Утверждено
приказом директора МАОУ СОШ № 10
№ 146-од от 30.07.2024
_____ О. А. Просвирякова

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Школа безопасности»
на 2024-2025 учебный год

2024 год

Пояснительная записка

Учебный план разработан на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 28.06.2019 № МР-81/02вц «О направлении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме»;
- Устава МАОУ СОШ № 10.

Учебный план является частью дополнительной общеразвивающей программы, регламентирующей организацию и содержание образовательного процесса, определяет продолжительность обучения, распределение учебного времени периодам обучения.

Учебный план

Направленность программы	Название предмета	Возраст детей	Срок реализации	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Туристско-краеведческая	Школа безопасности	10-17 лет	1 год	2 часа	68 часов

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Вводное занятие.**	**2**	**2**	**-**	
1.1	Инструктаж по ТБ. Общие сведения о подготовке и проведении походов. Условия участия в походах. Требования к участникам.	1	Теория		Тестирование
1.2	Инструктаж по ТБ. Общие сведения о подготовке и проведении походов. Условия участия в походах. Требования к участникам.	1	Теория		Тестирование
2	**Организация и подготовка похода.**	**4**	**1**	**3**	
2.1	Понятие о карте. Условные знаки топографических карт. Масштаб и его виды. Способы определения расстояний до недосягаемых объектов. Особенности изображения местности на картах спортивного ориентирования.	1	Теория		Тестирование
2.2	Чтение и изображение топознаков; расчет расстояний по карте с помощью линейки, курвиметра, нитки, линий сетки.	1		Практика	Контрольное упражнение
2.3	Компас. Азимуты — прямой и обратный. Определение азимута по карте и на местности. Способы изображения рельефа на топокартах и картах спортивного ориентирования. Правила ориентирования на местности. Способы ориентирования по местным признакам. Способы составления топокарт. Правила проведения туристических соревнований — ориентировочные этапы.	1		Практика	Контрольное упражнение
2.4	Правила ориентирования на местности, определение азимутов по карте; определение по карте высот точек, превышения, крутизны склонов с помощью горизонталей;	1		Практика	Контрольное упражнение

	разработка маршрута 2—3-х дневного похода.				
3	**Туристское снаряжение.**	**2**	**1**	**1**	
3.1	Ориентирование по спортивным картам; определение азимутов объектов и объектов по азимуту; дви4аар4е по азимуту; определение точки стояния по карте и на местности, расстояний «на глаз» и шагами; площадная топосъемка; ориентирование по легенде, в заданном направлении, на маркированной дистанции, по обозначенному на карте маршруту, по заданному азимуту.	1	Теория		Тестирование
3.2	Ориентирование по спортивным картам; определение азимутов объектов и объектов по азимуту; движениее по азимуту; определение точки стояния по карте и на местности, расстояний «на глаз» и шагами; площадная топосъемка; ориентирование по легенде, в заданном направлении, на маркированной дистанции, по обозначенному на карте маршруту, по заданному азимуту.	1		Практика	Контрольный норматив
4	**Гигиена туриста.**	**4**	**1**	**3**	
4.1	Основные приемы страховки. Страховочная система. Основные и вспомогательные веревки. Карабины.	1	Теория		Тестирование
4.2	Основные приемы страховки. Страховочная система. Основные и вспомогательные веревки. Карабины.	1		Практика	Контрольный норматив
4.3	Надевание страховочной системы, ее блокировка, встегивание карабина, муфтование карабина. Маркировка веревок.	1		Практика	Контрольный норматив
4.4	Надевание страховочной системы, ее блокировка, встегивание карабина, муфтование карабина. Маркировка веревок.	1		Практика	Контрольный норматив
5	**Туристский бивак.**	**8**	**1**	**7**	
5.1	Назначение и способ вязки основных узлов.	**1**	**Теория**		Тестирование
5.2	Вязание узлов: прямой, академический, шкотовый; брамшкотовый, булинь, двойной	**1**		Практика	Контрольный норматив

