

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МО «СУДОГОДСКИЙ РАЙОН»  
ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНО:  
Методическим советом МБУ ДО ЦВР  
Протокол № 3 от 26.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
И.о. директора МБУ ДО ЦВР:  
И.Е. Курышева  
Приказ № 98 А от 26.08.2020 г.



муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы»

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
социально-педагогической направленности

**«Школа безопасности»**

*для детей от 11 до 15 лет*  
**Срок реализации программы: 4 года**  
**(углубленный уровень)**

Самостоятельно разработал: педагог дополнительного образования  
Кувшинов Олег Юрьевич

г. Судогда  
2020 г.

## Пояснительная записка

В последние годы определилась весьма актуальная педагогическая задача формирования психосоциальной компетентности подрастающего поколения - способности эффективно действовать в повседневной жизни, соответствовать ее требованиям и изменениям, то есть сохранять высокий уровень мыслительной деятельности и адекватно взаимодействовать с окружающими людьми в различных том числе и экстремальных, ситуациях.

Для решения этой задачи необходимо сформировать и развить у детей жизненно важные умения и навыки: ставить цели, принимать решения и решать проблемные ситуации, критически мыслить, поставить себя на место другого человека, справляться со стрессами и эмоциями, позитивно общаться с окружающими, осознать себя как личность.

Формирование и развитие вышеперечисленных умений возможно лишь в процессе какой-либо практической деятельности детей.

Наиболее универсальным видом деятельности в этом случае выступает обучение детей безопасному поведению.

Таким образом, совершенствуя в практической деятельности свою подготовку, умение действовать в экстремальных ситуациях, дети смогут выработать в себе и закрепить жизненно важные навыки, перечисленные выше.

Цель программы: создание условий для формирования у учащихся потребности в здоровом образе жизни, умеющего ориентироваться в современных социальных условиях.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

- научить правильно действовать в экстремальных ситуациях.
- повышение возможностей их адекватного реагирования в экстремальных ситуациях,
- формирование здорового образа жизни,
- патриотическое воспитание подростков
- научить подростков проводить элементарные научные исследования и полевые работы;
- физическое развитие учащихся,
- воспитывать у обучающихся готовность к защите Отечества.

### **Организационно – педагогические основы обучения**

*Возраст учащихся:* 11 – 15 лет

*Количество детей в группе:* 10-15 человек.

*Режим занятий:* 2 раза в неделю: 1 день 3 часа и 1 день 6 часов

**Сроки реализации программы:** Программа «Школа вожатого» рассчитана на 324 часа в год, включает теоретический материал и практические занятия. Время действия программы – 4 года.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Построение образовательного процесса опирается на следующие принципы:

Принцип доступности. Обучение и воспитание строится с учетом возрастных особенностей и индивидуальных возможностей детей и подростков.

Принцип наглядности. В учебной деятельности используется разнообразный наглядный материал.

Принцип систематичности и последовательности. Систематичность и последовательность осуществляется как в проведении занятий, так в самостоятельной работе обучающихся. Этот принцип позволяет за меньшее время достичь результатов.

В Принцип сознательности, активности, самостоятельности обучающихся под руководством педагога. Структура образовательной деятельности включает в себя двух участников: педагога и обучающегося. Специфика услуг, предоставляемых в сфере образования, состоит в том, что она ориентирована на высокую активность обоих участников образовательного процесса. Процесс обучения требует от обучающегося высокой активности.

В ходе реализации данной программы используются педагогические технологии:

#### **Технология развивающего обучения**

общее развитие всех обучающихся; осознание детьми смысла процесса обучения; включение в процесс обучения не столько рациональной, но и эмоциональной сферы; вариативность процесса обучения, индивидуальный подход; целенаправленная учебная деятельность как особая форма активности ребенка, направленная на изменение самого себя как субъекта учения и т. д.

