

**Министерство науки и образования Мурманской области**  
**Управление образования администрации**  
**муниципального образования Кандалакшский район**  
**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**  
**“Средняя общеобразовательная школа №10” МО Кандалакшский район**  
**Центр образования цифрового и гуманитарного профилей “Точка роста”**

РАССМОТРЕНО

педагогическим  
советом

28 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ №10  
МО Кандалакшский район



Иванова Е.А.

Приказ №255  
от «28» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**технической направленности**

**«Школа безопасности»**

Возраст обучающихся: 9-12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:

Белый Александр Викторович,

педагог дополнительного образования.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Школа безопасности» туристско-краеведческой направленности** составлена на основе:

- программы дополнительного образования «Школа безопасности» Маслова А.Г.;
- программы туристского объединения «Юные судьи туристских соревнований» Ю.С. Константинова;
- программы «Юный турист» автора Ю.С. Вороновой, составленной на основе программ для детско-юношеских спортивных школ.

Программа составлена в соответствии:

- с Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- с приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- с письмом Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных Постановлением Главного государственного врача РФ от 28.01.2021 г. N 2.

**Новизна программы** заключается в том, что она включает в себя как основы туристских знаний и спортивного ориентирования, так и обучение приемам обеспечения личной и общественной безопасности, оказания само- и взаимопомощи при чрезвычайных ситуациях, а также включает рассмотрение психологических основ выживания в природных условиях.

**Актуальность** данной программы обусловлена ее практической значимостью. Обучающиеся смогут применить полученные знания и практический опыт в походах, соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию и в соревнованиях «Школа безопасности» различных уровней. Занятия по программе подготовят обучающихся к выживанию в природных условиях, правильному поведению в экстремальных ситуациях, в случае возникновения таковых. На данный момент, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

**Педагогическая целесообразность.** Занятия по программе содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья обучающихся, помогают познавать и понимать природу. В процессе обучения формируется навык труда по самообслуживанию, самостоятельность, развивается способность переносить различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело.

**Цель программы:** создание условий для формирования у обучающихся знаний в области личной и общественной безопасности, получение практических навыков и умений поведения в экстремальных ситуациях и в повседневной жизни посредством занятия туризмом, краеведением и элементами спортивного туризма.

*1) обучающие задачи:*

- расширять и углублять знания обучающихся в области географии, биологии, ОБЖ, физической подготовки, краеведения;
- познакомить с проблемами экологии и охраны окружающей среды;
- формировать навыки в области спортивного туризма;

- формировать навыки в области топографии и ориентирования на местности;
- обучать приемам выживания в экстремальных условиях, доврачебной медицинской помощи.

2) *развивающие задачи:*

- развивать физические качества обучающихся такие, как сила, выносливость, координация движений в соответствии с их возрастными и индивидуальными возможностями.

3) *воспитательные задачи:*

- воспитывать самостоятельность, ответственность, силу воли;
- воспитывать коллективизм;
- воспитывать экологическую культуру.

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

**Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеразвивающей программы:** 9-12 лет.

**Сроки реализации дополнительной образовательной программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения: 216 часов.

**Форма обучения:** очная.

**Формы организации деятельности:** индивидуальная, групповая, фронтальная. Комбинированные занятия, походы, мастер-классы, соревнования, викторины, спортивные эстафеты.

**Режим занятий:** продолжительность одного занятия – 3 академических часа (перерыв 10 минут), 2 раза в неделю.

**Уровень сложности программы:** базовый.

**Условия реализации программы:**

Предельная наполняемость составляет 15 человек в группе, минимальная -10. Для зачисления детей в объединение требуется медицинская справка о состоянии здоровья.

**Ожидаемый результат:**

По завершении программы обучающиеся **должны знать:**

- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- проблемы экологии и охраны окружающей среды;
- порядок подготовки, организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- основы топографии и ориентирования;
- иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- о чрезвычайных ситуациях природного характера, об опасностях в повседневной жизни и их меры предосторожности;
- способы организации и проведения поисково-спасательных работ.

