

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Детский морской центр «Североморец»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «01» сентября 2023 г.  
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУДО  
«ДМЦ «Североморец»  
 Т.А. Хлебникова  
«01» сентября 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Школа безопасности»  
(туристская подготовка)

Возраст детей: 10-14 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Ващук Александр Климович  
педагог дополнительного образования

г. Северодвинск  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Воспитательная деятельность.....	9
3.	Учебный план программы.....	17
4.	Учебно-тематический план.....	18
5.	Содержание программы.....	21
6.	Календарный учебный график.....	27
7.	Условия реализации программы.....	30
8.	Система оценки достижения планируемых результатов и оценочные материалы.....	31
9.	Список информационных ресурсов.....	33

## 1. Пояснительная записка

Сегодня с ростом потребности в безопасности, осознании угрозы надвигающихся опасностей, во всех сферах жизнедеятельности человека, необходимо выделить роль системы образования. Ведь именно через образование детям и подросткам легче привить мотивы, побуждающие к соблюдению норм и правил безопасного поведения дома, на улице, в школе, на природе, а затем в обществе и на производстве.

**Актуальность программы «Школа безопасности» (туристская подготовка)** обуславливается активными изменениями в современных требованиях модернизации дополнительного образования. Данные изменения заключаются в «обновлении содержания дополнительного образования в соответствии с интересами детей», а также в «обеспечении условий для доступа к глобальным знаниям» об этом говорится в Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение 678-р от 31.03.2022 г.);

Общественно-политические и социокультурные изменения, происходящие в России в последнее десятилетие, позволяют сегодня выделить сферу дополнительного образования как наиболее актуальную и инновационную в обучении детей безопасному образу жизни, потому что дополнительное образование позволяет создавать условия для оптимального развития личности и наиболее полного удовлетворения образовательных потребностей детей, формирование сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, направленного на приобретение навыков поведения в различных ситуациях.

**Возможность использования программы в других образовательных учреждениях.** Программа «Школа безопасности» (туристская подготовка) может быть реализована не только в рамках МАОУДО «ДМЦ «Североморец», но и как программа внеурочной деятельности в образовательных организациях, или, как дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в лагерях с дневным пребыванием детей.

**Отличительные особенности** данной программы от уже существующих программ заключаются в том, что программа «Школа безопасности» расширяет и углубляет знания, обучающихся в основной школе по предмету основы безопасности жизнедеятельности и направлена на обеспечение дополнительной теоретической и практической подготовке по основам безопасности жизнедеятельности. Темы программы расположены в определенной системе от более простых к более сложным, учтены возрастные особенности обучающихся. Содержание позволяет максимально разнообразить деятельность обучающихся, в результате не наступает переутомления, интерес к обучению не угасает. Программа предусматривает вариативность использования некоторых педагогических технологий:

- технология группового обучения;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение;
- игровые технологии;
- здоровье сберегающие технологии.

**Новизна** программы в том, что впервые предложена система поведенческих алгоритмов действий в экстремальных ситуациях, рассмотрены психологические основы выживания в природных условиях.

**Цель** программы: формирование личности безопасного типа, социально адаптированной к современным условиям жизни, готовой к действиям по спасению и самоспасению в условиях, возникающих в экстремальных ситуациях.

Программный материал объединен в целостную систему подготовки и предполагает решение следующих основных **задач**:

*Обучающие*

- Изучить общие сведения о техногенных, природных и социальных опасностях;
- Изучение учащимися основ туризма и формирование туристических навыков и умений.

- Изучение безопасности человека в природе, на воде, в быту;
- Формировать умение оценивать ситуацию опасную для жизни и здоровья, безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях.

*Развивающие*

- развитие культуры межличностных отношений подростков, формирование интереса к внутреннему миру человека, в том числе и к собственному (самопознание, самооценка личностных качеств, поступков).

- создание условий для физического развития подростков, оздоровления и закаливания их организма, формирование потребности в физическом совершенствовании, привлечение здоровому образу жизни;

- развитие экологического сознания посредством формирования чувства ответственности за окружающий мир.

*Воспитательные:*

- формирование навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;

**Возраст обучающихся и краткая характеристика.** Программа предназначена для детей 10-14-летнего возраста, обучающихся в общеобразовательных школах, с разным уровнем мотивации. Для этого возраста характерно стремление к познанию, самостоятельности, желание изучать новое, хорошая концентрация внимания, потребность в самоутверждении и самосовершенствовании, любознательность.

**Объем программы.** Продолжительность образовательного процесса – 1 год. Количество учебных часов по программе - 72. Количество учебных недель на год -36.

Режим занятий - 2 часа в неделю. Длительность занятий определяется возрастом детей в соответствии с требованиями СанПиН 45 минут. Наполняемость групп – от 10 до 15 человек.

