**Модифицированная образовательная программа**

**дополнительного образования детей**

**«*Школа безопасности*»**

Программа составлена на основе программы

А.Г. Маслов, «Школа безопасности»

Программа рассчитана на «3» года обучения

Возраст обучающихся – «13-15 лет» лет

**Педагог:** Терюкова Юлия Владимировна

**Ярославль, «2015»**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Туристская деятельность во всех её формах способствует  
всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на  
совершенствование его интеллектуального, духовного и физического  
развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков  
самостоятельной деятельности.

Программа разработана по блочно - модульному принципу. Обучение по данной программе стало продолжением программы «Туристы – проводники» т.к. первый и второй год дает всего лишь начальные, основные знания и умения, без освоения которых сложно и небезопасно заниматься каким-либо видом туризма или краеведения.

Специализация по направлению «Школа безопасности» осуществляется во второй и последующие годы обучения.

Данная программа предназначена для педагогов дополнительного  
образования, учителей общеобразовательных организаций и рекомендуется  
обучающимся 13 – 15 лет. Срок ее реализации – 5 лет.  
Время, отведенное на обучение, составляет 324 часа в год из расчета 9  
часов в неделю, причем практические занятия составляют большую часть  
программы.  
Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения –  
15 человек, второго года – не менее 10 человек, в последующие годы – не  
менее 8 человек. При наборе обучающихся первого года обучения следует  
комплектовать группу с превышением состава, так как существует  
естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не  
все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных  
мероприятиях.  
**Цель программы:** создание условий для формирования у  
обучающихся ключевых компетенций: ценностно – смысловых, учебно -  
познавательных, социокультурных, коммуникативных через включение их  
в учебную и практико – ориентированную туристско – краеведческую  
деятельность.  
Задачи программы:

−сформировать у обучающихся основы коммуникативной и  
социальной компетентностей;

−привить обучающимся потребность в ведении здорового и  
безопасного образа жизни;

−создать условия для творческой самореализации обучающихся;  
−приобщить обучающихся к основам поисково- исследовательской деятельности через организацию и проведение путешествий по родному краю;  
−способствовать профессиональной ориентации обучающихся через использование в обучении смежных учебных дисциплин;

−способствовать адаптации к условиям социальной среды через  
коллективную деятельность.

Программа основывается на цикличности туристско-краеведческой  
деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся  
гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого  
самоуправления и развития самодеятельности обучающихся детей.  
Педагогу необходимо учитывать принципы организации  
самодеятельности объединения (группы) для успешной реализации данных  
программ:  
−обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и  
личностно-значимой для обучающихся направленности туристско-  
краеведческой и специальной деятельности;  
−насыщение деятельности детей элементами творчества и  
инициативы, основой которых становится последовательное переключение  
с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды  
деятельности;  
−дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного  
процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной  
для него роли, находить наилучшее применение своим способностям,  
полнее раскрывать и выражать индивидуальность;  
−организацию работы таким образом, чтобы она стала источником  
положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.  
Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и  
продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это  
время организуются учебно-тренировочные походы, сборы, профильные  
лагеря с круглосуточным пребыванием занимающихся. Рекомендуется  
использовать методику «погружения» детей (подростков) в проблему  
(учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-  
спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для  
разрешения которой необходимо коллективно-командное (самодеятельное)  
решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной  
отрезок с полной концентрацией средств и сил.  
Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения  
безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы,  
каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта,  
мероприятия.  
При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными  
нагрузками (весовые, объемные, интенсивность тренировок) для  
занимающихся, необходима их строгая дифференциация и  
индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-  
волевого и функционального развития.

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

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется  
педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.  
Теоретические и практические занятия должны проводиться с  
привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.  
Преподаватель должен воспитывать у учащихся умения и навыки  
самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять требования  
«Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций  
и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами  
Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских  
соревнований учащихся Российской Федерации».  
Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется  
привлекать учителей – предметников, опытных судей, инструкторов, врачей,  
спасателей, спортсменов.

Практические занятия проводятся в 1 -3-х дневных учебно-  
тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий,  
экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в  
парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних,  
весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных  
степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на  
соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.  
Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную  
физическую подготовку занимающихся в объединениях детей.  
В связи со спецификой работы туристских объединений, время,  
подлежащее оплате за проведение практических занятий на местности,  
экскурсий в своем населенном пункте, устанавливается в количестве 4 часов;  
за проведение одного дня похода, загородной экскурсии, любого другого  
туристского мероприятия за пределами своего населенного пункта – 8 часов.  
**Ожидаемым результатом** реализации программы является  
формирование у обучающихся в области:

*ценностно-смысловых компетенций*:

−умение владеть способами самоопределения в ситуациях выбора на  
основе собственных представлений, умений и навыков;

