

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МО «СУДОГОДСКИЙ РАЙОН»
ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ
муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

РАССМОТРЕНО:

Методическим советом МБУ ДО ЦВР
Протокол № 3 от 14.08.2025г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО ЦВР
И.Е. Курьшева
Приказ № 90 от 14.08.2025г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Школа выживания»

*Направленность – туристско-краеведческая
Уровень сложности - базовый
Возраст обучающихся: 11 – 18 лет
Срок реализации: 3 года*

Автор-составитель: Константинов Николай Анатольевич,
педагог дополнительного образования

Судогда, 2025

Оглавление

	Страницы
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
• Пояснительная записка	3
• Цели и задачи	5
• Планируемые результаты	6
• Содержание программы (учебный план + содержание учебного плана)	7
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	11
• Календарный учебный график	11
• Условия реализации программы	11
• Формы аттестации	12
• Оценочные материалы	12
• Методические материалы	13
• Список использованной литературы	14

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Программа «Школа выживания» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой и разработана согласно требованиям следующих нормативно-правовых актов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года"
5. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016г.)
6. Распоряжение Правительства РФ от 15 мая 2023года №1230-р «Об утверждении прилагаемых изменений, которые вносятся в распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 мая 2022г. №678-р (Собрание законодательства РФ, 2022, №15, ст.2534)
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

9. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

Актуальность: поскольку туризм неотделим от краеведческой работы, то есть углубленного изучения во время походов истории, природы, культуры родного края - своей малой родины, о нем можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и важнейшем средстве гражданско-патриотического воспитания.

Кроме того, в наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для подготовки к действиям в экстремальных ситуациях.

Растущая отчужденность между людьми вызывает необходимость использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

Новизна программы состоит в ее комплексности, которая дает возможность учащимся осуществить осознанный выбор деятельности, помочь определить профессию и, может быть, жизненный путь.

Педагогическая целесообразность программы

Для подготовки к жизни надо выйти в саму жизнь, в окружающую природную и культурно-социальную среду, надо «столкнуться» учащегося с окружающим его миром. Это поняли уже многие педагоги, творчески работающие с детьми, ищащие новые пути гармонического развития личности ребенка, его социализации. Сегодня широкое распространение приобрели программы, выводящие детей, подростков из стен школы в окружающий мир.

Теоретические и технолого-методические вопросы этой деятельности сегодня уже разработаны достаточно полно, чтобы говорить об их решении в системе непрерывного образования в общем виде, в построении общей модели матрицы такой деятельности, по которой любой педагог мог бы построить свою авторскую программу.

Отличительные особенности

Важное место в системе туристско-краеведческой деятельности занимает деятельностный поход, который осуществляется через подсистему туристических должностей — руководитель группы, завпит, завснар, реммастер, штурман, и др. — создающий такое самоуправление в туристической группе, где каждый член ее переходит с позиции объекта воспитательно-образовательного процесса в позицию его субъекта, активно заменяя руководителя в функционале своей туристической должности. С каждым новым циклом учащийся получает новую туристическую должность, что позволяет ему широко вести познание окружающего мира в различных областях. Так растет его туристское мастерство, так, в конце концов, учащийся находит интересную для него область знаний и начинает углубленное ее изучение, исследование. Конечно, эта работа связана с базовыми знаниями школы, опирается на них. Именно в такой деятельности осуществляется контакт школы и учреждений дополнительного образования, более полно проявляются межпредметные связи.

Направленность программы – Туристско-краеведческая

Сроки реализации программы – 3 года.

Возраст детей, участвующих в реализации данной Программы: 11-18 лет

Форма занятий: очная.

Режим и продолжительность занятий: 3 раза в неделю по 3 часа.

Количество занятий и учебных часов в неделю: 9 часов в неделю

Общий объем реализации программы: 9 часов в неделю, 324 часа в год.

Количество обучающихся в объединении, их возрастные категории: 10 - 15 человек.

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

Задачи:

Обучающие:

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по истории, географии, биологии, литературе, ОБЖ, физической подготовке;
- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;

- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

Развивающие:

- развивать интеллектуальные качества учащихся, познавательный интерес и способности, используя данные о применении изучаемых явлений в окружающей жизни, о новостях науки и техники, игровые ситуации, учебные дискуссии и прочее;
- развивать эмоциональные качества и чувства учащихся, создавая на уроках эмоциональные ситуации удивления, радости, занимательности (а иногда и парадоксальности), используя яркие примеры, иллюстрации, демонстрации, воздействующие на чувства обучаемых;
- развивать волевые качества учащихся, самостоятельность, умение преодолевать трудности в учении используя для этого проблемные ситуации, творческие задания, дискуссии, наблюдения в природе, окружающей действительности, самостоятельное составление задач, поощрение настойчивости при решении задач, устранение опеки при оказании помощи в выполнении заданий и прочее;
- формирование умения выделять существенные признаки понятий, переносить полученные знания в новую ситуацию, видеть новую проблему в знакомой ситуации, формировать умение наблюдать эксперимент, логически рассуждать, видеть взаимосвязь явлений и величин, применять имеющиеся знания для объяснения конкретных явлений;
- развивать самостоятельность;

Воспитательные:

- воспитывать у детей интерес к истории, культуре своей Родины, своего края, воспитывать нравственные качества личности, причем важна атмосфера, в которой происходит этот процесс;
- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- гуманное отношение к окружающей среде;
- выработка организаторских навыков, умения вести себя в коллективе.