По завершении программы обучающиеся **должны уметь:**

- работать в команде, поддерживать друг друга;
- ориентироваться по местным признакам и ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать естественные препятствия на пути в составе группы;
- бережно относиться к природе;
- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- владеть приёмами самостраховки;
- уметь правильно применять туристские узлы;

- проводить поисково-спасательные работы;
- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;
- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;
- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

#### **Способы определения результативности.**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются путем педагогического наблюдения в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, участия в соревнованиях и слётах.

#### **Формы подведения итогов.**

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

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

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

### **Учебно-тематический план**

№п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля/промеж уточная аттестация
		всего	теория	практика	
1.	Введение в образовательную программу. Техника безопасности во время занятий. История туризма и спортивного ориентирования как вида спорта	3	3	-	Наблюдение
2.	Основы туристского быта	36	8	28	
	Основы организации похода	3	2	1	Зачет
	Питание в походе, составление рациона	3	1	2	Зачет
	Упаковка и хранение продуктов. Приготовление пищи	3	1	2	Зачет
	Снаряжение: личное снаряжение, групповое снаряжение	3		3	Зачет
	Устройство бивака	3	1	2	Зачет
	Работа с палаткой	3	-	3	Зачет
	Свёртывание лагеря	3	-	3	Зачет
	Костёр и его виды. Разведение и поддержание костра	6	3	3	Зачет
	Костровое хозяйство. Меры предосторожности	3	-	3	Зачет
	Учебный поход	6	-	6	Зачет

3.	Ориентирование	24	9	15	
	Топографические и спортивные карты	3	3		Наблюдение
	Компас, строение и работа с ним	3	-	3	Наблюдение. Опрос
	Приёмы ориентирования карты по компасу	6	3	3	Наблюдение. Опрос
	Определение расстояний и работа с компасом	3	-	3	Зачет
	Способы ориентирования	3	-	3	Зачет
	Азимут истинный, азимут магнитный.	3	3		Зачет
	Движение по азимуту	3	-	3	Зачет
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	24	9	15	
	Первая доврачебная помощь	6	3	3	Наблюдение. Опрос
	Приемы транспортировки пострадавшего	6	3	3	Зачет
	Походная аптечка	3	-	3	Опрос
	Первая доврачебная помощь при переломе конечностей и остановка разных видов кровотечения	9	3	6	Наблюдение. Тестирование
5.	Краеведение	9	4	5	
	Природа Кольского полуострова – реки, озера и горные массивы	3	2	1	Опрос
	Города и поселки Мурманской области: население и особенности	3	1	2	Опрос
	История Родного края	3	1	2	Опрос
6.	Общая физическая подготовка	36	-	36	
	Общая физическая подготовка	-	-	30	Наблюдение
	Самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	-	-	6	Наблюдение
7.	Специальная подготовка	84	13	71	
	Соревнования «Школа безопасности»	6	3	3	Соревнование
	Личная техника пешеходного туризма	12	3	9	Наблюдение Соревнование
	Командная тактика пешеходного туризма	18	3	15	Наблюдение Соревнование
	Контрольно-туристский маршрут	12	-	12	Наблюдение Соревнование

	Поисково-спасательные работы	12	1	11	Тестирование
	Узлы	12	3	9	Наблюдение
	Учебные соревнования	12	-	12	Соревнования
	<b>Итого</b>	216	46	170	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Введение в образовательную программу.

**Техника безопасности во время занятий. История туризма и спортивного ориентирования как вида спорта – 3 часа.**

*Теоретическая часть – 3 часа.*

Знакомство с программой, целями и задачами кружка. Значение туризма и в пропаганде активного и здорового образа жизни. ознакомление с правилами и техникой безопасности при проведении занятий в помещении и на улице, а также во время проведения соревнований и эстафет. История развития туризма в России. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

### 2. Основы туристского быта – 36 часов.

#### 2.1. Основы организации похода – 3 часа.

*Теоретическая часть – 2 часа.*

Укладка в рюкзак личного снаряжения. Состав ремонтного набора и аптечки. Питание в походе (нормы закладки продуктов на одного человека). Распределение обязанностей по построению, движению, созданию бивака и приготовлению пищи. Возможные опасности при движении, пересечении дорог, непредсказуемые погодные условия, ядовитые насекомые, пресмыкающиеся и растения.