−умение принимать решения, брать на себя ответственность за их  
последствия, осуществлять самостоятельные действия и поступки  
на основе выбранных целевых и смысловых установок;

−умение осуществлять индивидуальную образовательную  
деятельность (траекторию) с учетом общих требований и норм;

*учебно-познавательных компетенций:*

−умение ставить цель и организовывать процесс еѐ достижения;

−уметь организовывать планирование, анализ, рефлексию,

самооценку своей учебно-познавательной деятельности;

−владеть техникой и тактикой пешеходного туризма;

−владеть навыками ориентирования на местности;

−умение выступать устно и письменно о результатах своей  
деятельности с использованием компьютерных средств и технологий  
(текстовые и графические редакторы, презентации);

*социокультурных компетенций:*

−уметь определять свое место и роль, систему взаимоотношения в  
окружающем мире: в семье, в классе, туристском объединении;

−владеть культурными нормами и традициями родного края, России;  
−иметь представление о системах социальных норм и ценностей в  
России и других странах;

−иметь осознанный опыт жизни в многонациональном,  
многокультурном, многоконфессиональном обществе;

*коммуникативных компетенций:*

−владеть способами совместной деятельности в группе, приемами  
действий в ситуациях общения; умениями искать и находить  
компромиссы;

− владеть способами взаимодействия с окружающими, выступать с  
устным сообщением, уметь задать вопрос, корректно вести диалог;  
*информационных компетенций:*

− владеть навыками работы с различными источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами,  
определителями, энциклопедиями, каталогами, словарями,  
Интернетом;

− самостоятельно искать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую для решения учебных задач информацию,  
организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать еѐ;

− применять для решения учебных задач информационные и  
телекоммуникационные технологии: аудио и видеозапись,  
электронную почту, Интернет;

*природоведческих и здоровьесберегающих компетенций:*

− знать и применять правила поведения в экстремальных ситуациях в  
природной, техногенной и социальной средах;

− знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о  
собственном здоровье, личной безопасности; владеть способами  
оказания первой помощи;

− иметь физическую и техническую подготовку, и умение использовать  
их в походах и на соревнованиях.

В течение года и (или) после каждого года обучения за рамками учебных  
часов планируется проведение зачетного степенного или категорийного  
похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском  
лагере, сборах и т.п.

Участие в данных мероприятиях позволяет демонстрировать  
обучающимся приобретенные знания о своем крае, технике и тактике  
туризма, ориентировании на местности, ведении краеведческих наблюдений и исследований, об оказании первой медицинской помощи, инструкторской  
деятельности в своем классе, школе и служить поводом для получения  
спортивных разрядов по спортивному туризму, спортивному  
ориентированию, званий «Юный турист России», «Турист России», «Юный  
судья», «Младший инструктор туризма».

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**3 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование тем и разделов | Количество часов | | |
| п/п |  | Всего | Теория | Практика |
| 1. | **Основы туристской** **подготовки** |  |  |  |
| 1.1 | Туристские путешествия, история развития туризма | 1 | 1 | - |
| 1.2 | Личное и групповое туристское снаряжение | 8 | 2 | 6 |
| 1.3 | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | 10 | 2 | 8 |
| 1.4 | Подготовка к походу, путешествию | 10 | 2 | 8 |
| 1.5 | Подведение итогов туристского путешествия | 10 | 2 | 8 |
| 1.6 | Обязанности членов туристской группы по должностям | 18 | 2 | 16 |
| 1.7 | Питание в туристском походе | 10 | 2 | 8 |
| 1.8 | Техника и тактика в туристском походе | 22 | 4 | 18 |
| 1.9 | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях | 6 | 2 | 4 |
| 1.10 | Туристские слеты и соревнования | 10 | 2 | 8 |
|  |  | 105 | 21 | 84 |
| 2. | **Топография**и **ориентирование** |  |  |  |
| 2.1 | Топографическая и спортивная карта | 4 | 2 | 2 |
| 2.2 | Компас. Работа с компасом | 6 | 2 | 4 |
| 2.3 | Измерение расстояний | 4 | 1 | 3 |
| 2.4 | Способы ориентирования | 10 | 2 | 8 |
| 2.5 | Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки | 6 | 2 | 4 |
| 2.6 | Соревнования по ориентированию | 10 | 2 | 8 |
|  |  | 40 | 11 | 29 |
| 3 | **Краеведение** |  |  |  |
| 3.1 | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | 10 | 2 | 8 |
| 3.2 | Изучение района путешествия | 10 | - | 10 |
| 3.3 | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | 8 | 1 | 7 |
|  |  | 28 | 3 | 25 |
| 4. | **Основы гигиены и первая доврачебная помощь** |  |  |  |
| 4.1 | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний | 2 | 1 | 1 |
| 4.2 | Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений | 4 | 1 | 3 |
| 4.3 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 8 | 3 | 5 |
| 4.4 | Приемы транспортировки пострадавшего | 6 | 1 | 5 |
| **Общая и специальная физическая подготовка** | |  |  |
| **5.1** Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений | | 1 | **1** |  |
| **5.2** Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | | 3 | 1 | 2 |
| **5.3** Общая физическая подготовка | | 30 |  | 30 |
| **5.4** Специальная физическая подготовка | | 19 | - | 19 |
|  | | 53 | **2** | **51** |
| **6. Социально-психологическая подготовка** | |  |  |  |
| **6.1** Психологические процессы и состояния: внимание, память, мышление | | **13** | 3 | **10** |
| **6.2** Чувства. Стресс | | 7 | 2 | 5 |
| **6.3** Воспитание в обществе. Становление личности | | 4 | 3 | **1** |
|  | | **24** | **8** | **16** |
| **7. Специальная подготовка** | |  |  |  |
| **7.1** Экстремальные ситуации в природной среде | | 5 | 5 | - |
| **7.2** Психологические основы выживания в природных условиях | | 2 | 2 | - |
| **7.3** Основные правила поведения в экстремальных ситуациях | | 25 | 5 | 20 |
| **7.4.** Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности» | | 22 | 4 | 18 |
|  | | **54** | **16** | **38** |
| **ИТОГО**за период обучения: | | **324** | **67** | **257** |