**Форма обучения.**

Форма обучения – очная.

Форма организации детей на занятии – групповая.

**Структура учебного занятия:**

1. Вводная часть

2. Теоретическая часть

3. Практическая часть,

4. Окончание занятия, рефлексия.

Типы занятий: комбинированное занятие, практическое занятие, теоретическое занятие: беседа, рассказ, объяснение; занятие-эксперимент, конкурс (контроль знаний и умений); мастерская, игра.

Методы и приемы обучения:

- словесный (объяснение, рассказ, чтение, беседа, инструктаж);
- наглядный (рисунки, плакаты, таблицы, схемы, фотографии и др.);
- практический (упражнение);
- проблемный (ситуационные задачи, проблемные вопросы).

**Ожидаемые результаты образовательной деятельности.**

**К концу года все обучаемые должны:**

Краеведение: знать истории родного края; мореходства на севере, поморского судостроения; парусного вооружения поморских судов, поморских промыслов; современных исследований Поморья; знание географии родного края (Северозападный регион России), поморских открытий, поморских мореплаваний; знание истории Северодвинска. Формирование чувства патриотизма, самостоятельности мышления, осознанности поступков в обществе.

Туристическая подготовка: иметь знания общего понятия о туризме, основ туристической подготовки; истории спортивного туризма в России, категорий сложности походов, опасностей и страховку в походах; умение определять стороны горизонта с помощью компаса, по астрономическим объектам, по природным объектам, определять азимут, ориентироваться на местности с

помощью карты и компаса; ориентироваться ночью; организовывать лагерь (разбивать стоянку, устанавливая палатку, разводите огонь, готовить пищу на костре), подбирать снаряжение и одежду в соответствии с видом похода и сезоном, упаковывать снаряжение, укладывать рюкзак;

Медико-санитарная подготовка: знать виды кровотечений, ушибов, вывихов, переломов, степеней ожогов и обморожений, симптомов укусов змей, насекомых; причин, характера, признаков и симптомов нарушения проходимости дыхательных путей, сердечной недостаточности, несчастных случаев на воде; умение оказать первую доврачебную помощь при кровотечениях, ожогах, обморожениях, укусах, травмах: вывихах, растяжениях, ушибах, переломах, сотрясении мозга. Формирование чувства сострадания, взаимопомощи, ответственности, решительности, дисциплинированности.

Природа и безопасность человека: познакомиться с опасными природными явлениями. Расширить, уточнить знания как правильно вести себя во время грозы, распознавать ядовитые растения и грибы, избегать опасности при встречах и общении с животными.

Безопасность на воде: научиться быстро принимать правильные решения. соотносить скорость движения с положением объекта в пространстве (далеко — медленно; близко — быстро); различать скорости перемещения разных объектов, отвечать на вопрос «Кто (что) быстрее (медленнее)?» сравнивать жизненные ситуации на воде в разное время года. Умения, определяющие безопасное поведение в условиях нахождения вблизи открытого естественного и искусственного водоёма.

Туристические узлы: уметь вязать туристические узлы (узлы для самостраховки, вспомогательные узлы, узлы для связывания веревок). Формирование самостоятельности действий, чувства товарищества, взаимопомощи, взаимовыручки, ответственности, дисциплинированности.

Экстремальные ситуации и безопасность человека: научиться в условиях нашего региона этих непредвиденных ситуаций может встретить каждый, так как на территории Архангельской области расположены бескрайние просторы,

дремучие леса, болотистые места. Характерны высокие амплитуды температур: жаркое лето и суровая зима.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы: изготовление зачетной работы по каждому разделу, участие в тематических конкурсах и выставках.

Промежуточная аттестация:

- диагностика воспитанников;
- зачетные занятия по каждому разделу.

**Уровни усвоения программы** соотносятся со ступенями познавательной деятельности человека (знания → умения → навыки) и конкретизируются по каждой теме в разделе. Например, «я знаю, что компас показывает направления сторон горизонта» → «я умею определять азимут с помощью компаса» → «я свободно ориентируюсь с помощью компаса на местности»; «я знаю названия таких-то морских/туристических узлов» → «я могу связать такие-то узлы по образцу» → «я легко вяжу такие-то узлы и знаю как их применять на практике» и т.д.. «Теоретические» разделы и темы ДОП (краеведение, морские термины, категории сложностей походов и др.) соответствуют уровню «знания», но при этом несут огромную воспитательную, ценностно-значимую нагрузку.

**Формы подведения итогов:**

1. Промежуточная и итоговая аттестация.
2. Зачеты по темам: тесты, игры, конкурсы, викторины.
3. Практические зачеты и соревнования.
4. Туристические походы.