Планируемые результаты программы:

личностные результаты:

- умения и навыки ведения диалога с другими людьми, разного возраста,
- достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для

- их достижения;
- уважительное, бережное отношения к историческому наследию своей малой родины, её истории, культуре, природе;
- умение анализировать своё поведение и умение принимать правильное решение в различных жизненных ситуациях.

Метапредметные:

- познавательный интерес к туризму и краеведению;
- туристское и спортивное мастерство;
- интерес учащихся к туристической деятельности и краеведческому исследованию;
- сформированы организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- сформировано чувство ответственности за свои действия;
- дисциплинированность, взаимопомощь.

Предметные:

Учащийся должен знать:

- основы туристической подготовки;
- историю, культурное наследие, природу родного края;
- теоретические вопросы топографии и ориентирования;
- специальные вопросы по доврачебной медицинской помощи;
- навыки личной гигиены туриста.

уметь:

- ориентироваться на местности;

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	в том числе	
			теорети- ческих	практи- ческих
	Водное занятие. Техника безопасности	3	3	-
1	Основы туристской подготовки	81	20	61
2	Топография и ориентирование	180	20	160
3	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	60	30	30
	ИТОГО:	324	73	251

Содержание программы первого года обучения

1.Основы туристской подготовки (81 ч.)

- 1.1. Личное и групповое туристическое снаряжение
- 1.2. Организация туристического быта. Привалы, ночлег
- 1.3. Питание в турпоходе
- 1.4. Туристские должности в группе
- 1.5. Техника безопасности при проведении турпоходов
- 1.6. Подготовка к походу, путешествию
- 1.7. Правила движения в походе
- 1.8. Подведение итогов похода

2.Топография и ориентирование (180 ч.)

- 2.1 Понятие о топографической и спортивной картах
 - 2.2 Условные значки
 - 2.3 Ориентирование по местным признакам
 - 2.4 Компас. Работа с компасом
 - 2.5 Измерение расстояний, высоты предмета
 - 2.6 Способы ориентирования
- ### **3 Основы гигиены и первая доврачебная помощь (60 ч.)**
- 3.1 Личная гигиена туриста
 - 3.2 Походная медицинская аптечка
 - 3.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи
 - 3.4 Приемы транспортировки пострадавшего

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	в том числе	
			теорети- ческих	практи- ческих
	Водное занятие. Техника безопасности	3	3	-
1	Основы туристской подготовки	30	20	10
2	Топография и ориентирование	180	20	160
3	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	20	10	10
4	Общая и специальная физическая подготовка	51	10	41
5	Специальная подготовка	40	10	30
	ИТОГО:	324	73	251

Содержание программы второго года обучения

1.Основы туристской подготовки (30 ч.):

- 1.1. Личное и групповое туристическое снаряжение
- 1.2. Организация туристического быта. Привалы, ночлег
- 1.3. Питание в турпоходе
- 1.4. Туристские должности в группе
- 1.5. Техника безопасности при проведении турпоходов
- 1.6. Подготовка к походу, путешествию
- 1.7. Правила движения в походе
- 1.8. Подведение итогов похода

2.Топография и ориентирование (180 ч.)

- 2.1 Понятие о топографической и спортивной картах
- 2.2 Условные значки
- 2.3 Ориентирование по местным признакам
- 2.4 Компас. Работа с компасом
- 2.5 Измерение расстояний, высоты предмета
- 2.6 Способы ориентирования

3 Основы гигиены и первая доврачебная помощь (20ч.)

- 3.1 Личная гигиена туриста
- 3.2 Походная медицинская аптечка
- 3.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи
- 3.4 Приемы транспортировки пострадавшего

4.Общая и специальная физическая подготовка (51ч.)

- 4.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека
- 4.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках
- 4.3 Общая физическая подготовка
- 4.4 Специальная физ. подготовка

5. Специальная подготовка (40ч.)

- 5.1. Экстремальные ситуации в природной среде
- 5.2. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях
- 5.3. Участие в соревнованиях

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	в том числе	
			теорети- ческих	практи- ческих
	Вводное занятие. Техника безопасности	3	3	-
1	Основы туристской подготовки	30	20	10
2	Топография и ориентирование	180	20	160
3	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	20	10	10
4	Общая и специальная физическая подготовка	51	10	41
5	Специальная подготовка	40	10	30
	ИТОГО:	324	73	251

Содержание программы третьего года обучения

1.Основы туристской подготовки (30 ч.):

- 1.2. Личное и групповое туристическое снаряжение
- 1.9. Организация туристического быта. Привалы, ночлег
- 1.10. Питание в турпоходе
- 1.11. Туристские должности в группе
- 1.12. Техника безопасности при проведении турпоходов
- 1.13. Подготовка к походу, путешествию
- 1.14. Правила движения в походе
- 1.15. Подведение итогов похода

2.Топография и ориентирование (180 ч.)

