|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНА:  на заседании  педагогического совета  КГБУ ДО «АКЦДОТиК «Алтай» |  | УТВЕРЖДЕНА:  приказом КГБУ ДО «АКЦДОТиК «Алтай»  от 07.06.2021 № 176 |
| Протокол от 31.05.2021 № 4 |  |  |
|  |  |  |



**Аннотация ДООП «Школа безопасности» ПДО Форат В.Т.**

***Цель программы*** – формирование личности обучающегося средствами туризма, краеведения, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях, приобщение к здоровому образу жизни.

***Основные задачи программы:***

1. Реализация интереса подростков к путешествиям.
2. Обучение основам безопасной жизнедеятельности в разнообразной среде обитания.
3. Создание условий для приобретения конкретных знаний, практических умений и навыков.
4. Овладение основными туристко – спортивными - техническими, туристко – бытовыми, прикладными – умениями, навыками и знаниями в пешеходном, горном туризме.
5. Развитие самодеятельности воспитанников на базе создания бла­гоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творче­ского потенциала, ответственности и самовыражения личности в дости­жении общественно ценных и личностно значимых целей.

Обучающиеся от 12до 17 лет.

Срок реализации программы 3 года

**Учебно-тематический план**

*Распределение учебной нагрузки по годам обучения*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | 1-й год | | | 2-й год | | | 3 год | | |
| количество часов  наименование разделов | Всего | Теория | Практика | Всего | Теория | Практика | Всего | Теория | Практика |
| Основы туристской подготовки. Туристская подготовка | 146 | 22 | 124 | 125 | 21 | 104 | 113 | 9 | 104 |
| Топография  и ориентирование | 44 | 14 | 30 | 50 | 11 | 39 | 44 | 6 | 38 |
| Краеведение | 18 | 2 | 16 | 18 | 2 | 16 | 18 | 2 | 16 |
| Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности | 20 | 6 | 14 | 40 | 6 | 34 | 22 | 3 | 19 |
| Общая физическая подготовка | 96 | 9 | 87 | 102 | 2 | 100 | 110 | 4 | 106 |
| Специальная подготовка | — | — | — | 97 | 18 | 79 | 125 | 20 | 105 |
| ИТОГО: | 324 | 53 | 271 | 432 | 60 | 372 | 432 | 44 | 388 |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**1-й год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | | Наименование тем  и разделов | Количество часов | | | | |
| всего | | теория | практика | |
| ***1. Основы туристской подготовки*** | | | | | | | |
| 1.1. | | Туристские путешествия, история развития туризма | 2 | | 2 | — | |
| 1.2. | | Воспитательная роль туризма | 2 | | 2 | — | |
| 1.3. | | Личное и групповое туристское снаряжение | 10 | | 2 | 8 | |
| 1.4. | | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | 26 | | 2 | 24 | |
| 1.5. | | Подготовка к походу, путешествию | 18 | | 2 | 16 | |
| 1.6. | | Питание в туристском походе | 10 | | 2 | 8 | |
| 1.7. | | Туристские должности в группе | б | | 2 | 4 | |
| 1.8. | | Правила движения в походе, преодоление препятствий | 18 | | 2 | 16 | |
| 1.9. | | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий | 10 | | 2 | 8 | |
| 1.10. | | Подведение итогов туристского похода | 10 | | 2 | 8 | |
| 1.11. | | Туристские слеты и соревнования | 34 | | 2 | 32 | |
| Всего | | | **146** | | **22** | **124** | |
| ***2. Топография* и *ориентирование*** | | | | | | | |
| 2.1. | | Понятие о топографической и спортивной карте | 4 | | 2 | 2 | |
| 2.2. | | Условные знаки | 7 | | 3 | 4 | |
| 2.3. | | Ориентирование по горизонту, азимут | 6 | | 2 | 4 | |
| 2.4. | | Компас. Работа с компасом | 6 | | 2 | 4 | |
| 2.5. | | Измерение расстояний | 5 | | 1 | 4 | |
| 2.6. | | Способы ориентирования | 6 | | 2 | 4 | |
| 2.7. | | Ориентирование по местным предметам, действия в случае потери ориентировки | 10 | | 2 | 8 | |
| Всего | | | **44** | | **14** | **30** | |
| ***З. Краеведение*** | | | | | | | |
| 3.1. | | Родной край, его природные особенности, история, известные земляки | 4 | | 1 | 3 | |
| 3.2. | | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | 4 | | 1 | 3 | |
| 3.3. | | Изучение района путешествия | 9 | |  | 9 | |
| 3.4. | | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | 1 | |  | 1 | |
| Всего | | | **18** | | **2** | **16** | |
| ***4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь*** | | | | | | | |
| 4.1 | | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний | 3 | 1 | | | 2 |
| 4.2. | | Походная медицинская аптечка | 3 | 1 | | | 2 |
| 4.3. | | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 6 | 2 | | | 4 |
| 4.4. | | Приемы транспортировки пострадавшего | 8 | 2 | | | 6 |
| Всего | | | **20** | **6** | | | **14** |
| ***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 | | 62 | 5 | | | 57 |
| 5.4. | Специальная физическая подготовка | | 34 | 4 | | | 30 |
| Всего | | | **96** | **9** | | | **87** |
| **ИТОГО за период обучения:** | | | **324** | **54** | | | **270** |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**2-й год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование тем и разделов | | Количество часов | | | | | | | |
| всего | | | теория | | практика | | |
| ***1. Основы туристской подготовки*** | | | | | | | | | | |
| 1.1 | Туристские путешествия, история развития туризма | | 1 | | 1 | | | | - | |
