



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИМОРСКОГО КРАЯ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ПРИМОРСКИЙ КРАЕВОЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»
РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ, ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТЕЙ И ТАЛАНТОВ У
ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «СИРИУС.ПРИМОРЬЕ»
690003, Приморский край, г. Владивосток,
ИНН 2540019440 КПП 54001001**

rcod@pkiro.ru

РАССМОТРЕНО

на заседании
Экспертного совета
Регионального центра
выявления, поддержки и
развития способностей и
талантов у детей и молодежи
«Сириус.Приморье»
от «14» февраля 2023г.

СОГЛАСОВАНО

И.о. директора
Регионального центра
выявления, поддержки и
развития способностей и
талантов у детей и молодежи
«Сириус.Приморье»
от «14» февраля 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом ректора ГАУ
ДПО «Приморский
краевой институт
развития образования»
от «14» февраля 2023г.
№ _____

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА РЕГИОНАЛЬНОГО ЦЕНТРА
ВЫЯВЛЕНИЯ, ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТЕЙ И
ТАЛАНТОВ У ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «СИРИУС.ПРИМОРЬЕ»**

(в формате очной образовательной программы)

«Курс - Академия безопасности»

Срок освоения – 10 часов

Возраст обучающихся – 15-17 лет

Разработчики:

Герашенко Г.В.

Педагог дополнительного образования

отдела туризма и краеведения

Муниципального автономного учреждения

дополнительного образования

«Владивостокский городской Дворец детского творчества»

Владивосток

2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Академия безопасности» заключается в необходимости подготовить учащихся к выживанию в условиях природной и техногенной среды, действовать в нестандартных ситуациях, подготовить физически и психологически к защите Отечества и грамотному преодолению трудностей и препятствий, уметь проводить поисково-спасательные работы, оказывать первую помощь, организовывать бивак, ставить палатки, разжигать костер, вязать узлы, ориентироваться на местности и др.

Направленность программы: туристско-краеведческая направленность.

Актуальность программы

«Академия безопасности» - занятия и соревнования по различным видам спортивного туризма, «Школе безопасности», спортивному ориентированию, скалолазанию, военно-прикладным видам спорта, создание для детей специальной среды для расширения их возможностей и занятий интересными, полезными и жизненно необходимыми делами. Спортивный активный туризм как один из популярных видов отдыха является важным фактором оздоровления человека, повышения его творческой активности. Приобретённые знания, умения и навыки могут стать делом всей жизни: спецназ, горные войска, спасатель МЧС, промышленный альпинизм, инструктор-методист спортивного туризма, гид-проводник.

Адресат программы

Программа ориентирована на обучающихся 13-17 лет.

Программа имеет **базовый уровень освоения** материала.

Объем и сроки освоения программы

Условия реализации программы

Условия набора: участниками Программы могут быть обучающиеся общеобразовательных организаций Приморского края, заявившие в добровольном порядке своё намерение участвовать в мероприятиях смены в срок, установленный Региональным центром выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи «Сириус.Приморье», и прошедшие предварительный отбор по критериям и условиям, установленным в Положении о порядке организации обучения по дополнительным образовательным программам – «Очные профильные образовательные программы» (в формате интенсивной профильной образовательной программы) в Региональном центре выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи «Сириус.Приморье».

Набор осуществляется на основании пожеланий участников программы.

Отличительные особенности

Отличительной особенностью программы является объединение спортивного туризма и спортивного ориентирования в одной программе, что позволяет проявиться различным способностям детей и подростков, а также придает ценность и самостоятельное значение физическим тренировкам, необходимым при занятиях спортивным туризмом, превращая их из обязанности в интересный и увлекательный вид деятельности. Сочетание коллективных действий в спортивной туристской группе на спортивном маршруте или на туристских соревнованиях, и индивидуальных действий в условиях соревнований по спортивному ориентированию воспитывает как умение жить и работать в коллективе, так и самостоятельность, умение принимать решения и нести за них индивидуальную ответственность.

Типы занятий: комбинированные теоретические практические.

Виды контроля: входной, итоговый.

Формы подведения итогов реализации программы: по окончании обучения проводится практическое занятия по навыкам самостоятельного выживания, ориентирования на местности.

Документальной формой подтверждения итогов реализации программы является документ об образовании (Сертификат).

Цель:

Целью данной программы является формирование навыков преодоления препятствий в условиях природной и техногенной среды у школьников средствами туристского многоборья.

Задачи:

Воспитательные:

1. Пропагандировать спортивный туризм, физическую культуру и спорт среди учащихся и привлекать их к организации активного отдыха, ведению здорового образа жизни.
2. Разжигать интерес к занятиям спортивным туризмом и прикладным видам туристского многоборья.
2. Дать школьникам опыт самоутверждения и самореализации.

Развивающие:

1. Развивать высокие человеческие качества (волю, смелость, уверенность, решительность, самостоятельность, поисковую активность и пр.), необходимые как в повседневных условиях социума, так и в экстремальных условиях походной жизни.
2. Расширять опыт и возможности детей через овладение двигательными действиями туристского многоборья и использование их в качестве средств укрепления здоровья.

Обучающие:

1. Обучать школьников преодолевать различные полосы препятствий и дистанции спортивного туризма 1 класса
2. Отрабатывать и совершенствовать технические и тактические приемы при преодолении реальных препятствий в различных видах спортивного туризма и экстремальных ситуаций.
3. Выбатывать умения и готовность к спасению и оказанию помощи терпящим бедствие, учить хладнокровно действовать в условиях чрезвычайных ситуаций.