*Практическая часть – 1 час.* Укладка в рюкзак личного снаряжения.

#### 2.2. Питание в походе, составление рациона – 3 часа.

*Теоретическая часть – 1 час.*

Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Денежные нормы питания туристов. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Составление расписания приема пищи в полевых условиях, в столовых населенных пунктов и во время длительных переездов. Замена обедов перекусами. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ.

*Практическая часть – 2 часа.*

Составление расписания приема пищи в полевых условиях, в столовых населенных пунктов и во время длительных переездов. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Правила раскладки продуктов по рюкзакам.

#### 2.3. Упаковка и хранение продуктов. Приготовление пищи – 3 часа.

*Теоретическая часть – 1 час.*

Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

*Практическая часть – 2 часа.* Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути.

#### **2.4.Снаряжение: личное снаряжение, групповое снаряжение- 3 часа.**

*Практическая часть – 3 часа.*

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

#### **2.5. Устройство бивака – 3 часа.**

*Теоретическая часть – 1 час.*

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях.

*Практическая часть – 2 часа.*

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях.

#### **2.6. Работа с палаткой – 3 часа.**

*Практическая часть – 3 часа.*

Сборка и разборка туристской палатки. Типы палаток. Как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, кольца, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке.

#### **2.7. Свёртывание лагеря – 3 часа.**

*Практическая часть – 3 часа.*

Сборка снаряжения, оборудования, уборка территории, где находился лагерь. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака.

#### **2.8. Костёр и его виды. Разведение и поддержание костра – 6 часов.**

*Теоретическая часть – 3 часа.*

Безопасное разведение костров различных видов. Организация и выбор места для его разведения.

*Практическая часть – 3 часа.*

Безопасное разведение костров различных видов. Организация и выбор места для его разведения.

#### **2.9. Костровое хозяйство. Меры предосторожности – 3 часа.**

*Практическая часть – 3 часа.*

Заготовка дров — работа с пилой и топором. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

#### **2.10. Учебный поход – 6 часов.**

*Практическая часть – 6 часов.*

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

### **3. Ориентирование – 24 часа.**

#### **3.1. Топографические и спортивные карты – 3 часа.**

*Теоретическая часть – 3 часа.*

Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Масштаб карты (численный, именованный и линейный). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты и умение по ним читать карту. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт.

#### **3.2. Компас, строение и работа с ним – 3 часа.**

*Практическая часть – 3 часа.*

Работа с компасом. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

#### **3.3. Приёмы ориентирования карты по компасу – 6 часов.**

*Теоретическая часть – 3 часа.*

Нахождение на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложений, составление характеристик участков местности по картам. Вычисление магнитных азимутов линий по исходным данным. Определение магнитных азимутов заданных линий (маршрута по данным карты).

*Практическая часть – 3 часа.*

Нахождение на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложений, составление характеристик участков местности по картам. Вычисление магнитных азимутов линий по исходным данным. Определение магнитных азимутов заданных линий (маршрута по данным карты). Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Сравнение и оценка результатов. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по карте). Перевод полученного результата в масштаб карты. Обратная задача. Сравнение и оценка результатов. Разбор случаев удачного и неудачного действия проводников на маршрутах.

#### **3.4. Определение расстояний и работа с компасом – 3 часа.**

*Практическая часть – 3 часа.*

Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир.

#### **3.5. Способы ориентирования – 3 часа.**

*Практическая часть – 3 часа.*

Походные эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топоры, спичечные коробки, карандаши и авторучки). Глазомер. Видимый горизонт. Походные дальномеры (расстояние между телеграфными столбами, высота телеграфного столба, средняя высота леса и т.д.) Ориентир по аэрофотоснимкам. Определение сторон горизонта по Солнцу. Ориентирование по Луне. Две Медведицы. Положение Полярной звезды. Ориентирование по местным признакам в лесу и степи. Ориентирование без компаса и карты.

