

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия №
8 им. академика Н.Н. Боголюбова г. Дубны Московской области**

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
от «01» 06 2023г.
Протокол № 9



Директор МБОУ гимназия № 8
Т.А. Горячева
2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«Школа безопасности 2»
(стартовый уровень)**

Возраст обучающихся: 12-18 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Мусихина Ирина Андреевна,
учитель

Пояснительная записка

Общеразвивающая программа «Школа безопасности» базового уровня реализуется в рамках социально-педагогического направления. Программа составлена на основе авторской программы Маслова А.Г. «Школа безопасности».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа безопасности» составлена с учетом нормативно-правовых документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015);
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726-р);
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008);
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН» 2.4.4.3172-14);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области от 23.03.2016 г.

С учетом нормативных локальных актов учреждения.

Программа может реализовываться в общеобразовательном учреждении (или в сотрудничестве с общеобразовательным учреждением) при сетевом взаимодействии с учреждениями, подведомственными МЧС, ОДН ОМВД, медицинскими учреждениями.

Актуальность данной программы обусловлена ее практической значимостью. Дети могут применить полученные знания и практический опыт в походах, выживании в природных условиях, в экстремальных ситуациях, соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию и в соревнованиях образовательных учреждений «Школа безопасности» разных уровней.

Новизна программы в том, что в данной программе предложена система поведенческих алгоритмов действий в экстремальных ситуациях, рассмотрены психологические основы выживания в природных условиях.

Отличительной особенностью структуры и содержания программы является ее практическая направленность, возможность обучения подростков разных

возрастов (от 14 до 16 лет), проведения индивидуальной, групповой и коллективной работы, вариативность практических заданий.

Выполнение практических заданий обычно происходит неравномерно, поэтому возможно выполнение работы индивидуально и в подгруппах.

По данной программе могут заниматься обучающиеся, не имеющие специальной подготовки, так как обучение начинается с самых азов.

Подросток стремится к активному общению со своими сверстниками, и через это общение он активно познаёт самого себя, овладевает своим поведением. Общение со своими сверстниками - ведущий тип деятельности в этом возрасте. Именно здесь осваиваются нормы социального поведения, нормы морали, здесь устанавливаются отношения равенства и уважения друг к другу.

Программа предусматривает приобретение подростками основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской помощи, инструкторской деятельности.

Цель программы: формирование привычки здорового и безопасного образа и стиля жизни.

Для достижения цели решаются следующие **задачи**.

Личностные:

- способствовать физическому развитию обучающихся;
- способствовать развитию интереса к активному познанию окружающего мира;
- способствовать формированию гражданской позиции;
- сформировать у обучающихся правильные, с точки зрения обеспечения безопасности жизнедеятельности, поведенческие мотивы, навыки здорового образа жизни;
- способствовать воспитанию сознательной дисциплины, умения оценивать свои силы и возможности, использовать приёмы самоконтроля;
- способствовать развитию активности, самостоятельности, ответственности, аккуратности, формированию потребности в самореализации.

Метапредметные:

- способствовать углублению знаний, дополняющих школьную программу;
- развить умение формулировать личные понятия о безопасности;
- сформировать умение самостоятельно определять цели и задачи безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- сформировать умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- создать условия для развития мотивации личности к познанию, привить

интерес к исследовательской работе;

- развить умения анализировать наблюдаемые явления и делать самостоятельные выводы;
- создать условия для приобретения опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развить умения выражать свои мысли и способности, слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение; умение взаимодействовать в группе.

Предметные:

- овладение практическими навыками и умениями поведения в экстремальных ситуациях;
- умение подобрать и использовать туристское снаряжение;
- овладение приемами оказания первой помощи пострадавшим;
- овладение техникой и тактикой туризма, ориентирования;
- развитие физических качеств: выносливость, сила, ловкость, гибкость, координация движений.