## **2. Воспитательная деятельность**

### **Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания**

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

### **Задачами воспитания по программе являются:**

1. Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество:

✓ сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;

✓ ориентации на осознанный выбор профессиональной деятельности в российском обществе с учетом личных жизненных планов, потребностей семьи и общества

2. Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям:

- установки на здоровый образ жизни, на соблюдение правил общественной безопасности, на физическое совершенствование с учетом своих возможностей

3. Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний:

- навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;

**Целевые ориентиры воспитания детей по программе (ожидаемые результаты) :**

- воспитание экологической культуры,
- формирование навыков охраны природы, сбережения природных ресурсов;
- формирование личной ответственности за действия в природной среде, неприятия действий, приносящих вред природе;
- формирование способности видеть и реагировать на угрозы безопасности.

#### **Формы и методы воспитания**

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в различную деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей. Основной формой воспитательной деятельности в детском объединении является **учебное занятие**. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы обучающиеся: усваивают необходимую информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации. Получение

информации об новых технологиях в области технического обеспечения МЧС является источником формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения. Так же очень важно, привлекать детей к самостоятельному поиску, сбору, обработке, обмену необходимой информации. **Практические занятия детей в туристических походах, тренировках** способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

**Итоговые мероприятия: соревнования, туристические походы** способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей. Приобретению социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применению полученных знаний на практике способствует привлечение обучающихся к участию в экологической, патриотической, трудовой, профориентационной деятельности. В воспитательной деятельности с детьми по программе используются **методы воспитания**: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

### **Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского объединения на базе образовательного учреждения в соответствии с нормами и правилами работы учреждения и на других

площадках, где проводятся различные мероприятия с участием детского объединения, с учетом правил и норм деятельности на этих площадках. Для достижения задач воспитания при реализации образовательной программы в учреждении создаются и поддерживаются все необходимые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества. Анализ результатов воспитания детей, результативности воспитательной деятельности в процессе реализации программы осуществляется следующими методами: Оставить при использовании данного метода

➤ **педагогическое наблюдение** (оценивается поведение и личностное отношение детей к различным ситуациям и мероприятиям, общение и отношения детей друг с другом, в коллективе, отношения с педагогом и др.);

➤ **отзывы, интервью, материалы рефлексии** (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, интервью с родителями, беседы с детьми, самообследования, отзывы других участников мероприятий и др.)

Результаты, полученные в процессе оценки достижения целевых ориентиров воспитания используется для планирования дальнейшей работы педагога и используются только в виде обобщенных и анонимных данных.

### **Система оценки достижения планируемых результатов и оценочные материалы**

Оценка результатов воспитательной деятельности осуществляется с помощью оценочных средств с определенными показателями и тремя уровнями выраженности оцениваемых качеств: высокий, средний и низкий уровень.

#### **Оценочные средства**

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
Воспитательный компонент			

<p>1. Усвоение детьми норм, духовно нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское</p>	<p>Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.</p>	<p><b>Высокий уровень:</b>  - имеет представление об экологической культуре, правилах поведения в природной среде и по отношению к животному миру;  - имеет представление о ценности жизни, здоровья, о необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности;  <b>Средний уровень:</b>  - не в полной мере понимает ценность жизни, здоровья, необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности;  - знает, но не всегда соблюдает правила поведения в природной среде и по отношению к животному миру  <b>Низкий уровень:</b>  - не осознает значимость ценности жизни, здоровья, необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности  - имеет отрывочные знания правил поведения в природной среде и по отношению к животному миру.</p>	<p>Педагогическое наблюдение, беседы с детьми</p>
<p>2. Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям:</p>	<p>Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.</p>	<p><b>Высокий уровень:</b>  - ориентирован на здоровый образ жизни, на соблюдение правил общественной безопасности, на физическое совершенствование с учетом своих возможностей  <b>Средний уровень:</b>  - понимает значение здорового образа жизни на соблюдение правил общественной безопасности, на физическое совершенствование с учетом своих возможностей  <b>Низкий уровень:</b>  • не ориентирован на здоровый образ жизни на соблюдение правил общественной безопасности, на физическое совершенствование с учетом своих возможностей</p>	<p>Педагогическое наблюдение, практическая деятельность, участие в различных мероприятиях</p>
<p>3. Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и</p>	<p>Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.</p>	<p><b>Высокий уровень:</b>  • умеет оценивать свое физическое и психологическое состояние, понимает состояние других людей с точки зрения безопасности  <b>Средний уровень:</b>  • понимает свое физическое и психологическое состояние,</p>	<p>Педагогическое наблюдение, практическая деятельность, оценка творческих и работ</p>