Зачетный поход I категории сложности; степенной поход с элементами «Маршрута выживания»; многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.п.) вне сетки часов.

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН   
4-й год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование тем и разделов | Количество часов | | |
| п/п |  | Всего | Теория | Практика |
| 1. | **Туристская подготовка (пешеходный туризм)** |  |  |  |
| 1.1 | Личное и групповое туристское снаряжение | 8 | 2 | 6 |
| 1.2 | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | 7 | 1 | 6 |
| 1.3 | Питание в туристском походе | 8 | 1 | 7 |
| 1.4 | Подготовка к походу, путешествию | 13 | 1 | 12 |
| 1.5 | Подведение итогов похода | 10 | - | 10 |
| 1.6 | Тактика движения и техника преодоления 36 естественных препятствий в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий | | 2 | 34 |
| 1.7 | Особенности других видов туризма (по выбору) | 18 | 2 | 16 |
|  |  | **100** | 9 | 91 |
| 2. | **Топография и ориентирование** |  |  |  |
| 2.1 | Топографическая и спортивная карта | 10 | 2 | 8 |
| 2.2 | Ориентирование в сложных условиях | 10 | 2 | 8 |
| 2.3 | Соревнования по ориентированию | 18 | 2 | 16 |
|  |  | 38 | 6 | 32 |
| 3. | **Краеведение** |  |  |  |
| 3.1 | Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения чрезвычайных ситуаций природного и экологического характера | 2 | 2 |  |
| 3.2 | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия в природной среде | 16 |  | 16 |
|  |  | 18 | 2 | 16 |
| 4. | **Первая доврачебная помощь** |  |  |  |
| 4.1 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 5 | 2 | 3 |
| 4.2 | Транспортировка пострадавшего | 7 | 1 | 6 |
|  |  | 12 | 3 | 9 |
| 5. | **Общая и специальная физическая подготовка** |  |  |  |
| 5.1 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 3 | 2 | 1 |
| 5.2 | Общая физическая подготовка | 38 | - | 38 |
| 5.3 | Специальная физическая подготовка | 37 | - | 37 |
|  |  | 78 | 2 | 76 |
| 6. | **Социально-психологическая подготовка** |  |  |  |
| 6.1 | Процессы и закономерности общения | 5 | 1 | 4 |
| 6.2 | Социальная группa | 5 | 1 | 4 |
| 6.3 | Лидер в группе | 4 | 1 | 3 |
|  |  | 14 | 3 | 11 |
| 7. | Специальная подготовка |  |  |  |
| 7.1 | Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения | 5 | 2 | 3 |
| 7.2 | Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе | 4 | 1 | 3 |
| 7.3 | Ориентирование и сохранение направления движения без компаса и карты | 9 | 1 | 8 |
| 7.4 | Изготовление временных укрытий в летний и зимний период | 9 | 1 | 8 |
| 7.5 | Организация поисково-спасательных работ силами группы | 9 | 1 | 8 |
| 7.6 | Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств | 4 | 1 | 3 |
| 7.7 | Соревнования «Школа безопасности» | 24 | 4 | 20 |
|  |  | 64 | 11 | 53 |
|  | Итого за период обучения | 324 | 35 | 289 |

Зачетный поход II категории сложности; степенной поход с элементами «Маршрута выживания»; многодневное мероприятие (лагерь, поход, слет и т.п.) вне сетки часов.