Программа реализуется в течение года в количестве 72 часов - 2 занятия в неделю по 1 часу (возможно объединение двух занятий в одно продолжительностью 2 часа).

Возраст детей, участвующих в реализации программы – подростки 14-16 лет.

Разновозрастная группа комплектуется в количестве не менее 15 обучающихся. Дети принимаются в коллектив на основании их желания, согласия родителей.

Форма обучения очная.

Формы и режим занятий. Занятия проводятся как с полным составом учебной группы, так и по группам (2 – 3 человека) и индивидуально.

Особенности реализации образовательного процесса

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

Теоретические и практические занятия реализуются с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик, требований «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации» (см. список литературы п. 10.)

Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований. Для проведения теоретических и практических занятий привлекаются учителя-предметники, инструктора, врачи, спасатели, спортсмены.

Практические занятия проводятся в выходные дни и в период школьных каникул (за исключением летних) в виде учебно-тренировочных походов, туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в учебном кабинете, спортзале.

Способы оценки результатов. Контроль и оценка результатов освоения курса осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Критерии оценки обученности.

Направления оценки	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Техника безопасности	Не владеет основами техники безопасности, требуется постоянный контроль	Знает правила техники безопасности, соблюдает частично	Владеет и соблюдает правила техники безопасности
Теоретические знания	Знания программного теоретического материала низкие	Частично владеет теоретическими знаниями	Владеет полным объемом теоретических знаний по программе
Практические знания и навыки	Минимальные показатели туристических навыков не сформированы	Частично владеет минимальным показателем туристических навыков и умений, требуется помощь при организации практической деятельности	Полностью владеет минимальным показателем туристических навыков и умений

Формы подведения итогов. Участие в городских соревнованиях «Школа безопасности».

Ожидаемые результаты. В результате обучения по программе «Школа безопасности» обучающиеся должны знать правила сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, должны уметь применять полученные знания на практике.

Подростки будут знать и уметь:

- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций (экстремальных);
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических походах;
- правильно подбирать и использовать туристское снаряжение;
- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи, классифицировать средства оказания первой помощи.
- адекватно оценивать ситуацию и ориентироваться на местности;

Минимальный показатель туристских навыков и умений

1. Уметь поставить палатку.
2. Уметь составить список личного и группового снаряжения для 1-3-дневного похода и правильно уложить рюкзак.
3. Уметь разложить и зажечь один из видов костров.
4. Уметь составить меню однодневного и двухдневного похода;
5. Уметь определять масштаб и измерять расстояние по карте.
6. Знать 20 топографических знаков.
7. Уметь работать с компасом, ориентировать карту, измерять азимут (прямая и обратная засечки), двигаться в заданном направлении (по азимуту).
8. Уметь завязывать 6 узлов, применяемых в различных ситуациях.
9. Уметь оказать первую помощь в случаях, описанных в программе, изготовить мягкие носилки и транспортировать пострадавшего.
10. Уметь действовать в случае потери ориентировки.
11. Принять участие в массовых мероприятиях.

Формы контроля и аттестации: наблюдение, собеседование, опрос, тестирование, соревнования, конкурсы, походы, практические задания, зачет.

Показатели результативности освоения программы:

- перечень знаний, умений;
- участие в муниципальных, соревнованиях, слетах, конкурсах;

Формы аттестации для определения результативности освоения программы:

зачёт, соревнования, конкурсная программа по туризму и краеведению, поход. Участие в городских соревнованиях «Школа безопасности».

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: грамота, диплом, журнал посещаемости, маршрутный лист, материал анкетирования и

тестирования, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат), статья и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: конкурс, олимпиада, открытое занятие, отчёт, слёт, соревнование, поход.

Материально-техническое обеспечение программы

Эффективность преподавания по программе зависит от наличия соответствующего материально-технического оснащения. Это объясняется особенностями курса, в первую очередь его многопрофильностью и практической направленностью.

