

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МО «СУДОГОДСКИЙ РАЙОН»
ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНО:

Методическим советом МБУ ДО ЦВР
Протокол № 3 от 26.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МБУ ДО ЦВР:
И.Е. Курышева
Приказ № 98 А от 26.08.2020 г.



муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности

«Школа выживания»

для детей от 11 до 18 лет
Срок реализации программы: 3года

(базовый уровень)

Самостоятельно разработал: педагог дополнительного образования
Константинов Николай Анатольевич

г. Судогда
2020 г.

Пояснительная записка

В условиях дополнительного образования возникла необходимость в построении такого курса безопасности жизнедеятельности, который бы восполнял пробелы школьной программы ОБЖ, и вместе с тем, существенно расширял бы данный курс. Дополнял бы его практическими навыками не только безопасности в конкретных случаях и ситуациях, но и способствующему комплексному развитию ключевых компетенций личности.

Цель программы: создание условий для формирования у воспитанника потребности в здоровом образе жизни, умеющего ориентироваться в современных социальных условиях.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

- научить правильно действовать в экстремальных ситуациях.
- повышение возможностей их адекватного реагирования в экстремальных ситуациях,
- формирование здорового образа жизни,
- патриотическое воспитание подростков
- научить подростков проводить элементарные научные исследования и полевые работы;
- физическое развитие учащихся,
- воспитывать у обучающихся готовность к защите Отечества.

Программа объединения школы выживания рассчитана на учащихся с 6 по 11 класс.

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Программа первого года обучения (начальная подготовка) может быть использована и в течение двух лет, а после прохождения двухлетнего цикла преподаватель может дополнить ее, исходя из своего опыта, специализации, интересов обучающихся.

Время, отведенное на обучение, составляет 324 часа в год, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Первый и второй год обучения предполагают преподавание основ туризма, ориентирование, знакомство с проведением туристических соревнований в качестве участников (пешеходный, лыжный, велосипедный).

Практическое занятие можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года. Особое внимание необходимо обратить внимание на общефизическую и специальную

подготовку. Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения 12 человек, в последующие годы не менее 10 человек. При наборе обучающихся первого года следует комплектовать группу с превышающим количеством состава обучающихся, так как естественный отсев членов кружка в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях. Занятия можно проводить с полным составом учащихся, но по мере роста опыта занимающихся сделать большой упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик, преподаватель должен воспитывать в учащихся умения самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять правила соревнований, быть объективным судьей. Обязательным условием является участие в подготовке туристических мероприятий, проводимых в своем образовательном учреждении, района. После каждого года за рамки учебных часов проводится многодневные туристическое мероприятие - поход, слет, соревнования, сборы, туристический лагерь.

Ожидаемые результаты реализации программы:

Необходимость в организации «Школы выживания» заключалась в развитии социальной адаптации подростков в современном мире, которая невозможна без организации непрерывного воспитания и образования, что создает оптимальные условия для раскрытия личностного потенциала и всестороннего развития. «Школа выживания» включает в себя огромное разнообразие и выбор спортивной деятельности и физической подготовки.

«Школа выживания» направлена на развитие необходимых физических качеств будущих защитников Отечества. Чтобы оперативно решать задачи, необходимо быть сильным, мужественным, выносливым человеком.

Туризм — это путешествие, увлекательные походы, где воспитанники изучают свой край, воспитывается любовь к природе, расширяется кругозор. Туризм является наиболее комплексным видом воспитания здорового и закаленного человека, он учит коллективизму, товариществу, дисциплинированности, инициативе, трудолюбию, взаимопомощи. Туризм расширяет кругозор, обогащает духовную жизнь, является средством познания красоты. Еще Жан Жак Руссо в туристических походах видел средство патриотического воспитания молодежи.