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН   
5-й год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование тем и разделов | Количество часов | | |
| п/п |  | Всего | Теория | Практика |
| 1. | **Туристская подготовка (пешеходный туризм)** |  |  |  |
| 1.1 | Нормативные документы по туризму | 1 | 1 | - |
| 1.2 | Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения | 9 | 1 | 8 |
| 1.3 | Подготовка к походу, путешествию | 8 | - | 8 |
| 1.4 | Подведение итогов похода | 7 | - | 7 |
| 1.5 | Техника преодоления естественных препятствий | 24 | - | 24 |
| 1.6 | Движение в ночное время | 17 | 1 | 16 |
| 1.7 | Топографическая съемка, корректировка карты | 10 | 2 | 8 |
|  |  | 76 | 5 | 71 |
| 2. | **Краеведение** |  |  |  |
| 2.1 | Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество» | 2 | 2 |  |
| 2.2 | Изучение района путешествия, многодневного «Маршрута выживания» | 14 | 2 | 12 |
| 2.3 | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия | 10 |  | 10 |
|  |  | 26 | 4 | 22 |
| 3. | **Общая и специальная физическая подготовка** |  |  |  |
| 3.1 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 3 | - | 3 |
| 3.2 | Общая физическая подготовка | 18 | - | 18 |
| 3.3 | Специальная физическая подготовка | 48 | - | 48 |
|  |  | 69 | - | 69 |
| 4. | **Социально-психологическая подготовка** |  |  |  |
| 4.1 | Самосознание. «Я»-концепция | 4 | 2 | 2 |
|  |  | 4 | 2 | 2 |
| 5. | **Специальная подготовка** |  |  |  |
| 5.1 | Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций | 4 | 4 |  |
| 5.2 | Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего | 8 |  | 8 |
| 5.3 | Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях | 24 |  | 24 |
| 5.4 | Способы добычи пищи и воды | 13 | 3 | 10 |
| 5.5 | Соревнования «Школа безопасности» | 64 | 8 | 56 |
| 6. | Факультативные занятия Фотодело, радиосвязь, самодеятельная песня, изготовление снаряжения и др. По усмотрению руководителя | 36 |  |  |
|  | **ИТОГО за период обучения** | **324** |  |  |

Зачетный поход II категории сложности; поход I категории сложности с элементами выживания; многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.п.) вне сетки часов.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название  раздела | Формы занятий | Формы подведения итогов | материальное оснащение |
| Основы туристской подготовки | Просмотр учебных фильмов, беседа, рассказ. Игры, походы выходного дня, практические занятия | Тестирование, отчет о походе, отчет участников по должностным обязанностям | Видеофильмы, фотографии, личное/ групповое снаряжение, специальное снаряжение |
| Топография и ориентирование | Беседа, лекция, упражнения, работа с картами, изготовление топографических игр, спортивные игры, тренировки на местности, тестирования | Топографические диктанты, тесты, результативность соревнований | карточки с условными знаками, цветные карандаши, компасы, транспортиры, курвиметр, карты спортивные и топографические |
| Краеведение | Экскурсии, доклады обучающихся по теме | Тестирование, участие в конкурсе ПВД | Фотографии, историко-краеведческая литература |
| Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности | Лекция, демонстрация, беседа, практические занятия, самоконтроль, взаимоконтроль, тесты | Тестирование, самоконтроль, соревновательные упражнения, | Медицинская аптечка, списки медикаментов для похода выходного дня, для многодневного похода, для соревнований по туризму. Инструкции по безопасности, тесты из «Рекомендаций для …» Кладухина Н.И. ГОУ ЯО ЦДЮТуриЭк |
| Общая и специальная физическая подготовка | Разминка, кросс, тренировки на местности, спортивные игры, Силовая подготовка, комплексы упражнений на развитие координации, ловкости, выносливости, силы, быстроты.  Лекции по лыжной подготовке и т.д.  Учебно-тренировочные занятия | Тестирование,  Результаты соревнований,  Ведение дневников самоконтроля | Наличие сезонной спортивной формы, спортивные снаряды, мячи, спортивные карты, специальное снаряжение для техники туризма |

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. *Алексеев АЛ.*Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.  
   *2. Константинов Ю.С.*Детско-юношеский туризм. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.

*3.Константинов Ю.С.*Туристско-краеведческая деятельность учащих­ся в системе дополнительного образования детей. - М.: ЦДЮТиК, 2001.  
*4.. Константинов Ю.С.*Туристские слеты и соревнования учащихся. Изд. 2-е. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.  
*5. Коструб АЛ.*Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1997.  
Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.  
*6.Маслов А.Г., Константинов Ю.С.*Программа обучения жизненным  
навыкам в системе дополнительного образования. - М.: МТО-ХОЛ-ДИНГ, 2001.

*7.Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н.*Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. - М.: Академия, 2004.