социальных отношений, применения полученных знаний		<p>понимает состояние других людей с точки зрения безопасности</p> <p><b>Низкий уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• не умеет понимать свое физическое и психологическое состояние, понимает состояние других людей с точки зрения безопасности</li> </ul>	
--	--	---	--

### Диагностическая карта

\*(только для внутреннего пользования педагога с целью формирования агрегированных усредненных и анонимных данных)

					Показатели			
Ф.И.О.	Усвоение детьми знаний, норм, духовно-нравственных ценностей, традиций	Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям	Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний		<b>ИТОГО</b>			
	Начало года	Окончание года	Начало года		Окончание года			

**Итоговый протокол**  
**О воспитательных результатах реализации программы,**  
**продвижения в достижении определённых в программе целевых**  
**ориентиров воспитания**

Степень выраженности оцениваемого качества	Показатели				ИТОГО %
	Усвоение детьми знаний, норм, духовно-нравственных ценностей, традиций	Формирование и развитие <b>личностного отношения</b> детей к этим нормам, ценностям, традициям	Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного <b>опыта поведения</b> , общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний		
	Начало года	Окончание года	Начало года	Окончание года	
Высокий уровень					
Средний уровень					
Низкий уровень					

## Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы представлен следующими мероприятиями:

- мероприятиями из учебно-тематического плана программы;
- мероприятиями, посвященными историческим и знаменательным событиям;
- традиционными мероприятиями детского объединения и мероприятиями на уровне учреждения и города в которых принимает участие детское объединение.

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки (месяц)	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события/мероприятия
1.	Экскурсия в музей «Морская слава»	сентябрь	экскурсия	Фото и видеоматериалы с ответами детей после мероприятия
2.	Экскурсия на плавбазу детского морского центра	сентябрь	экскурсия	Фото и видеоматериалы
3.	Городская игра «По морям, по волнам»	декабрь	игра	Фото и видеоматериалы, информация на сайте учреждения
4.	Викторина «Северодвинск и морские премудрости».	декабрь	викторина	Фото и видео материалы с выступлением детей
5.	Командная игра-соревнование по вязанию морских узлов	май	игра	Фото и видеоматериалы

### 3. Учебный план программы

№	Наименование разделов, тем	Теоретически е часы	Практическ ие часы	Всего часов
1.	Вводное занятие	1	1	2
2.	Краеведение	5	2	7
3.	Туристическая подготовка	5	8	13
4.	Медико-санитарная подготовка	4	6	10
5.	Природа и безопасность человека	4	4	8
6.	Безопасность на воде	2	4	6
7.	Техника и тактика пешеходного похода	4	6	10
8.	Экстремальные ситуации и безопасность человека	3	4	7
9.	Заключительное занятие	1	1	2
10.	Соревнования, экскурсии, походы.	-	07	07
	<b>Всего</b>	<b>29</b>	<b>43</b>	<b>72</b>

#### 4. Учебно-тематический план

Название разделов, тем	всего часов	теория	практика	Формы контроля
Вводное занятие Введение в программу «Школа Безопасности»	2	1	1	Устный опрос, наблюдение
<b>Раздел 1. Краеведенье (7 часов)</b>				
Тема 1.1. Наша Родина – Поморский край	1	1	-	Опрос, наблюдение, экскурсии
Тема 1.2. Поморы – древние мореходы Севера	1	1	-	
Тема 1.3. География Белого моря	1	1	-	
Тема 1.4 Поморские суда	1	1	1	
Тема 1.5 Поморский карбас	1	1	1	
<b>Раздел 2. Туристическая подготовка (13 часов)</b>				
Тема 2.1. Виды походов	1	1	-	Туристическая игра
Тема 2.2. Этапы подготовки к походу	5	2	3	
Тема 2.3. Техника безопасности в походе	1	1	-	
Тема 2.4. Организация туристического лагеря	4	-	4	
Тема 2.5. Привалы и ночлеги	2	1	1	
<b>Раздел 3. Медико-санитарная подготовка (10 часов)</b>				
Тема 3.1. Первая помощь при травмах	3	1	2	Зачетная работа «оказание первой помощи»
Тема 3.2. Первая помощь при ожогах, обморожениях	2	1	1	
Тема 3.3. Первая помощь при кровотечениях	3	1	2	
Тема 3.4. Первая помощь при укусах	2	1	1	
<b>Раздел 4. Природа и безопасность человека (8 часов)</b>				
Тема 4.1. Экология как наука	2	2	-	Игра
Тема 4.2 Многообразие жизни	2	2	-	