**Технология проблемного обучения** самостоятельность в работе обучающихся; развивающий характер обучения; сочетание поисковой деятельности и усвоения знаний в готовом виде

#### **Игровые технологии**

Применяются игры познавательные, занимательные, игровые, имитационные, компьютерные, игровое проектирование, решение практических ситуаций и задач

## **Технология коллективной творческой деятельности (КТД)**

совместное решение о проведении дела; коллективное планирование; коллективная подготовка; проведение КТД; коллективный анализ; решение о последствии.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

По итогам 1 года обучения:

1. Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.
2. Выбор места для привала, бивака. Разведение костра. Заготовка дров.
3. Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
4. Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание узлов: прямой, проводник, восьмёрка, булинь, академический.
5. Чтение и изображение топографических знаков.
6. Измерение расстояний на карте и на местности.
7. Уход за телом, одеждой и обувью.
8. Подбор состава мед. аптечки на поход выходного дня и многодневный поход.

По итогам 2 года обучения:

1. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов.
2. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода.
3. Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку.
4. Измерение и построение азимутов.
5. Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту с помощью компаса.
6. Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки.
7. Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды.

По итогам 3 года обучения:

1. Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения.

2. Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения.
3. Выполнение краеведческих заданий на маршруте.
4. Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего.

По итогам 4 года обучения:

1. Разработка маршрута по интересным местам своего края.
2. Сбор краеведческих сведений о районе похода
3. Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля.
4. Выполнение школьных нормативов по физической подготовке с превышением их на 10%

### Учебно - тематический план первого года обучения

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	в том числе	
			теорети ческих	практи ческих
	Вводное занятие. Техника безопасности	3	3	-
1	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>81</b>	20	61
2	<b>Топография и ориентирование</b>	180	20	160
3	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>60</b>	30	30
	<b>ИТОГО:</b>	324	73	251

### Содержание программы первого года обучения

#### 1. Основы туристской подготовки (81 ч.)

- 1.1. Личное и групповое туристическое снаряжение
- 1.2. Организация туристического быта. Привалы, ночлег
- 1.3. Питание в турпоходе
- 1.4. Туристские должности в группе
- 1.5. Техника безопасности при проведении турпоходов
- 1.6. Подготовка к походу, путешествию
- 1.7. Правила движения в походе
- 1.8. Подведение итогов похода

#### 2. Топография и ориентирование (180 ч.)

- 2.1 Понятие о топографической и спортивной картах
- 2.2 Условные значки
- 2.3 Ориентирование по местным признакам

- 2.4 Компас. Работа с компасом
- 2.5 Измерение расстояний, высоты предмета
- 2.6 Способы ориентирования

### **3 Основы гигиены и первая доврачебная помощь (60 ч.)**

- 3.1 Личная гигиена туриста
- 3.2 Походная медицинская аптечка
- 3.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи
- 3.4 Приемы транспортировки пострадавшего

#### **Учебно - тематический план второго года обучения**

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	в том числе	
			теорети ческих	практи ческих
	Вводное занятие. Техника безопасности	3	3	-
1	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>30</b>	20	10
2	<b>Топография и ориентирование</b>	180	20	160
3	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>20</b>	10	10
4	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>51</b>	10	41
5	<b>Специальная подготовка</b>	<b>40</b>	10	30
	<b>ИТОГО:</b>	324	73	251

#### **Содержание программы второго года обучения**

##### **1. Основы туристской подготовки (30 ч.):**

- 1.1. Личное и групповое туристическое снаряжение
- 1.2. Организация туристического быта. Привалы, ночлег
- 1.3. Питание в турпоходе
- 1.4. Туристские должности в группе
- 1.5. Техника безопасности при проведении турпоходов
- 1.6. Подготовка к походу, путешествию
- 1.7. Правила движения в походе
- 1.8. Подведение итогов похода

##### **2. Топография и ориентирование (180 ч.)**

- 2.1 Понятие о топографической и спортивной картах
- 2.2 Условные значки

- 2.3 Ориентирование по местным признакам
- 2.4 Компас. Работа с компасом
- 2.5 Измерение расстояний, высоты предмета
- 2.6 Способы ориентирования

### **3 Основы гигиены и первая доврачебная помощь (20ч.)**

- 3.1 Личная гигиена туриста
- 3.2 Походная медицинская аптечка
- 3.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи
- 3.4 Приемы транспортировки пострадавшего

### **4.Общая и специальная физическая подготовка (51ч.)**

- 4.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека
- 4.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках
- 4.3 Общая физическая подготовка
- 4.4 Специальная физ. подготовка

