

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования детей «Школа безопасности» имеет туристско-краеведческую направленность с элементами физкультурно-спортивной направленности, представляет собой комплекс смешанных теоретико-практических занятий, направленных на подготовку команд образовательных учреждений к участию в соревнованиях в рамках общероссийской программы «Школа безопасности».

Данная программа разработана на основе общероссийской программы «Школа безопасности» с учётом многолетнего опыта, элементов и приёмов, используемых при реализации программы в ГБОУ ЦВР «Синяя птица».

Предметом изучения являются основы начальной туристической подготовки (НТП), основы передвижения по пересечённой местности, основы первой медицинской помощи на местности и в городе, основы ориентирования на местности.

### **Актуальность и особенности программы**

Деятельность по реализации программы осуществляется в рамках общероссийской программы «Школа безопасности».

Программа подготовлена с целью удовлетворения социального заказа от образовательных учреждений–участников соревнований «Школа безопасности» по овладению знаниями начальной туристской подготовки.

Программа даёт дополнительный набор знаний по ОБЖ:

- способы выживания в походных условиях;
- техника работы с веревкой и на веревочных этапах;
- преодоление технических этапов, приближенных к естественным условиям.

### **Цель программы**

Подготовка команд к участию в районных и окружных соревнованиях по программе «Школа безопасности».

### **Задачи программы:**

- овладение учащимися навыками начальной туристической подготовки;
- воспитание здорового образа жизни;
- формирование бережного отношения к окружающей среде;
- овладение методами прохождения технических этапов;
- укрепление физического здоровья обучающихся;
- получение навыков командного взаимодействия;
- подготовка команд к участию в туристских походах, в т.ч. – категорийных.

### **Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения, 36 часов для обучающихся 11 – 18 лет.

Учебные группы формируются из учащихся 5 – 11 классов по группам: 5-6 класс (группа «В»), 7-8 класс (группа «Б»), 9-10 класс (группа «А»). Каждая учебная группа состоит из обучающихся одного образовательного учреждения.

В учебную группу принимаются дети без специального отбора, не имеющие медицинских противопоказаний.

Рекомендованная численность учебной группы: 10 – 12 человек, т.к. по положению о соревнованиях «Школа безопасности» участвуют команды по 8 человек (5 мальчиков и 3 девочки).

При необходимости набор групп может осуществляться непосредственно в образовательных учреждениях с целью оказания методической помощи в формировании команд-участниц, или на соревнованиях.

### **Формы и режим занятий**

Занятия групповые, проводятся 1 раз в две недели по 2 часа.

Программа включает занятия по теории, и практические занятия в зале и на местности с использованием различного методического обеспечения, различного оборудования и инвентаря, участие команд в районных и окружных соревнованиях. В основном используется устное и наглядное изложение материала. На занятиях проводится, в основном, групповая работа.

Программа может быть реализована на базе образовательных учреждений с целью освоения дополнительного блока знаний по ОБЖ и начальной туристской подготовке.

Во время подготовки к районным соревнованиям предусмотрено повторение пройденного материала.

Подготовка может осуществляться в условиях, максимально приближенных к соревнованиям, например – в походах.

#### **Методы и формы работы**

Работа по реализации образовательной программы ведётся по трём основным направлениям: обучение, развитие, воспитание.

Воспитанники обучаются навыкам начальной туристической подготовки, основным способам и приёмам прохождения технических этапов. Развивают свои физические и личностные качества. В процессе работы у детей формируется бережное отношение к окружающему миру, чувство товарищества и взаимовыручки.

## Ожидаемые результаты и способы их проверки

Ожидаемые результаты – подготовка и успешное участие команд в районных и окружных соревнованиях. Укрепление физического здоровья обучающихся. Получение навыков командного взаимодействия.

Умения и навыки, которые получают обучающиеся:

1. Завязывать 8-10 альпинистских узлов;
2. Ставить палатку, разжигать костер;
3. Блокировать альпинистскую систему, работать с самостраховкой и карабинами, наводить перила ;
4. Проходить переправы по болоту, по бревну, навесную переправу, спортивный спуск по склону. Группа А – наводить переправы по бревну и навесную;
5. Изготавливать жесткие и мягкие носилки. Переносить пострадавшего по пересеченной местности;
6. Уметь определять азимут. Уметь читать топографическую карту.

## Формы подведения итогов реализации программы

Подведение итогов реализации образовательной программы – участие команд в промежуточных (внутренних), районных и окружных соревнованиях.