#### **3.6. Азимут истинный, азимут магнитный – 3 часа.**

*Практическая часть – 3 часа.*

Вычисление магнитных азимутов линий по исходным данным. Определение магнитных азимутов заданных линий (маршрута по данным карты). Определение по компасу азимута.

### **3.7. Движение по азимуту – 3 часа.**

*Практическая часть – 3 часа.*

Движение по азимуту. Использование данных современных космических технологий при ориентировании на местности.

## **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь – 24 часа.**

### **4.1. Первая доврачебная помощь – 6 часов.**

*Теоретическая часть – 3 часа.*

Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом). Доврачебная помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

*Практическая часть – 3 часа.*

Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом). Доврачебная помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Снятие одежды и обуви с пострадавшего. Наложение шин.

### **4.2. Приемы транспортировки пострадавшего – 6 часов.**

*Теоретическая часть – 3 часа.*

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

*Практическая часть – 3 часа.* Изготовление средств транспортировки.

### **4.3. Походная аптечка – 3 часа.**

*Практическая часть – 3 часа.*

Сбор аптечки личной и командной, применение перевязочных средств различных видов.

### **4.4. Первая доврачебная помощь при переломе конечностей и остановка разных видов кровотечения – 9 часов.**

*Теоретическая часть – 3 часа.*

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу. Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

*Практическая часть – 6 часов.*

Наложении шины. Шинные повязки на верхнюю конечность. Шинные повязки на нижнюю конечность. Шинные повязки при повреждении шинного отдела позвоночника и головы. Шины при повреждении поясничного отдела. Наложение давящей повязки.

Наложение жгута.

## **5. Краеведение – 9 часов.**

### **5.1. Природа Кольского полуострова – реки, озера и горные массивы – 3 часа**

*Теоретическая часть – 2 часа.*

Интерактивные презентации на тему, обсуждение туристских маршрутов.

*Практическая часть – 1 час.*  
Составление туристских маршрутов

## **5.2. Города и поселки Мурманской области: население и особенности – 3 часа.**

*Теоретическая часть – 1 час.*

Просмотр тематических видеороликов.

*Практическая часть – 2 часа.*

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

## **5.3. История Родного края – 3 часа.**

*Теоретическая часть – 1 час.*

Сбор теоретических данных по истории Кольского полуострова. Просмотр исторических видеороликов.

*Практическая часть – 2 часа.*

Викторина на знание значимых событий и памятников в истории Заполярья.

## **6. Общая физическая подготовка – 36 часов.**

### **6.1. Общая физическая подготовка – 30 часов.**

*Практическая часть – 30 часов.*

Комплекс силовых упражнений. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

### **6.2. Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках – 6 часов.**

*Практическая часть – 3 часов.*

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

## **7. Специальная подготовка – 84 часа.**

### **7.1. Соревнования «Школа безопасности» - 6 часов.**

*Теоретическая часть – 3 часа.*

Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах. Организация и судейство вида «Полоса препятствий». Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований.

*Практическая часть – 3 часа.*

Тренировочное занятие «Полоса препятствий».

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

*Теоретическая часть – 3 часа.*

Техника движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ. Приемы страховки и само страховки при организации переправ. Вязание узлов. Дневник метеонаблюдений и определение изменений погоды.

*Практическая часть – 9 часов.*

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ. Отработка приемов страховки и само страховки при организации переправ. Вязание узлов. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

### **7.3. Командная тактика пешеходного туризма – 18 часов.**

*Теоретическая часть – 3 часа.*

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или 35 ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки. Организация страховки при переправах и движении по снежникам. Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки. Виды страховки: групповая, само страховка, комбинированная. Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Само страховка на месте и в движении. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и др. Техника их вязания. Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды. Изменение тактики движения при изменении погоды.