Тема 4.3 Игра «Безопасность вокруг нас»	4	-	4	«Безопасность вокруг нас»
<b>Раздел 5. Безопасность на воде (6 часов)</b>				
Тема 5.1. Обеспечение безопасности на воде	2	1	1	Презентация готовой работы  (средства спасения на воде)
Тема 5.2. Спасательные средства, их назначения и применение	2	1	1	
Тема 5.3. Приемы спасения на воде и льду	2	-	2	
<b>Раздел 6. Туристические узлы. (10 часов)</b>				
Тема 6.1. Применение узлов в походах.	2	1	1	Зачетная работа «Вязание узлов»
Тема 6.2. Сопоставление морских и туристических узлов, их отличия.	2	1	1	
Тема 6.3. Узлы для самостраховки. Основные узлы. Вспомогательные узлы.	6	2	4	
<b>Раздел 7. Экстремальные ситуации и безопасность человека (7 часов)</b>				
Тема 7.1 Психология выживания	1	1	-	Игра «Изготовление самодельного снаряжения»
Тема 7.2 Еда. Импровизированные инструменты, одежда, обувь, оружие	2	1	1	
Тема 7.3 Подача сигналов и навигация	2	1	1	
Тема 7.4. Изготовление самодельного снаряжения	1	-	1	
Заключительное занятие	1	-	1	
<b>Раздел 8. Соревнования, походы, экскурсии, мероприятия (7 часов)</b>				
Тема 8.1. Соревнования по спортивному ориентированию	1	-	1	Наблюдение, опрос
Тема 8.2. Пешие и водные походы	2	-	2	

Тема 8.3. Экскурсия в городской музей	2	-	2	
Тема 8.4. Экскурсия на военный корабль	1	-	1	
Тема 8.5. Тематические мероприятия	1	-	1	
<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>29</b>	<b>43</b>	

## **5. Содержание программы**

### **Вводное занятие «Введение в программу»**

Теоретическая часть: Проведение инструктажа по технике безопасности в кабинете, на территории центра, правила дорожного движения. Обзор содержания разделов программы.

Практическая часть: экскурсия по центру «Североморец»

### **Раздел 1. Краеведение**

#### ***Тема 1.1.*** Наша Родина – Поморский край.

Теоретическая часть: что такое «малая Родина»? История Поморского Края. География Поморского Края.

#### ***Тема 1.2*** Поморы – древние мореходы Севера.

Теоретическая часть: Кто такие поморы? Традиционный образ жизни поморов. География поморских мореплаваний. Моря и земли, открытые поморами.

#### ***Тема 1.3.*** География Белого моря и его особенности. Берега Белого моря.

Теоретическая часть: Населённые пункты Белого Моря. Биологическое разнообразие Белого моря. Животный и растительный мир. Загадки Белого моря.

Практическая часть: работа с физической картой, работа с контурной картой.

#### ***Тема 1.4.*** Поморские суда.

Теоретическая часть: Классификация поморских судов. Назначение судов.

Практические занятия: рисунок любого судна на листе А4

#### ***Тема 1.5.*** Поморский карбас, его устройство, процесс изготовления.

Теоретическая часть: Особенности поморских карбасов. Устройство карбаса.

Отличия в изготовлении карбаса от производства современных судов.

Практическое занятие: изготовление карбаса (природные материалы).

## **Раздел 2. Туристическая подготовка**

### ***Тема 2.1*** Виды походов.

Теоретическая часть: Пеший, лыжный, водный, велосипедный, горный походы. Их характеристика. Умения и навыки, необходимые в походах.

### ***Тема 2.2.*** Этапы подготовки к походу.

Теоретическая часть: Изучение карты: топографические знаки, масштаб. Составление маршрута. Формирование группы и распределение обязанностей. Подготовка снаряжения. Одежда для походов. Проведение похода. Анализ результатов похода. Составление отчета.

Практические занятия: Работа с компасом. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по астрономическим и природным объектам. Определение азимута. Топографические диктанты. Работа с картой, измерение расстояний. Составление раскладки, упаковка продуктов. Укладка рюкзака.

### ***Тема 2.3.*** Техника безопасности в походах.

Теоретическая часть: безопасное поведение в пешем, лыжном, водном, велосипедном, горном походе. Правила поведения у костра, в палатке. Правила экологически чистого похода.

### ***Тема 2.4.*** Организация туристического лагеря.

Теоретическая часть: Организация привалов. Требования к месту бивуака (дрова, вода, безопасность, гигиенические условия). Виды палаток, их устройство.

Укрытия из подручных материалов. Костер и его разведение. Типы костров (колодец, шатёр, таёжный, звёздный, нодья). Дежурство у костра. Уборка территории.

Практическое занятие: Укладка костров, установка палатки в полевых условиях.

### ***Тема 2.5.*** Привалы и ночлеги

Теоретическая часть: назначение привалов, периодичность и продолжительность привалов в зависимости от условий перехода. Требования к

местам привалов и ночлегов, их безопасность. Устройство ночлега в полевых условиях: выбор места, планировка лагеря, распределение работы.