| 1.2 | Личное и групповое 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 | | 38 | | |
| 1.9 | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях | | 6 | | | 2 | | 4 | | |
| 1.10 | Туристские слеты соревнования | | 10 | | | 2 | | 8 | | |
| Всего | | | **125** | | | **21** | | **104** | | |
| **2. Топография и ориентирование** | | | | | | | | | | |
| 2.1 | Топографическая и спортивная карта | | 4 | | | 2 | | 2 | | |
| 2.2 | Компас. Работа с компасом | | б | | | 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 | | 18 | | |
| Всего | | | **50** | | | **11** | | **39** | | |
| ***З. Краеведение*** | | | | | | | | | | |
| 3.1 | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | | 4 | | | 2 | | 2 | | |
| 3.2 | Изучение района путешествия | | 6 | | | — | | 6 | | |
| 3.3 | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | | 8 | | | — | | 8 | | |
| Всего | | | **18** | | | **2** | | **16** | | |
| ***4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь*** | | | | | | | | | | |
| 4.1 | Личная гигиена туриста, профилактика  различных заболеваний | | 3 | | | | 1 | | | 2 |
| 4.2 | Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений | | 3 | | | | 1 | | | 2 |
| 4.3 | | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | | 8 | | | 3 | | | 15 |
| 4.4 | | Приемы транспортировки пострадавшего | | 6 | | | 1 | | | 15 |
| Всего | | | | **40** | | | **6** | | | **34** |
| ***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 | | 69 | | | — | | | 69 |
| 5.4. | | Специальная физическая подготовка | | 39 | | | — | | | 39 |
| Всего | | | | **112** | | | **2** | | | **110** |
| ***6. Специальная подготовка*** | | | | | | | | | | |
| 6.1 | | Экстремальные ситуации в природной среде | | 9 | | | 6 | | | 18 |
| 6.2 | | Психологические основы выживания в природных условиях | | 3 | | | 3 | | | — |
| 6.3 | | Основные правила поведения в экстремальных ситуациях | | 25 | | | 5 | | | 25 |
| 6.4 | | Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности» | | 22 | | | 4 | | | 26 |
| Всего | | | | **87** | | | **18** | | | **69** |
| **ИТОГО за период обучения:** | | | | **432** | | | **60** | | | **372** |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**3 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем и разделов | Количество часов | | | | | | | | |
| 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 | 14 | | | | | | | 1 | 13 |
| 1.5 | Подведение итогов похода | 10 | | | | | | | — | 10 |
| 1.6 | Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. | 48 | | | | | | | 2 | 46 |
| 1.7 | Особенности других видов туризма (по выбору) | 18 | | | | | | | 2 | 16 |
| Всего | | **113** | | | | | | | **9** | **104** |
| ***2. Топография и ориентирование*** | | | | | | | | | | |
| 2.1 | Топографическая и спортивная карты | | | | 10 | | | | 2 | 8 |
| 2.2 | Ориентирование в сложных условиях | | | | 6 | | | | 2 | 4 |
| 2.3 | Соревнования по ориентированию | | | | 18 | | | | 2 | 26 |
| Всего | | | | | **44** | | | | **6** | **38** |
| ***З. 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 |
| Всего | | | | | **18** | | | | **2** | **16** |
| ***4. Первая доврачебная помощь*** | | | | | |  | | |  |  |
| 4.1 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | | | | | *5* | | | 2 | 3 |
| 4.2 | Транспортировка пострадавшего | | | | | 17 | | | 1 | 16 |
| Всего | | | | | | **22** | | | **3** | **19** |
| ***5. Общая и специальная физическая подготовка*** | | | | | | | | |  |  |
| 5.1 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | | | 3 | | | | | 2 | 1 |
| 5.2 | Общая физическая подготовка | | | 50 | | | | | 1 | 49 |
| 5.3 | Специальная физическая подготовка | | | 57 | | | | | 1 | 56 |
| Всего | | | **110** | | | | | | **4** | **106** |
| ***6. Специальная подготовка*** | | | | | | | | | | |
| 6.1 | Чрезвычайные ситуации природного характера и действия и случае их возникновения | | | | | | 23 | 10 | | 13 |
| 6.2 | Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе | | | | | | 4 | 1 | | 3 |
| 6.3 | Ориентирование и сохранение направления движения без компаса и карты | | | | | | 9 | 1 | | 8 |
| 6.4 | Сооружение временного укрытия | | | | | | 24 | 2 | | 22 |
| 6.5 | Организация поисково-спасательных работ силами группы | | | | | | 17 | 1 | | 16 |
| 6.6 | Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств | | | | | | 12 | 1 | | 11 |
| 6.7 | Соревнования «Школа безопасности» | | | | | | 36 | 4 | | 32 |
| Всего | | | | | | | **125** | **20** | | **105** |
| **ИТОГО за период обучения:** | | | | | | | **432** | **44** | | **388** |

***Ожидаемые результаты:***

Систематические занятия по данной программе способствуют приобретению воспитанниками знаний о своем крае; технике и тактике туризма (в избранном виде); об ориентировании на местности; оказании первой медицинской помощи; о действиях в экстремальных ситуациях природного характера и в социуме, необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию. Совокупность этих знаний позволит заложить фундамент знаний, умений и навыков, на основе которого ребенок сможет развивать далее свои способности, успешно избегая попадания в экстремальные ситуации и адекватно, продуктивно действуя в случае их возникновения.