Все перечисленное многообразие деятельности, входящее в «Школу выживания», является лучшей, социальной адаптацией для подростков, одним из средств всестороннего гармонического физического развития детей. Занимаясь такими разнообразными видами деятельности, воспитанники «Школы выживания» развивают и совершенствуют такие физические качества, как силу, ловкость, быстроту, выносливость, умение находить выход из любой нестандартной жизненной ситуации.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (первый год обучения)

	Тема	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1	Основы туристской подготовки			
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	
1.2	Воспитательная роль туризма	1	1	
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	4	1	3
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	8	1	7
1.5	Подготовка к походу, путешествию	2	1	1
1.6	Питание в туристском походе	2	1	1
1.7	Туристские должности в группе	1	1	
1.8	Правила движение в походе, преодоления препятствий	3		3
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	4	1	3
1.10	Туристские слеты и соревнования	52	2	50
1.11	Подведение итогов туристского путешествия	4	1	3
2	Топография и ориентирование			
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1
2.2	Условные знаки	4	1	3
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	2	1	1

2.4	Компас. Работа с компасом	6	1	5
2.5	Измерение расстояний	2	1	1
2.6	Способы ориентирования	4	1	3
2.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	2	1	1
3	Краеведение			
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2	1	1
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев	2	1	1
3.3	Изучение района путешествия	2	1	1
3.4	Общественно полезная работа и путешествия, охрана природы и памятников культуры	2	1	1
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	2	1	1
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	2	1	1
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	1	3
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1
5	Общая и специальная физическая подготовка			
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма и влияния физических упражнений	1	1	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	1	
5.3	Общая физическая подготовка	6	1	5

5.4	Специальная физическая подготовка	6	1	5
	ИТОГО	324	43	281

Содержание программы первого года обучения

1. ОСНОВЫ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Туристические путешествия, история развития туризма.

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация развития туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма. Пешеходный, лыжный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивное ориентированию, туристическому многоборью.

Краеведение. Туристическое - краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

1.2 Воспитательная роль туризма.

Значение туристическо-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке защите Родины. В выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности. Общественно полезная работа. Роль туристической работы в деятельности формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и в обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

1.3 личное и групповое туристическое снаряжение.

Понятие о личном и групповом туристическом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-, трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжения для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, и др. особенности снаряжения для зимнего похода.

Состоит из следующих разделов:

- пешеходный туризм;
- велотуризм;
- элементы альпинизма.

Занятия по «Туризму» направлены на развитие силы, выносливости, ловкости, мужества, настойчивости, дисциплинированности, воспитания чувства коллективизма, любви к природе, расширения кругозора. До выхода на маршрут проводятся специальные тренировки, на которых воспитанники «Школы выживания» отрабатывают элементы спортивной и туристской техники: устанавливают палатку, разжигают костры, укладывают рюкзак.

В результате изучения «Туризма» воспитанник «Школы выживания» должен:

Иметь представление:

- об истории туризма,
- о видах и формах туризма,
- об основных элементах топографии,
- об условных топографических знаках,
- о гигиеническом обеспечении туристических путешествий,
- о видах самомассажа,
- о правилах мед. подготовки,
- о правилах поведения в экстремальных ситуациях,
- о правилах безопасности во время стрельбы,
- о прохождении препятствий,
- о судействе на соревнованиях.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (второй год обучения)

	Тема	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1	Основы туристской подготовки			
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	
1.2	Воспитательная роль туризма	1	1	

1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	4	1	3
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	8	1	7
1.5	Подготовка к походу, путешествию	2	1	1
1.6	Питание в туристском походе	2	1	1
1.7	Туристские должности в группе	1	1	
1.8	Правила движение в походе, преодоления препятствий	3		3
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	4	1	3
1.10	Туристские слеты и соревнования	52	2	50
1.11	Подведение итогов туристского путешествия	4	1	3
2	Топография и ориентирование			
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1
2.2	Условные знаки	4	1	3
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	2	1	1
2.4	Компас. Работа с компасом	6	1	5
2.5	Измерение расстояний	2	1	1
2.6	Способы ориентирования	4	1	3
2.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	2	1	1
3	Краеведение			
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2	1	1
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев	2	1	1
3.3	Изучение района путешествия	2	1	1
3.4	Общественно полезная работа и путешествия, охрана природы и памятников культуры	2	1	1
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	2	1	1

4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	2	1	1
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	1	3
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1
5	Общая и специальная физическая подготовка			
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма и влияния физических упражнений	1	1	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	1	
5.3	Общая физическая подготовка	6	1	5
5.4	Специальная физическая подготовка	6	1	5
	ИТОГО	324	43	281

Содержание программы второго года обучения

1. ОСНОВЫ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Туристические путешествия, история развития туризма.

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация развития туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма. Пешеходный, лыжный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивное ориентированию, туристическому многоборью.

Краеведение. Туристическое - краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

1.2 Воспитательная роль туризма.