### **5. Специальная подготовка (40ч.)**

- 5.1. Экстремальные ситуации в природной среде
- 5.2. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях
- 5.3. Участие в соревнованиях

#### **Учебно - тематический план третьего года обучения**

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	в том числе	
			теорети ческих	практи ческих
	Вводное занятие. Техника безопасности	3	3	-
1	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>30</b>	20	10
2	<b>Топография и ориентирование</b>	180	20	160
3	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>20</b>	10	10
4	<b>Общая и специальная физическая подготовка (36 ч.)</b>	<b>51</b>	10	41
5	<b>Специальная подготовка (36ч.)</b>	<b>40</b>	10	30
	<b>ИТОГО:</b>	324	73	251

## Содержание программы третьего года обучения

### **1. Основы туристской подготовки (30 ч.):**

- 1.2. Личное и групповое туристическое снаряжение
- 1.9. Организация туристического быта. Привалы, ночлег
- 1.10. Питание в турпоходе
- 1.11. Туристские должности в группе
- 1.12. Техника безопасности при проведении турпоходов
- 1.13. Подготовка к походу, путешествию
- 1.14. Правила движения в походе
- 1.15. Подведение итогов похода

### **2. Топография и ориентирование (180 ч.)**

- 2.1 Понятие о топографической и спортивной картах
- 2.2 Условные значки
- 2.3 Ориентирование по местным признакам
- 2.4 Компас. Работа с компасом
- 2.5 Измерение расстояний, высоты предмета
- 2.6 Способы ориентирования

### **3 Основы гигиены и первая доврачебная помощь (20ч.)**

- 3.1 Личная гигиена туриста
- 3.2 Походная медицинская аптечка
- 3.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи
- 3.4 Приемы транспортировки пострадавшего

### **4. Общая и специальная физическая подготовка (51ч.)**

- 4.5 Краткие сведения о строении и функциях организма человека
- 4.6 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках
- 4.7 Общая физическая подготовка
- 4.8 Специальная физ. подготовка

### **5. Специальная подготовка (40ч.)**

- 5.4. Экстремальные ситуации в природной среде
- 5.5. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях
- 5.6. Участие в соревнованиях



## Учебно - тематический план четвертого года обучения

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	в том числе	
			теорети ческих	практи ческих
	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-
1	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>80</b>	20	10
2	<b>Краеведение</b>	<b>60</b>	10	10
3	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>80</b>	10	41
4	<b>Специальная подготовка</b>	<b>102</b>	10	30
	<b>ИТОГО:</b>	<b>324</b>	<b>73</b>	<b>251</b>

### Содержание программы четвёртого года обучения

#### 1. Основы туристской подготовки (80ч.):

- 1.1 Усовершенствование и изготовление туристического снаряжения
- 1.2 Подготовка к походу, путешествию
- 1.3 Техника преодоления естественных препятствий
- 1.4. Подведение итогов похода
- 1.5. Особенности других видов туризма
- 1.6. Нормативные документы по туризму

#### 2. Краеведение (60ч.)

- 2.1 Изучение района путешествия, многодневного «Маршрута выживания»
- 2.2 Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы

#### 3. Общая и специальная физическая подготовка (81ч.)

- 3.1 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках
- 3.2 Общая физическая подготовка
- 3.3 Специальная физ. подготовка

#### 4. Специальная подготовка (102ч.)

- 4.1 РСЧС
- 4.2 Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего
- 4.3 Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях
- 4.4 Способы добычи пищи и воды
- 4.5 Участие в соревнованиях
- 4.6 Зачетный поход

Используемая литература:

1. Бардин К. Азбукатуризма.-М. Просвещение,1987
2. Константинов Ю.С. Туристические слёты и соревнования учащихся.-М.ЦДЮТК МО РФ,2000.
3. Куликов В.М.,Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии: Учебное пособие.-М.:ЦДЮТур МО РФ,1997
4. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»:Методическое пособие.-М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС,2000.
5. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей /Сост. Ю.С. Константинов.-М.:ЦДЮТур РФ,1995.
6. Маслов А.Г.,Константинов Ю.С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования.-М.:МТО-ХОЛДИНГ,2001.
7. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста (Туризм для всех).-:Физкультура и спорт,1987.