	булинь; встречный; простой проводник, «двойной проводник», «восьмерка»; «прусик», карабинный, австрийский проводник.				
5.3	Вязание узлов: прямой, академический, шкотовый; брам-шкотовый, булинь, двойной булинь; встречный; простой проводник, «двойной проводник», «восьмерка»; «прусик», карабинный, австрийский проводник.	1		Практика	Контрольный норматив
5.4	Вязание узлов: прямой, академический, шкотовый; брам-шкотовый, булинь, двойной булинь; встречный; простой проводник, «двойной проводник», «восьмерка»; «прусик», карабинный, австрийский проводник.	1		Практика	Контрольный норматив
5.5	Правила подъема и спуска по склону спортивным способом, траверса склона по перилам. Правила, схемы и способы навески перил.	1		Практика	Контрольный норматив
5.6	Навеска перил, подъем и спуск по склону спортивным способом, траверс склона по перилам. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	1		Практика	Контрольный норматив
5.7	Навеска перил, подъем и спуск по склону спортивным способом, траверс склона по перилам. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	1		Практика	Контрольный норматив
5.8	Навеска перил, подъем и спуск по склону спортивным способом, траверс склона по перилам. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	1		Практика	Контрольный норматив
6	**Применение параллельных веревок для преодоления препятствий, способы их навески с возможностью снятия, после прохождения препятствия. Правила движения и транспортировки груза по параллельным веревкам.**	**28**	**4**	**24**	
6.1	Навеска параллельных веревок и преодоление препятствия. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	1	Теория		Тестирование
6.2	Навеска параллельных веревок и преодоление препятствия. Страховка и самостраховка участников, техника	1		Практика	

	безопасности.				
6.3	Навеска параллельных веревок и преодоление препятствия. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	1	Теория		Тестирование
6.4	Применение навесной переправы для преодоления препятствий, способы ее навески с возможностью снятия, после прохождения препятствия. Правила движения и транспортировки груза.	1		Практика	
6.5	Наведение навесной переправы с самосбросом и преодоление препятствия. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	1		Практика	
6.6	Наведение навесной переправы с самосбросом и преодоление препятствия. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	1	Теория		Тестирование
6.7	Наведение навесной переправы с самосбросом и преодоление препятствия. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	1		Практика	Контрольный норматив
6.8	Наведение навесной переправы с самосбросом и преодоление препятствия. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	1	Теория		Тестирование
6.9	Наведение навесной переправы с самосбросом и преодоление препятствия. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	1		Практика	Контрольный норматив
6.10	Применение переправы по бревну с перилами и шестом, и бродов для преодоления препятствий, способы перил возможностью снятия, после прохождения препятствия. Правила движения и транспортировки груза.	1		Практика	Контрольный норматив
6.11	Наведение бревна, перил и преодоление препятствия. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	1		Практика	Контрольный норматив
6.12	Наведение бревна, перил и преодоление препятствия. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	1		Практика	Контрольный норматив

6.13	Наведение бревна, перил и преодоление препятствия. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	1			
6.14	Правила движения по жердям и кочкам в реальных условиях и на соревнованиях.	1		Практика	Контрольный норматив
6.15	Правила движения по жердям и кочкам в реальных условиях и на соревнованиях.	1		Практика	Контрольный норматив
6.16	Переправа по болоту по кочкам и способы движения группы по жердям. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	1		Практика	Контрольный норматив
6.17	Переправа по болоту по кочкам и способы движения группы по жердям. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	1		Практика	Контрольный норматив
6.17	Переправа по болоту по кочкам и способы движения группы по жердям. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	1		Практика	Контрольный норматив
6.19	Применение вертикального маятника и правила его навески с возможностью снятия веревки. Правила движения.	1		Практика	Контрольный норматив
6.20	Навеска вертикального маятника и преодоление препятствия. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	1		Практика	Контрольный норматив
6.21	Навеска вертикального маятника и преодоление препятствия. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	1		Практика	Контрольный норматив
6.22	Правила преодоление крутых травянистых склонов, осыпей и морен, снежных склонов с использованием альпенштока и ледоруба.	1		Практика	Контрольный норматив
6.23	Траверс склона с альпенштоком и ледорубом. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	1		Практика	Контрольный норматив
6.24	Траверс склона с альпенштоком и ледорубом. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	1		Практика	Контрольный норматив
6.25	Правила соревнования, порядок прохождения трассы, штрафы и тактика прохождения трассы командой. Судейская страховка и самостраховка.	1		Практика	Контрольный норматив