Значение туристическо-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке защите Родины. В выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности. Общественно полезная

работа. Роль туристической работы в деятельности формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и в обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

1.3 личное и групповое туристическое снаряжение.

Понятие о личном и групповом туристическом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-, трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжения для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, и др. особенности снаряжения для зимнего похода.

Состоит из следующих разделов:

- пешеходный туризм;
- велотуризм;
- элементы альпинизма.

Занятия по «Туризму» направлены на развитие силы, выносливости, ловкости, мужества, настойчивости, дисциплинированности, воспитания чувства коллективизма, любви к природе, расширения кругозора. До выхода на маршрут проводятся специальные тренировки, на которых воспитанники «Школы выживания» отрабатывают элементы спортивной и туристской техники: устанавливают палатку, разжигают костры, укладывают рюкзак.

В результате изучения «Туризма» воспитанник «Школы выживания» должен:

Иметь представление:

- об истории туризма,
- о видах и формах туризма,
- об основных элементах топографии,
- об условных топографических знаках,
- о гигиеническом обеспечении туристических путешествий,
- о видах самомассажа,
- о правилах мед. подготовки,

- о правилах поведения в экстремальных ситуациях,
- о правилах безопасности во время стрельбы,
- о прохождении препятствий,
- о судействе на соревнованиях.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (третий год обучения)

Тема	Всего часов	В том числе	
		теория	практика
Техника безопасности на занятиях	1 час	1	
Экстремальные ситуации в природе и их причины	1 час	1	
Факторы и стрессоры выживания в природных условиях	1 час	1	
Психологические основы выживания в природных условиях	1 час	1	
Как избежать попадания в экстремальную ситуацию	1 час	1	
Надежная одежда и обувь, необходимые для безопасности	1 час	1	
Основные правила поведения в экстремальной ситуации	1 час	1	
Определение направления выхода	2 часа	1	1
Ориентирование	2 часа	1	1
Выход к населенному пункту (по местным предметам)	1 час	1	1
Сооружение временного жилища	1 час	1	
Способы добывания огня	2 часа	1	1
Обеспечение питанием и водой	1 час	1	
Поиск и приготовление пищи	1 час	1	
Сигналы бедствия	2 часа	2	
Смена климатографических условий	1 час	1	1
Международный код визуальных сигналов	3 часа		3
Ориентирование по сторонам света	3 часа	1	2
Ориентирование по звездам	2 часа	1	1
Определение сторон света с помощью местных предметов	2 часа	1	1

Правила разведения костра	2 часа	2	
Типы костров	4 часа		4
Питание на природе	2 часа	2	
Водообеспечение	2 часа		2
Дикорастущие съедобные растения	2 часа	2	
Приготовление пищи	2 часа	2	
туристические узлы	1 час	1	
Прямой узел	1 час		1
Встречный узел	2 часа		2
Ткацкий узел	2 часа		2
Грейпвайн узел	3 часа	1	2
Зимний туризм			
Техника безопасности во время лыжных походов	1 час	1	
Тропление лыжни	6 часов	1	5
Азимутальный ход	6 часов	1	5
Спуск и подъем с горы на лыжах	10 часов	1	8
Описание туристического маршрута (зимний маршрут)	3 часа	1	2
Ремонт инвентаря в условиях природы	3 часа	1	2
Первая медицинская помощь	10 часов	5	5
Установка палаток	10 часов	1	9
	324 часа		

Содержание программы третьего года обучения

Раздел 1. Проблемы вынужденного автономного существования.

Экстремальные условия и экстремальные ситуации в природе. Факторы, определяющие успех выживания (антропометрические, природно-средовые, материально-технические, экологические). Основные факторы стресса: чувство страха, одиночество, потеря ориентировки, переутомление, голод, жажда, жара, боль и т. д., способы их преодоления. Проблемы адаптации к условиям среды. Основы автономного существования в различных климатогеографических условиях.

Раздел 2. Подача сигналов бедствия.

Специальные (рация, сигнальный фонарь, сигнальные ракеты, дымовая пашка) и подручные средства сигнализации (костры, зеркальце, демаскировка местности). Подача сигналов во время передвижения. Способы

сигнализации в дневное и ночное время. Международные коды сигналов на земле и сигнальные жесты.

Раздел 3. Ориентирование на местности.