Техническое оснащение:

- Кабинет, имеющий хорошее освещение.
- Стулья, рабочие столы.
- Стол и стул педагога.
- Шкаф для размещения материалов, наглядных пособий.
- Доска школьная.
- Палатки
- Спальные мешки
- Пенополиуретановые коврики и сидушки
- Карабины
- Тренажер для отработки реанимационных действий
- Аптечка
- Носилки

Информационное обеспечение программы

интернет- источники

1. <http://fst50.ru>
4. <http://kuhta.clan.su>
5. <http://kultuprav.ru/>
8. <http://nsportal.ru>
9. <http://survival.com.ua/>
11. <http://turcentrrf.ru>
12. <http://www.1september.ru>
13. <http://www.alleng.ru/edu/saf3.htm>
15. <http://www.gto.ru/>
16. <http://www.mchs.gov.ru/>
17. <http://www.obzh.info/>
18. <http://www.tourist-journal.ru>
19. <http://www.tssr.ru/>
20. <http://www.veter.turizm.ru>
21. <http://www.volhonka-press.ru/>
22. <http://www.za-partoi.ru>

Кадровое обеспечение программы: занятия проводит педагог, имеющий компетенции в изучаемой области (с включением сетевого взаимодействия).

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие. Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-	Собеседование, викторина
1	Основы туристской подготовки	20	4	16	Конкурс, викторина, тестирование, практические задания, собеседование
2	Топография и ориентирование	16	5	11	Тестирование, конкурсы, соревнования, практические задания
3	Краеведение	4	2	2	викторина
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	10	5	5	Практические задания, тестирование
5	Общая и специальная физическая подготовка	9	2	7	Сдача норм, в том числе ГТО, соревнования
6	Специальная подготовка	11	6	5	Сдача норм, в том числе ГТО, соревнования
	Итоговое занятие	1	1		
	Итого	72	26	46	

Содержание изучаемого курса

1. Вводное занятие. Основные правила ТБ. Введение в программу.
2. Основы туристской подготовки – 20 часов.

Теория:

Туристские путешествия. История развития туризма.

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. История развития туризма в России. Современная организация туризма в стране. История развития детско–юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Личное и групповое снаряжение. Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Обувь туриста и уход за ней. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Подготовка к походу, путешествию. Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Обязанности членов туристской группы по должностям.

Питание в туристском походе. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана–графика похода.

Маршруты линейные и кольцевые. Разработка запасных вариантов маршрута. Изучение, разведка сложных участков маршрута.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных

занятиях

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог.

Практика:

- комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.
- изучение маршрутов учебно–тренировочного похода. Составление подробного плана–графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.
- Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов.
- Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.
- Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Индивидуальные занятия – работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

2. Топография и ориентирование (16 часов)

Теория:

Топографическая карта. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Условные знаки топографических карт. Изображение рельефа на топографических картах. Построение профиля маршрута.

Компас. Работа с компасом. Правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту.

Измерение расстояний. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Способы ориентирования. Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Движение по легенде — подробному описанию пути.

Практика:

- Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

- Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.
- Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности.
- Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

3. Краеведение (4 часа)

Теория:

Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Практика:

- Экскурсия в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (10 часов)

Теория.

Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека.

Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при

переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Приемы транспортировки пострадавшего. Имобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практика:

- Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием.

- Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

- Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5. Общая и специальная физическая подготовка (9 часов)

Теория.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. 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. Меры предупреждения переутомления.

Практика:

- Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.
- Упражнения с предметами
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.
- Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.
- Подвижные игры и эстафеты
- Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3—5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.
- Гимнастические упражнения
- Спортивные игры

6. Специальная подготовка (11 часов)

Теория.

Экстремальные ситуации в природной среде. Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде. Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, все технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь) стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Факторы выживания в природных условиях. Стрессоры выживания.

Психологические основы выживания в природных условиях

Страх и способы его преодоления. Внимание, память и мышление – необходимые факторы выживания. Влияние характера на поведение в условиях выживания. Психологический климат в группе – определяющий фактор адекватных действий.