6.26	Правила прохождения простых скальных участков. Три точки опоры. Использование пальцев, кистей рук при скалолазании, правила постановки ног. Страховка и самостраховка участников.	1		Практика	Контрольный норматив
6.27	Правила прохождения простых снежно-ледовых участков. Правила постановки ног. Страховка и самостраховка участников.	1		Практика	Контрольный норматив
6.28	Прохождение туристической полосы препятствий, состоящей из различных этапов ТПТ. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	1		Практика	Контрольный норматив
7	**Медицинская подготовка**	**20**	**1**	**19**	
7.1	Нормы личной и общественной гигиены. Экология и туризм. Экологические требования. Эколого-краеведческая работа в походе.	1	**Теория**		**Тестирование**
7.2	Основные функции медика. Аптечка: состав и хранение. Типичные травмы в походе, их профилактика и оказание первой доврачебной помощи при: простудах; порезах, кровотечениях; ушибах, переломах; потертостях, ожогах; отравлениях. Правила транспортировки пострадавшего.	1		Практика	Контрольный норматив
7.3	Основные функции медика. Аптечка: состав и хранение. Типичные травмы в походе, их профилактика и оказание первой доврачебной помощи при: простудах; порезах, кровотечениях; ушибах, переломах; потертостях, ожогах; отравлениях. Правила транспортировки пострадавшего.	1		Практика	Контрольный норматив
7.4	Выбор медикаментов из аптечки и оказание первой доврачебной помощи при условной травме; транспортировка пострадавшего по слабопересеченной местности.	1		Практика	Контрольный норматив
7.5	Выбор медикаментов из аптечки и оказание первой доврачебной помощи при условной травме; транспортировка пострадавшего по слабопересеченной местности.	1		Практика	Контрольный норматив
7.6	Организация краеведческих наблюдений в походе. Метеорологические измерения и наблюдения. Наблюдения за водоемами.	1		Практика	Контрольный норматив

	Фенологические наблюдения. Экологические наблюдения.				
7.7	Организация краеведческих наблюдений в походе. Метеорологические измерения и наблюдения. Наблюдения за водоемами. Фенологические наблюдения. Экологические наблюдения.	1		Практика	Контрольный норматив
7.8	Первая помощь при травмах ОДА	1			Контрольный норматив
7.9	Первая помощь при травмах ОДА	1			Контрольный норматив
7.10	Первая помощь при травмах ОДА	1			Контрольный норматив
7.11	Первая помощь при травмах ОДА	1			Контрольный норматив
7.12	Первая помощь при травмах ОДА	1			Контрольный норматив
7.13	Первая помощь при травмах ОДА	1			Контрольный норматив
7.14	Первая помощь при травмах ОДА	1			Контрольный норматив
7.15	Первая помощь при травмах ОДА	1			Контрольный норматив
7.17	Первая помощь при травмах ОДА	1			Контрольный норматив
7.18	Первая помощь при травмах ОДА	1			Контрольный норматив
7.19	Первая помощь при травмах ОДА				Контрольный норматив
7.20	Первая помощь при травмах ОДА	1			Контрольный норматив
ВСЕГО		68	**11**	**57**	Контрольный норматив

Продолжительность занятий – 1 академический час

Количество учащихся, планируемое для обучения по программе: не более 25 человек

Форма обучения: очная

Форма аттестации: зачет/незачет

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389002

Владелец Просвирякова Ольга Анатольевна

Действителен С 08.04.2024 по 08.04.2025