|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 часовнаименование 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.