Основные правила поведения в экстремальных ситуациях

Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности». История создания движения. Его цели и задачи.

Практика:

- Отработка приёмов действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

- Соревнования «Школа безопасности». Правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации «Школа безопасности». Основные разделы правил. Виды соревнований: полоса препятствий, «Поисково-спасательные работы», «Маршрут выживания». Содержание видов соревнований.

- Подготовка и участие городских соревнованиях «Школа безопасности».

Итоговое занятие.

Составление личного портфолио достижений.

Методическое обеспечение программы

Методы обучения:

Словесные (рассказ, беседа, лекция с элементами беседы).

Наглядные (демонстрация плакатов, учебных видео роликов, электронных презентаций, материальной базы).

Эвристические – (саморазвитие учащихся, активная познавательная деятельность).

Практические (отработка нормативов, решение теоретических и практических задач).

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Формы проведения занятий: беседы, лекционно-практические и практические занятия, работа с картой, топографические диктанты, просмотр учебных фильмов и презентаций, компьютерное тестирование, экскурсии, конкурсы творческих и исследовательских работ, индивидуальные занятия, встречи со специалистами (спасателями, медиками, пожарными, инспекторами ГИБДД и т.д.), игры, упражнения, занятия в спортивном зале, пешие прогулки, участие в соревнованиях, конкурсах, акциях, походы.

Педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология исследовательской деятельности, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

Дидактическое 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 («Азбука туриста», «Мы идём в поход», «Туристская походная игротека»), викторины («Знаешь ли ты свой город?», «Край Московский»), конкурсно-познавательные программы по туризму и краеведению, топографическое лото - компьютерная игра («Ориентирование на местности») - технические средства обучения (ТСО) - раздаточный материал (карточки, схемы, картинки и др.)

Список литературы

Для педагога

1. Березовая, Л. Г. История туризма и гостеприимства : учебник для СПО / Л. Г. Березовая. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 477 с.
2. Дрогов И.А. Организационное и программно-методическое обеспечение учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительном туризме: монография. - М.: Академия детско-юношеского туризма и краеведения, 2014.
3. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918— 2008 гг.). - М.: ФЦДЮТиК, 2018.
4. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся : учебно-методическое пособие. — М.: ЦДЮТК МО РФ, 2016.
5. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Методика обучения: уроки ориентирования : учебное пособие для вузов. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017.
6. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности» : методическое пособие. - М.: ВЛАДОС, 2012.
7. Озеров А.Г. История и методика краеведения. — М.: Юный краевед, 2015.
8. Обеспечение безопасности при проведении учебных занятий, походов, экскурсий и туристских соревнований учащихся/ ХКЦДЮТиЭ; сост. А.А. Деминов, О.И. Изотова, М.В. Кацупий, С.Г. Каячкова, А.Я. Митяков, Г.К. Хабло.- Хабаровск: ХК ИППК ПК, 2018.- 52 с.
9. Скобкин, С. С. Менеджмент в туризме : учебник и практикум для СПО / С. С. Скобкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 366 с.
10. Обеспечение безопасности при проведении учебных занятий, походов, экскурсий и туристских соревнований учащихся/ ХКЦДЮТиЭ; сост. А.А. Деминов, О.И. Изотова, М.В. Кацупий, С.Г. Каячкова, А.Я. Митяков, Г.К. Хабло.- Хабаровск: ХК ИППК ПК, 2008.- 52 с

Для учащихся и родителей

1. Садикова Н. Б. 1000 + 1 совет туристу : Школа выживания. Минск : Современный литератор, 2012.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.tssr.ru/child/> - Федерация спортивного туризма в России
2. https://russia.travel/for_children/ - Национальный туристический портал
<http://www.1september.ru> веб-сайт «Объединение педагогических изданий «Первое сентября» (статьи по основам безопасности жизнедеятельности в свободном доступе, имеется также архив статей).