*Практическая часть – 15 часов.*

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ. Отработка приемов страховки и само страховки при организации переправ. Вязание узлов. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

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

*Практическая часть – 12 часов.*

Туристская техника и спортивное ориентирование. Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технической подготовки к различным видам соревнований. Контрольно-туристский маршрут, командная и индивидуальная техника.

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

*Теоретическая часть – 1 час.*

Поиск отставшего или заблудившегося члена(ов) группы: остановка группы, определение групп поиска, постановка им задачи (определение наиболее возможных мест нахождения, отставшего или заблудившегося, маршрут движения групп поиска, контрольное время возвращения), поиск отставшего. Действия оставшейся части группы. Действия группы при несчастном случае (падение на склоне, падение в трещину, утопление при переправе вброд). Организация подъема пострадавшего. Оказание ему первой медицинской помощи. Принятие решения о порядке действий группы (движение с пострадавшим по маршруту, движение с пострадавшим к населенному пункту, вызов медицинской помощи на место происшествия). Действия группы в этих случаях.

*Практическая часть – 11 часов.*

Отработка этапа соревнований на практике.

## **7.6. Узлы – 12 часов.**

*Теоретическая часть – 3 часа.*

Узлы и их назначение. Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с верёвкой. Подъём и спуск спортивным способом. Различные виды переправ и их наведение. Страховка и само страховка.

*Практическая часть – 9 часов.*

Вязка узлов. Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с верёвкой. Подъём и спуск спортивным способом. Различные виды переправ и их наведение. Страховка и само страховка. Игры на местности.

## **7.7. Учебные соревнования – 12 часов.**

*Практическая часть – 12 часов.*

Участие в соревнованиях, слётах и сборах.

### **Методическое обеспечение**

#### **дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Для организации образовательного процесса по программе используются следующие формы организации занятий:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- парная.

Методы обучения:

- словесные (лекция, объяснение, рассказ, беседа);
- наглядные (мультимедийные презентации, демонстрация обучающих видеороликов, наглядных пособий и памяток);
- практические (учебные тренировки, самостоятельная работа, творческие задания и игры, соревнования, слеты, походы).

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

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

### **Материально-техническое обеспечение**

- Кабинет для проведения аудиторных занятий;
- Спортивный зал;
- Площадка для организации спортивно-туристических игр на открытом воздухе;
- Площадка для проведения тренировок по спортивно-туристическому многоборью;
- Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- Медицинская аптечка;
- Палатки, туристические коврики, спальные мешки;
- Компас, карты;
- Туристическое снаряжение: веревки, карабины;
- Костровое оборудование.

## Список литературы

### Литература для педагога:

1. Александрова А. Ю. Туризм и культурное наследие//Межвузовский сборник научных трудов/под редакцией: Д. Е. Луконина, Т. В. Черевичко. Саратов: Изд-во Саратовского университета, 2018. С. 10 -18.
2. Бабкин А.В. Специальные виды туризма [Текст] / А.В. Бабкин. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 262 с.
3. Бардин К. В. Азбука туризма. (О технике пешеходных путешествий). Пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками. издание 2-е, исп. и доп. - М: Просвещение, 1981.
4. Болотов С.Б., Прохорова Е.А. Программы для системы дополнительного образования детей. Спортивное ориентирование, 2002 г.
5. Дурович А. П. Организация туризма: учебное пособие / А. П. Дурович. - Минск: Современная школа, 2010. - 383 с.
6. Евтушенко А. Организация, подготовка и проведение походов выходного дня. Методическая разработка, - Ставрополь, 2004г.
7. Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации», утвержденной приказом Министерства образования Российской Федерации от 13.07.1992 № 293
8. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм: учебное пособие для вузов / Ю. С. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 401 с.
9. Константинов Ю. С. Безопасность жизнедеятельности. Ориентирование: учебное пособие для среднего профессионального образования / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 329 с.
10. Константинов Ю.С. Туристская игротка. - М.: Владос, 2000.
11. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования /Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с., илл.
12. Маслов А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей. Программа детского объединения участников движения "Школа безопасности", 2007.
13. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе : учеб, пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. — М.: Академия, 2004.
14. Методическая библиотека ФГБОУДО «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения» <http://old.turcentrf.ru/metodicheskaya-biblioteka>  
<http://old.turcentrf.ru/fond-fcdyutik>
15. Правилами организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации, утвержденными Министерством образования Российской Федерации и Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту 25.08.1995;
16. Распоряжение Правительства РФ от 27 декабря 2012 г. № 2567-р Об утверждении государственной программы РФ «Развитие культуры и туризма» на 2013-2020 годы.
17. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей. / Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения.- М.: Советский спорт, 2005. - 324 с.