Практическое занятие: Установка палаток, размещение вещей в них.

### **Раздел 3. Медико-санитарная подготовка**

#### ***Тема 3.1.*** Первая помощь при травмах.

Теоретическая часть: Вывихи. Растяжения. Ушибы. Переломы. Виды повязок и шин.

Практические занятия: наложение повязок и шин на манекене.

#### ***Тема 3.2.*** Первая помощь при ожогах, обморожениях.

Теоретическая часть: Общие понятия об ожогах и обморожениях. Виды ожогов. Степени ожогов и обморожений.

Практические занятия: Учебное оказание первой доврачебной помощи при имитации. Наложение повязок

#### ***Тема 3.3.*** Первая помощь при кровотечениях.

Теоретическая часть: Виды кровотечений: капиллярное, артериальное, венозное, внутреннее. Остановка кровотечений. Обработка ран.

Практические занятия: первая помощь при остановке кровотечения и обработка ран.

#### ***Тема 3.4.*** Первая помощь при укусах.

Теоретическая часть: Ядовитые змеи, их укусы. Признаки укуса. Оказание помощи. Укусы ядовитых насекомых (пчёл, ос, шмелей, клещей, пауков).

Практическое занятие: Учебное оказание первой медицинской помощи при укусах. Наложение повязок.

### **Раздел 4. Природа и безопасность человека**

#### ***Тема 4.1.*** Экология как наука

Теоретическая часть: Экология планеты, страны и родного края. Экологические проблемы и пути их решения.

#### ***Тема 4.2.*** Многообразие жизни

Теоретическая часть: Адаптация растительного и животного мира к условиям окружающей среды. Природа Архангельской области.

**Тема 4.3.** Игра «Безопасность вокруг нас»

## **Раздел 5. Безопасность на воде**

**Тема 5.1.** Обеспечение безопасности на воде.

Теоретическая часть: Меры по обеспечению безопасности на местах купания, катках на водоемах, при катании на прогулочных лодках, пользовании водными и ледовыми переправами, а также мест массового отдыха граждан, на причалах, на водном транспорте, расположенных вблизи водных объектов.

Практические занятия: доклад на тему «какие есть водоемы, причалы и водные объекты в Северодвинске»

**Тема 5.2.** Спасательные средства, их назначение и применение.

Теоретическая часть: для чего и зачем нужны индивидуальные спасательные средства: летних (круг, шары, нагрудник, жилет, конец Александрова, подручные средства) и зимних (доски, лестницы, багры, сани).

Практические занятия: Устройство и применение индивидуальных спасательных средств: летних (круг, шары, нагрудник, жилет, конец Александрова, подручные средства) и зимних (доски, лестницы, багры, сани).

**Тема 5.3.** Приемы спасания на воде и на льду.

Практические занятия: Приемы самоспасания. Перенос и укладка потерпевшего. Подход на лодке/катера и подъём спасаемого в различных погодных условиях. Передвижение по льду и приближение к пострадавшему, подача спасательного средства. Меры предосторожности на льду.

## **Раздел 6. Туристические узлы.**

**Тема 6.1.** Применение узлов в походах.

Теоретическая часть: что такое туристический узел и как применяются узлы в разных полевых условиях.

Практические занятия: применение узлов в возможных путешествиях (наращивание веревок, установке палатки, фиксация предмета, спуска с высоты, преодоления водных преград).

**Тема 6.2.** Сопоставление морских и туристических узлов, их отличия.

Теоретическая часть: изучить различия между морскими и туристическими узлами.

Практическая часть: найти различия и сходства между морскими и туристическим узлами.

**Тема 6.3.** Узлы для самостраховки. Основные узлы. Вспомогательные узлы.

Теоретическая часть: Виды узлов, различие между ними.

Практические занятия: применение каждого вида узлов на практике.

## **Раздел 7. Экстремальные ситуации и безопасность человека**

**Тема 7.1.** Психология выживания

Теоретическая часть: Способы контролировать себя в различных ситуациях.

**Тема 7.2.** Еда. Импровизированные инструменты, одежда, обувь, оружие.

Теоретическая часть: необходимо знать, где искать еду, как узнать, что можно есть, а что нельзя. Знать способы приготовления пищи в экстремальной ситуации. Знакомство с нетрадиционными продуктами питания.

Практические занятия: изготовление самодельного снаряжения и примитивной одежды, обуви.