3. <http://www.km-school.ru/> Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий».
4. <http://kombat.com.ua/stat.html> Статьи по выживанию в различных экстремальных условиях.
5. <http://www.spas-extreme.ru/> Портал детской безопасности.
6. www.rosolymp.ru. Всероссийская олимпиада школьников, в т.ч. по основам безопасности жизнедеятельности.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ занятия	Дата проведения	Время проведения	Форма занятия	Тема	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
1			беседа	Вводное занятие. Туристские путешествия, история развития туризма	1	Учебный кабинет	викторина
2			Лекционно-практическое занятие	Личное и групповое туристское снаряжение	1	Учебный кабинет	Список снаряжения
3				Личное и групповое туристское снаряжение	1	Учебный кабинет	
4-6				Подготовка к походу, путешествию	3	Учебный кабинет	Практические задания
7				Подведение итогов туристского путешествия	1	Учебный кабинет	Практические задания
8-9			практикум	Подведение итогов туристского путешествия	2	Учебный кабинет	Практические задания
10			лекция	Обязанности членов туристской группы по должностям	1	Учебный кабинет	опрос
11-12			практикум	Обязанности членов туристской группы по должностям	2	Учебный кабинет	Практические задания
13			лекция	Питание в туристском походе	1	Учебный кабинет	беседа
14			практикум	Питание в туристском походе	1	Учебный кабинет	Смета расходов, меню похода
15			лекция	Техника и тактика в туристском походе	1	Учебный кабинет	викторина
16-19			поход	Техника и тактика в туристском походе	4	На местности	Практические задания
20-21			Лекционно-практическое занятие	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	2	Учебный кабинет	Практические задания
22-23			Лекционно-практическое занятие	Топографическая карта	2	Учебный кабинет	Диагностика знаний топографических знаков

24			Лекционно-практическое занятие	Компас. Работа с компасом	1	Учебный кабинет	опрос
25-26			Лекционно-практическое занятие	Компас. Работа с компасом	2	На местности	Практические задания
27			Лекционно-практическое занятие	Измерение расстояний	1	Учебный кабинет	опрос
28-30			Практическое занятие	Измерение расстояний	3	На местности	Результаты измерений
31			Лекционное занятие	Способы ориентирования	1	Учебный кабинет	
32-34			Практическое занятие	Способы ориентирования	3	На местности	Практические задания
35-37			Практическое занятие	Спортивное ориентирование (участие в соревнованиях)	3	На местности	Результаты соревнований
38			Лекционное занятие	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	1	Учебный кабинет	
39-41			Лекционно-практическое занятие	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	3	Краеведческий музей	опрос
42-43			беседа	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	Учебный кабинет	памятка
44-45			Лекционно-практическое занятие	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	2	Учебный кабинет	Практические задания
46-49			экскурсия	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	Медицинское учреждение	Практические задания
50-51			экскурсия	Приемы транспортировки пострадавшего	2	Медицинское учреждение	Практические задания
52			лекция	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	1	Учебный кабинет	опрос
53-54			Лекционно-практическое	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на	2	Учебный кабинет,	Практические задания

			ое занятие	тренировках		медицинский кабинет	
55			Теоретическое занятие	Общая физическая подготовка	1	Учебный кабинет	опрос
56-57			практикум	Общая физическая подготовка	2	Спортивный зал	нормативы
58-59			практикум	Общая физическая подготовка	2	Спортивный зал	нормативы
60-61			практикум	Общая физическая подготовка	2	Спортивный зал	нормативы
62			лекция	Экстремальные ситуации в природной среде	1	Учебный кабинет	опрос
63			Лекционно-практическое занятие	Психологические основы выживания в природных условиях	1	Учебный кабинет	Практические задания
64			лекция	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	1	Учебный кабинет	опрос
65-71			соревнования	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности».	7	На местности	Результаты соревнований
72				Итоговое занятие	1	Учебный кабинет	
				Итого	72		