### Литература для родителей и детей:

1. Константинов Ю.С. Туристская игротка. - М.: Владос, 2000.
2. Кольская энциклопедия [http://ke.culture.gov-murman.ru/murmanskaya\\_oblast/5237/](http://ke.culture.gov-murman.ru/murmanskaya_oblast/5237/)
3. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. – М., 1998
4. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. – 2-е изд., испр., доп. и перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000
5. Чинарова Е. С., Кушель Ю. А., Хропов А. Г. /Под ред. Кусый И.А. Мурманская область. Путеводитель. М.: Вокруг света, 2009.

**Фонд оценочных средств**  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
туристско-краеведческой направленности  
**«Школа безопасности»**

1. Паспорт фонда оценочных средств.

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для оценки результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа безопасности» обучающимися. ФОС разработан в соответствии с программой.

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме тестирования. Аттестация осуществляется в форме внутренних учебных соревнований среди обучающихся.

2. Оценка освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

2.1. Формы и методы оценивания. Предметом оценки служат умения и знания, направленные на формирование общих компетенций, указанные в программе.

2.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины.

Тест текущего контроля

1. Как следует подплывать к пострадавшему?
  - А. Спереди;
  - Б. Сзади;
  - В. С правого/левого бока;
  - Г. Всё вышеперечисленное.
2. Что нужно сделать первым делом при оповещении о радиационной аварии, если Вы находитесь на улице?
  - А. Защитить органы дыхания и поспешить укрыться в помещение;
  - Б. Предупредить близких об аварии;
  - В. Провести йодную профилактику;
  - Г. Постараться защитить всё тело от радиационной защиты с помощью одежды.
3. Палатка, веревка, 2 топорика, пила, лопатка, 2 фонаря, из которых 1 электрический, 2 компаса, карта и сумка к ней, аптечка, бинокль, котелок, чайник, фотоаппарат, шагомер, высотомер, набор для починки ботинок, сапожная щетка и мазь, свечи, спички, примус – это всё предметы туриста для:
  - А. Личного пользования;
  - Б. Группового пользования;
  - В. И личного, и групповое.
4. Вид спортивного туризма, основной целью которого является пешее преодоление группой маршрута по слабопересечённой местности:
  - А. Мототуризм;
  - Б. Комбинированный туризм;
  - В. Спелеотуризм;
  - Г. Пешеходный туризм.
5. Какой из узлов называют беседочным?
  - А. Встречный проводник;
  - Б. Булинь;
  - В. Проводник;
  - Г. Прямой узел.