**Тема 7.3.** Подача сигналов и навигация.

Практические занятия: Знакомство с картами, пользоваться с картами, уметь читать их ориентироваться по ним и без них, используя естественные ориентиры

**Тема 7.4.** Изготовление самодельного снаряжения

## **Раздел 8. Соревнования, походы, экскурсии, мероприятия**

**Тема 8.1** Соревнования по спортивному ориентированию

*Тема 8.2.* Игра «Обезопась себя»

*Тема 8.3.* Мероприятие «шлюпочный поединок»

*Тема 8.4.* Экскурсия на плавбазу ДМЦ «Североморец»

*Тема 8.5.* Викторина «Два капитана»

## 6. Календарный учебный график

№ п. п	Месяц	Тема занятия	Колво часов	Форма занятия	Форма контроля
1.	сентябрь	Вводное занятие «Введение в программу»	2	учебное занятие	Анкетирование, наблюдение.
2.	сентябрь	Наша Родина – Поморский край Поморы – древние мореходы Севера	1 1	учебное занятие	Наблюдение, опрос.
3.	сентябрь	География Белого моря	2	учебное занятие	Наблюдение, опрос.
4.	сентябрь	Поморские суда	2	учебное занятие	Наблюдение, опрос.
5.	октябрь	Поморский карбас	2	учебное занятие	Наблюдение, опрос.
6.	октябрь	Виды походов	2	учебное занятие	Наблюдение, опрос.
7.	октябрь	Этапы подготовки к походу	2	учебное занятие	Наблюдение, опрос.
8.	октябрь	Этапы подготовки к походу	2	учебное занятие	Наблюдение, опрос.
9.	ноябрь	Этапы подготовки к походу	2	учебное занятие	Наблюдение, опрос.
10.	ноябрь	Техника безопасности в походе Организация туристического лагеря	1 1	учебное занятие	Наблюдение, опрос.
11.	ноябрь	Организация туристического лагеря	2	учебное занятие	Наблюдение, опрос.
12.	ноябрь	Организация туристического лагеря	2	учебное занятие	упражнение
13.	декабрь	Привалы и ночлеги. Туристическая игра	2	учебное занятие	игра.

14.	декабрь	Первая помощь при травмах	2	учебное занятие	Наблюдение, опрос.
15.	декабрь	Первая помощь при травмах <i>Игра</i> <i>«Безопасность вокруг нас»</i>	1 1	Практикум  игра	Упражнение
16.	декабрь	ПП при ожогах, обморожениях	2	учебное занятие	упражнение.
17.	декабрь	ПП при кровотечениях	2	учебное занятие	упражнение.
18.	январь	ПП при кровотечениях ПП при укусах	1 1	учебное занятие	упражнение.
19.	январь	ПП при укусах Экология как наука	1 1	учебное занятие	Наблюдение, опрос.
20.	январь	Экология как наука Многообразие жизни	1 1	учебное занятие	Наблюдение, опрос.
21.	январь	Многообразие жизни <i>Игра</i> <i>«Безопасность вокруг нас»</i>	1 1	учебное занятие	Наблюдение, опрос.
22.	февраль	Обеспечение безопасности на воде	2	учебное занятие	Наблюдение, опрос.
23.	февраль	Спасательные средства, их назначения и применение	2	учебное занятие	Наблюдение, опрос.
24.	февраль	Приемы спасения на воде и льду	2	учебное занятие	опрос
25.	февраль	Применение узлов в походах.	2	учебное занятие	Наблюдение, опрос.
26.	март	Сопоставление морских и туристических узлов, их отличия.	2	учебное занятие	упражнение, опрос.
27.	март	<i>Игра</i> <i>«Безопасность вокруг нас»</i>	2	игра	упражнения

28.	март	Узлы для самостраховки. Основные узлы. Вспомогательны е узлы.	2	учебное занятие	Наблюдение, опрос.
29.	март	Узлы для самостраховки. Основные узлы. Вспомогательны е узлы	2	учебное занятие	Наблюдение, опрос.
30.	март	Узлы для самостраховки. Основные узлы. Вспомогательны е узлы.	2	учебное занятие	Наблюдение, опрос
31.	апрель	Узлы для самостраховки. Основные узлы. Вспомогательны е узлы.	2	учебное занятие	Опрос.
32.	апрель	Психология выживания	2	учебное занятие	Наблюдение, опрос
33.	апрель	Еда.Импровизир ованные инструменты, одежда, обувь, оружие	2	учебное занятие	Тест, упражнения
34.	апрель	Еда. Импровизир ованные инструменты, одежда, обувь, оружие	2	практикум	Наблюдение, опрос.
35.	май	Подача сигналов и навигация	2	Практикум	Наблюдение, соревнование
36.	май	Изготовление самодельного снаряжения.	1	Практичес кое занятие	Упражнение, опрос
		Заключительное занятие.	1	Практическое занятие	Упраж.опрос

## **7. Условия реализации программы**

**Форма реализации программы:** очная. При особых условиях возможны очно-заочная, дистанционная формы реализации.

**Условия реализации:** оборудованный кабинет.

В кабинете предусмотрены:

1. Рабочие столы, стулья;
2. Выставочная зона: стеллажи, стенды;
3. Информационный уголок;
4. Материалы для работы, в т.ч. видеоматериалы, фотоматериалы.