Зачёт обучения являются промежуточные (внутренние) соревнования «Школа безопасности» внутри учебной группы – прохождение командой этапов за минимальное время с минимальным набором штрафных очков (по условиям соревнований), и зачёт по альпинистским узлам.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название разделов и тем	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Альпинистские узлы и их назначение.	5	1	4
3.	Бивуак.	2	1	1
4.	Блокировка обвязки.	4	1	3
5.	Переправы.	9	2	7
6.	Транспортировка пострадавшего.	5	1	4
7.	Ориентирование.	7	2	5
8.	Итоговое занятие.	4	2	2
	<b>Итого</b>	<b>38</b>	<b>12</b>	<b>26</b>

## СОДЕРЖАНИЕ

### Тема 1. Вводное занятие.

Теоретическое знакомство с основными направлениями и планами работы на учебный год. Инструктаж по технике безопасности, включающий в себя набор инструкций и правил по безопасному проведению занятий на имеющемся оборудовании.

## **Тема 2. Альпинистские узлы.**

Альпинистские узлы разных категорий. Проводники, для связывания веревок одинакового и разного диаметра, крепёжные.

*Практика:* изучение способов вязки узлов. Зачёт по завязыванию узлов.

## **Тема 3. Бивуак.**

Необходимое снаряжение, правила организации бивуака, установка и укладка палатки, правила работы с костровым снаряжением, техникой безопасности.

*Практика.* Установка палатки.

## **Тема 4. Блокировка обвязки.**

Безопасность работы в обвязке, способы и приёмы использования индивидуальных страховочных систем, правила блокирования обвязки. Организация перил.

*Практика:* блокировка обвязки. Организация перил. Работа с самостраховкой и карабинами на перилах

## **Тема 5. Переправы.**

Виды переправ. Правила наведения переправы, безопасность и страховка участников. Переправа через болото. Переправа по бревну с наведёнными перилами. Навесная переправа с организацией сопровождения.

*Практика:* отрабатывается прохождение переправы по болоту по кочкам с помощью жердей, переправы по бревну, верёвочные переправы (параллельные перила, «маятник», «бублик» и др.) по наведённым перилам, самонаведение переправы и командная страховка, отрабатывается самонаведение командой навесной переправы с организацией сопровождения и последующим снятием переправы. Прохождение этапов на время.

## **Тема 6. Транспортировка пострадавшего.**

Способы переноски пострадавшего и правилами транспортировки пострадавшего.

Изготовление носилок. Мягкие и жёсткие носилки

*Практика:* изготовление мягких и жёстких носилок и работа команды по переноске пострадавшего.

## **Тема 7. Ориентирование.**

Основы ориентирования. Ориентирование на местности. Прохождение трассы по ориентированию. Топографическая карта и знаки. Ориентирование по карте. Масштаб. Компас. Азимут. Определение азимута.

*Практика:* Топографические диктанты по знакам. Построение карты–схемы. Зачёт по азимуту и топографическим знакам.

## **Тема 8. Итоговое занятие.**

Подводят итоги прошедшего учебного года, оценивает групповые и индивидуальные достижения и промахи.

*Практика:* участие групп в промежуточных (внутренних), районных и окружных соревнованиях «Школа безопасности».

#### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Картографический материал.

Плакаты по технике безопасности, технике туризма.

Плакаты: «Узлы».

Стенды с фотографиями.

Для реализации программы необходимо:

- лекционный класс на 8-15 посадочных мест, с учебными партами и доской;
- тренажёрный зал, оборудованный верёвочными и техническими этапами;
- снаряжение: палатка, системы, блокирующие петли, карабины, репшнуры, основные верёвки, зажимы, перчатки и т.д.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. «Краткий справочник туриста», Москва, Профиздат, 1985 г.
2. Мартынов А.И., Мартынов И.А. Безопасность и надёжность. СпортАкадемия Пресс Москва, 2003
3. Маслов А.Г. «Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности», М.Владос,2000г.
4. «Медицинский справочник туриста», Москва, Профиздат, 1990г.
5. «Правила соревнований», Москва, МГСЮТ, 2001 г.
6. «Снаряжение для горного туризма», Москва, Профиздат , 1987 г.
7. «Соревнования туристов», Э. Н. Кодыш. Москва, «Физкультура и спорт»,1990 г.
8. «Учимся вязать узлы», В.М. Сафроненко, Минск, «Хелтон» 1999 г.
9. Шойгу С.К., Фадеев М.И. Учебник спасателя. Краснодар, «Советская Кубань», 2002