Ориентирование по компасу. Пользование компасом и самодельный компас. Способы ориентирования по местным признакам. Ориентирование по солнцу (по положению в течение дня и высоте стояния, наблюдением за тенью, по часам и солнцу). Ориентирование в ночное время (по Полярной звезде, по движению звезд, по Луне).

Определение времени без часов (по солнцу, по луне, поведению птиц и растений).

Раздел 4. Определение направления и движение по азимуту.

Азимут, определение, отсчет и назначение.

Простейшие приемы измерения и оценки расстояний на местности (по карте, по скорости пешехода, глазомерная съемка).

Раздел 5. Организация убежища и укрытия.

Выбор места и типа укрытия в зависимости от особенностей местности, наличие подручных «стройматериалов». Основные требования к временному укрытию. Особенности организации убежища на равнине и в гористой местности, в лесу, в степи, в зимних условиях.

Раздел 6. Костер. Основные принципы обращения согрем.

Выбор места для костра и устройство кострища. Исходные материалы для трута, растопка, основное топливо и его заготовка.

Типы костров и их организация (шалаш, колодец, пирамида, звезда, нодья, таежный, ночной). Виды костров и очагов (костер для обогрева, для сушки одежды, приготовления пищи, сигнальный), их особенности. Способы разведения костра без спичек, в сырую погоду, в снегу, поддержание огня и его переноска.

Безопасность у костра. Меры по предотвращению пожаров в природных условиях.

Раздел 7. Питьевой режим и добывание воды.

Водоснабжение в условиях автономии, поиск источников воды. Очистка от примесей и обеззараживание воды (изготовление простейших фильтров и опреснителей, кипячение, обеззараживание медикаментами, специальными химическими средствами и народными способами). Сбор и использование осадков. Питьевой режим на маршруте и стоянках.

Раздел 8. Питание и добывание пищи.

Правила преодоления вынужденного голодания в условиях автономии.

Съедобные ягоды, грибы, орехи. Проверка на съедобность. Лекарственные растения и их использование в природных условиях.

Добывание животной пищи(изготовление оружия, ловушек, силков и снастей, различные способы охоты и рыбной ловли). Нетрадиционная пища.

Особенности приготовления пищи в условиях автономии (при наличии и отсутствии посуды для варки). Основные правила безопасности при употреблении растительной и животной пищи. Хранение приготовленной пищи и пищевых запасов.

Раздел 9. Организация, подготовка и проведение турпоходов.

Определение идеи, цели путешествия и сроков. Разработка маршрута. Составление план-графика.

Комплектование и организация группы. Подготовка снаряжения, комплектование аптечки, составление рациона. Режим походной жизни, организация движения, чередование нагрузки и отдыха. Организация биваков, свертывание лагеря.

Личная гигиена в походе.

Формирование ответственного отношения учащихся к окружающей среде.

Раздел 10. Наиболее типичные опасности для здоровья в походе, их профилактика и оказание первой медицинской помощи.

Профилактика теплового и солнечного удара. Режим пребывания на солнце и загар. Мозоли, их профилактика и лечение в походных условиях. Укусы насекомых и клещей, змей, ожоги растениями и первая медицинская помощь при них. Виды кровотечений, способы остановки. Экстренная реанимационная помощь при остановки дыхания и сердцебиения. Способы искусственной вентиляции легких, непрямой массаж сердца. Признаки клинической смерти.

Ушибы, вывихи, растяжения, переломы и первая медицинская помощь при них. Удар молнии и меры безопасности в грозу.

Рекомендуемая литература

для педагогов

1. «На военизированной полосе препятствий» Воениздат 1995 г.
2. «Военизированная полоса препятствий» 1988 г.
3. «Нужна школа подготовки к жизни» 1999 г.
4. Рипа подготовки к воинской службе" 1988 г.

для учащихся

1. Евдокимов В. С. «А ну-ка, парни!» 1998г.
2. Евдокимов В. С. «Один день в армии» 1998 г.
3. «Час допризывной подготовки» 1987 г.
4. Маркевич В. М «Военно-спортивный праздник в школе» 1983 г.
5. "А ну-ка, мальчики«,1988 г.
6. «А ну-ка мальчики» 1988 г.
7. «А ну-ка парни» 1988г.
8. «Туристская топография» Москва 1985г.
9. «Туризм» Москва Просвещение 1988 г.
10. «Педагогика туристско-краеведческой работы в школе» Москва