- 2.1 Понятие о топографической и спортивной картах
- 2.2 Условные значки
- 2.3 Ориентирование по местным признакам
- 2.4 Компас. Работа с компасом
- 2.5 Измерение расстояний, высоты предмета
- 2.6 Способы ориентирования

3 Основы гигиены и первая доврачебная помощь (20ч.)

- 3.1 Личная гигиена туриста
- 3.2 Походная медицинская аптечка
- 3.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи
- 3.4 Приемы транспортировки пострадавшего

4.Общая и специальная физическая подготовка (51ч.)

- 4.5 Краткие сведения о строении и функциях организма человека
 4.6 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках
 4.7 Общая физическая подготовка
 4.8 Специальная физ. подготовка

5. Специальная подготовка (40ч.)

- 5.4. Экстремальные ситуации в природной среде
 5.5. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях
 5.6. Участие в соревнованиях

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	Первый	36	108	324	Три раза в неделю, по три академических часа
2	Второй	36	108	324	Три раза в неделю, по три академических часа
3	Третий	36	108	324	Три раза в неделю, по три академических часа

Условия реализации программы:

Для успешной реализации программы необходимы следующие материально- технические условия:

№ п/п	Перечень оборудования	Количество
1.	Рюкзак туристический	15
2.	Палатка туристическая с тентом 4-х местная	5
3.	Тент от дождя	2

4.	Котелок нерж. овальный	2
5.	Котелок нерж. овальный	1
6.	Топор	1
7.	Пила складная	1
8.	Карабины с байнетовой муфтой	100
9.	Веревка 10мм (Метры)	400м
10.	Страховочная система верх-низ	15
11.	Перчатки туристические	15
12.	Спусковое устройство	15
13.	Зажимное устройство	15
14.	Каски	15
15.	Стол складной	3
16.	Стулья складные	15
17.	Кухня	1

Кадровое обеспечение программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа выживания» обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее туристско-краеведческой направленности, и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Формы аттестации

Каждый год обучения заканчивается аттестацией, которая носит не только проверяющую, но и обучающую функцию. В ходе аттестации проверяются умения и навыки обучающихся, причем они должны пояснить свои действия, теоретически обосновывая их. Аттестация состоит из двух взаимосвязанных частей: теоретического и практического зачетов. Гораздо более важной является организация у обучающихся практического зачета. В обязательном порядке этот зачет принимается в полевых условиях, это: прохождение дистанций «КТМ»,

«Туристская полоса препятствий», либо прохождение маршрута многодневного похода с выполнением должностных обязанностей.

Оценочные материалы

Правила соревнований в спортивном туризме.

Обеспечение безопасности при занятиях спортивным туризмом.

Снаряжение и методы работы с ним5.Спортивные карты и их корректировка.

Средства и методы физической подготовки.

Естественные и искусственные препятствия на маршрутах.

Методические материалы:

Топографические карточки

Карточки для определения сторон горизонта

Карточки типов костров

Карточки знаков бедствия

Карточки грибов

Карточки туристских узлов

Плакаты по оказанию первой доврачебной помощи

Спортивные карты

Список используемой литературы:

Для педагога:

1. Захаров П.П., Степенко Т.В., Школа альпинизма, М., ФиС, 1989
2. Захаров П.П., Инструктору альпинизма., М.. ФиС, 1988
3. Винокуров В.К-, Безопасность в альпинизме, М., ФиС, 1983
4. Берман А.Е. Путешествия на лыжах., М., ФиС, 1968
5. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе., М., Т ТРИБ «Турист», 1983
6. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах., М., ФиС, 1974
7. Лукоянов П.И., Зимние спортивные походы.. М-, ФиС, 1988
8. На местности и по карте, Москва, Недра, 1982
9. Былеева Л.В. Подвижные игры., М., ФиС, 1982
- 10.Кодыш А.Н., Соревнования туристов., М., ФиС, 1990
- 11.Нормативные документы по организации самодеятельного туризма.

Для обучающихся:

1. Андреев Н.В. Топография и картография,, Москва, Просвящение, 1985
2. Алешин В.М. Туристская топография, Москва, Профиздат, 1986
3. Куприн А.М. Занимательная топография,, Москва, Просвещение, 1977
4. Кусов В.С. Карту создают первопроходцы,, Москва, НедраД983
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста,, Москва, Профиздат, 1986
6. Менчуков А.Е;.. В мире ориентиров, Москва. Недра, 1986
7. Пасечный П.С. На туристской тропе, Москва, Физкультура и спорт, 1986
8. Снаряжение туриста-водника, Москва, Профиздат, 1986