Планируемые результаты

Обучающиеся должны иметь представления о (об):

- правилах поведения вне населенных пунктов;
- основах гигиены и первой доврачебной помощи;
- основах безопасности при проведении занятий и туристско-краеведческих мероприятий;
- основном туристском снаряжении и правилах его эксплуатации;
- основных туристских узлах, их применении и назначении;

Обучающиеся научатся:

- самостоятельно укладывать рюкзак, опираясь на список, предложенный педагогом;
- устанавливать основные типы палаток;
- выбирать место привалов и биваков;
- оказывать элементарную медицинскую помощь.
- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки;
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- оказывать элементарную медицинскую помощь.

Учебно-тематический план:

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Основы туристской подготовки					Текущий контроль
	Вводное занятие Соблюдение техники безопасности на занятиях, в походах, на соревнованиях Туристские путешествия, история развития туризма Воспитательная роль туризма Личное и групповое туристское снаряжение Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Палатки, тенты, костры, узлы. Подготовка к походу, путешествию Питание в туристском походе Туристские должности в группе Организация передвижения в походе, преодоление препятствий	2	1	1	Опрос Зачёт Наблюдение
Итого:		2	1	1	
2. Виды и особенности туристского многоборья					Текущий контроль
	Пеший туризм Лыжный туризм Горный туризм Водный туризм «Школа безопасности» Начальная военная подготовка	2	1	1	Опрос
Итого:		2	1	1	
3. Тактико-техническая подготовка туриста-многоборца					Текущий контроль
	Технические этапы пешей дистанции 1-го класса Организация страховки и само страховки.	2	1	1	Зачёт
Итого:		2	1	1	
4. Топография и ориентирование					Текущий контроль
	Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки. Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки Ориентирование по сторонам горизонта, азимут. Компас. Работа с компасом. Движение по карте. Движение по азимуту. Поиск контрольных пунктов.	1	0.50	0.50	Наблюдение Опрос Зачёт
Итого:		1	0.50	0.50	
5. Основы гигиены и первая помощь.					Текущий контроль

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний, походная медицинская аптечка Основные приемы оказания первой помощи, приемы транспортировки пострадавшего	1	0,5	0,5	Опрос Зачёт
Итого:	1	0.5	0.5	
6. Общая и специальная физическая подготовка				Текущий контроль
Общая физическая подготовка, разминка	2		2	Наблюдение
ИТОГО	10	4	6	

Практические занятия:

Распределены по темам.

- основы туристической подготовки;
- виды и особенности туристического многоборья;
- тактико-техническая подготовка туриста-многоборца;
- топография и ориентирование;
- основы гигиены и первая помощь.

Образовательные результаты:

- понимание роли и значения безопасного поведения и туристических знаний в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности.

Тема 1.

История развития туризма в стране. Туристские возможности Приморского края. Туризму в России более 100 лет. Истоки туризма. Организованный и самодельный туризм. Виды туризма.

Задание 2.

Пешеходный туризм. Возможные препятствия в пешем походе 1-3 степени сложности. Рациональная техника ходьбы.

Задание 3.

Групповое и личное снаряжение для походов выходного дня в разных сезонных условиях и требования к нему. Подготовка снаряжения к походу. Ремонтный набор. Перечень группового и личного снаряжения для походов выходного дня и пеших походов 1-3 степени сложности. Правила укладки рюкзака. Одежда и обувь ориентировщика. Компас, планшет, карточка участника.

Задание 4.

Определенно рационального маршрута по карте. Определение точки стояния на

карте для восстановления ориентировка.

Задание 5.

Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в городских условиях и в походе. Умывание, купание, закаливание. Медицинское обследование туристов и ориентировщиков. Оказание первой медицинской помощи при ожогах, потертостях, порезах, обморожениях.

Задание 6.

Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Необходимость физической подготовки. Утренняя зарядка и тренировки. Походы выходного дня как средство физической подготовки. Походный строй, темп, интервал и порядок движения. Спортивные игры на местности как средство физической подготовки.

Кадровое обеспечение:

Герашенко Георгий Васильевич, педагог дополнительного образования отдела туризма и краеведения МБОУ ДОД «ЦДТ г. Владивостока», имеет высшую квалификационную категорию, стаж педагогической работы — 30 лет, общий стаж — 44 года, имеет высшее образование. «Почётный работник общего образования Российской Федерации» и «Ветеран труда».

Информационные источники Список литературы для педагогов

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996
2. Алешин В.М. Серебрянников А.В. Туристская топография. - М.: Просвещение, 1985
3. Банников А.Г. Мир животных и его охрана. - М., 1987
4. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981
5. Берман А.Е. Путешествие на лыжах. - М.: Просвещение, 1968
6. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование. - М.: Физкультура и спорт, 1987
7. Ганьшина В.Н. Простейшие измерения на местности. - М., 1983
8. Зорин И.В., Штюмер Ю.А. Туризм и охрана окружающей среды. - М., 1986
9. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М., 1990
10. Кодыш Э.Н. Турслеты и соревнования. - М., 1984
11. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995
12. Новиков Ю.В. Охрана окружающей среды. - М., 1993
13. Туристские спортивные маршруты. Сост. Попчиков В.Ю. - М.: Профиздат, 1989