6. Малый привал в походе обычно устраивается на:
  - А. 5-10 минут;
  - Б. 10-20 минут;
  - В. До получаса;
  - Г. До часа.
7. Какого вида компаса не существует?
  - А. Гирокомпас;
  - Б. Магнитный компас;
  - В. Электронный компас;
  - Г. Гидрокомпас.
8. Азимут – это:
  - А. Выбранное направление следования;
  - Б. Угол в градусной мере между севером и направлением твоего ориентира;
  - В. Угол в градусной мере между выбранным объектом и направлением твоего следования;
  - Г. Расстояние между тобой и выбранным тобой объектом.
9. Ориентирование ... заключается в том, чтобы пройти дистанцию в заданном порядке.
  - А. На маркированной трассе;
  - Б. По выбору;
  - В. В заданном направлении;
  - Г. С помощью компаса.
10. В походе аптечка рассчитывается, как правило, на N количество пострадавших. На сколько человек она рассчитана?
  - А. На 1;
  - Б. На 2;
  - В. На 4;
  - Г. На 5.
11. Что, помимо подорожника, поможет остановить кровотечение?
  - А. Пустырник пятилопастный;
  - Б. Кора дуба;
  - В. Листья черноплодной рябины;
  - Г. Мох сфагнум.
12. В доме отключили свет. Чем наиболее безопасно воспользоваться для освещения?
  - А) фонариком;
  - Б) свечой;
  - В) зажигалкой;
  - Г) спичками
13. Что необходимо сделать при лёгком обморожении?
  - А) приложить подорожник;
  - Б) поместить пострадавшего в тёплое место и растереть обмороженную часть тела;
  - В) полить обмороженный участок тела горячей водой;
  - Г) намазать согревающей мазью.
14. Как оказать первую помощь при попадании инородного тела в дыхательные пути?
  - А) прополоскать горло;
  - Б) дать пострадавшему попить;
  - В) положить пострадавшего в постель;
  - Г) начать глубоко дышать, чтобы инородное тело выскочило.
15. Как правильно наложить жгут?
  - А) жгут накладывается выше раны;
  - Б) жгут накладывается на рану;
  - В) жгут накладывается ниже раны;
  - Г) жгут накладывается с обеих сторон от раны.

16. Что значит соблюдать «режим дня»?
- А) ложится спать и вставать в одно и то же время;
  - Б) выполнять распорядок дел, которые мы совершаем в течение дня;
  - В) делать утреннюю зарядку;
  - Г) питаться строго по времени.
17. Какой способ защиты от кишечной инфекции не эффективен?
- А) ношение медицинской маски;
  - Б) мытьё рук;
  - В) тщательное мытьё фруктов и овощей;
  - Г) все способы эффективны.
18. Как оказать первую помощь при кровотечении из носа?
- А) само пройдет;
  - Б) помассировать травмированное место;
  - В) запрокинуть голову;
  - Г) приложить холод к переносице.
19. В каком положении должен находиться пострадавший от утопления человек для освобождения его лёгких от воды?
- А) лёжа на колене спасателя лицом вниз;
  - Б) лёжа на спине голова повернута в сторону;
  - В) лёжа на боку;
  - Г) лёжа на спине.
20. Какие опасности могут подстерегать в лесу?
- А) ядовитые насекомые и змеи;
  - Б) ядовитые растения;
  - В) ядовитые грибы;
  - Г) все перечисленные.
21. Дымом, какого цвета вы будете пользоваться для подачи сигналов бедствия в пасмурную погоду?
- А. любым;
  - В. чёрным;
  - С. белым.
22. При устройстве шалаша крышу следует накрывать?
- А. сверху – вниз;
  - В. справа – налево;
  - С. снизу – вверх;
  - Д. безразлично как.
23. Почему не рекомендуется использовать осиновые и пихтовые дрова в засушливую погоду для костра?
- А. сухая осина сильно дымит;
  - В. они плохо горят в любую погоду;
  - С. они стреляют искрами.
24. Какой лед наиболее прочен:
- а) белого цвета;
  - б) имеющий синеватый или зеленоватый оттенок;
  - в) матовый.
25. Что нужно сделать, обнаружив предмет, похожий на взрывное устройство?
- а) взять его домой, чтобы дома внимательно рассмотреть;
  - б) позвать друзей и рассмотреть вместе;
  - в) не трогать его, предупредить окружающих людей, сообщить в полицию.
26. Дополните фразу: «Ситуации, в которых нарушена или фактически невозможна нормальная жизнедеятельность большого количества людей на большой территории, называется \_\_\_\_\_».



- 13. б
- 14. г
- 15. а
- 16. б
- 17. а
- 18. г
- 19. а
- 20. г
- 21. б
- 22. с
- 23. с
- 24. б
- 25. в
- 26. а
- 27. а
- 28. в
- 29. г
- 30. в
- 31. в
- 32. в
- 33. б
- 34. а