### **Требования к педагогу, реализующему программу:**

1. К образованию и обучению: высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

2. Особые условия допуска к работе: отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации. (Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 года N 652н)

## 8. Система оценки достижения планируемых результатов и оценочные материалы

### Диагностическая карта

промежуточного уровня теоретических знаний,  
практических умений и навыков

Объединение «Школа безопасности» (туристская подготовка)

Ф.И.О. педагога дополнительного образования \_\_\_\_\_

год обучения \_\_\_\_\_ № группы \_\_\_\_\_

П/П	Фамилия, имя участника объединения	Теоретическая подготовка (теоретические знания, терминология)	Практическая подготовка (умения, навыки)

Всего аттестовано \_\_\_\_\_ обучающихся

Из них по результатам аттестации показали:

Теоретическая подготовка:

высокий уровень \_\_\_\_\_ чел. из \_\_\_\_\_ общего количества участников объединения

средний уровень \_\_\_\_\_ чел. из \_\_\_\_\_ общего количества участников объединения

низкий уровень \_\_\_\_\_ чел. из \_\_\_\_\_ общего количества участников объединения.

Практическая подготовка:

высокий уровень \_\_\_\_\_ чел. из \_\_\_\_\_ общего количества участников

объединения средний уровень \_\_\_\_\_ чел. общего количества участников

объединения.

низкий уровень \_\_\_\_\_ чел. из \_\_\_\_\_ общего количества участников объединения.

### **Критерии оценки уровня теоретической подготовки:**

высокий уровень (1) – учащийся освоил на 80-100% объём знаний, предусмотренных образовательной программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием; средний уровень (2) – объём усвоенных знаний составляет 50-80%; сочетает специальную терминологию; низкий уровень (3) – учащийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных общеразвивающей программой, как правило, избегает употреблять специальные термины.

### **Критерии оценки уровня практической подготовки:**

высокий уровень (1) – учащийся овладел на 80-100% умениями и навыками, предусмотренными образовательной программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;

средний уровень (2) – объём усвоенных умений и навыков составляет 50-80%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца; низкий уровень (3) – учащийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием, в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания.

## 9. Список информационных ресурсов

### Нормативно – правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение 678-р от 31.03.2022 г.);
3. Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации» по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме (утверждены Министерством просвещения России 28.06.2019 N МР-81/02вн)
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18.11.2015г. № 09-3242);
6. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09);
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
8. Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детский морской центр «Североморец»;

9. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МАОУДО «ДМЦ «Североморец» от 01 сентября 2023 года №423.

**Список литературы для педагога:**

1. Кашинова О.Г., Бетина Д.А. Образовательная программа туристскокраеведческой направленности «Семейный туризм». – М., 2011.

2. Костродуб А. А. Медицинский справочник туриста.- М.: ЦРИБ «Турист», 1987.

3. Нарницын Н. Азбука психологической безопасности. - М.: Изд. «Русский журнал», 2000.

4. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ (оборонно-спортивные кружки).- М.: Просвещение, 1982.

5. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ (кружки, клубы юных моряков и речников). - М.: Просвещение, 1988.

6. Рожнов Я.А. Методика трудового обучения с практикумом в учебных мастерских. – М.: Просвещение, 1988. – 240 с.

7. Савенков А.И. Маленький исследователь: Как научить младшего школьника приобретать знания. – М.: Академия развития, 2002. – 208 с.

8. Ткачёв Г.С. Программа дополнительного образования «Юный турист». – Брянск, 2008.

9. Элбакян Н. Р. Организация поисково-спасательных работ в горах: методические рекомендации.- М.: ЦРИБ «Турист», 1983.

**Литература для родителей и обучающихся:**

1. Волков Б. Н. Волков Н. Н. Организация и проведение поисковоспасательных работ силами туристской группы: методическое пособие.- М.:

ЦРИБ «Турист», 1981

2. Гостюшин А. В. Шубина С. И. Азбука выживания.- М.: Знание, 1996.

3. Гулиев Н.А., Большаник П.В. Туризм региона: Учебное пособие. – Омск, 2002.

4. Константинов Ю. С. Программа туристского объединения «Юные судьи туристских соревнований», М.: ЦДЮТиК, 2001.

5. Марзоева Э. В. Методические рекомендации по организации профильной смены «Сильные люди».- Всероссийский детский центр «Океан», 2004.

6. Терехин Н.М. Метафизика Севера. – Архангельск: ПГУ, 2004.

7. Цвилюк Г. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях.- М.: Образование, 1997.