



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 им. А.И. Исаевой»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Туристско-краеведческой направленности
«Школа выживания»

Возраст обучающихся: 8-18 лет

Срок реализации: 4 месяца



Автор-составитель:
Прокаев Вячеслав Васильевич,
преподаватель-организатор ОБЖ

г. Нефтеюганск, 2021г.

Пояснительная записка

Введение. Программа «Школа выживания» предназначена для укрепления здоровья детей, их физического и спортивного совершенствования, а также социально-психологической реабилитации подростков в сложных социально-экономических условиях современного общества и профилактики возможных правонарушений. Она соответствует современным образовательным технологиям, которые отражены в принципах обучения; формах и методах обучения; методах контроля и управления образовательным процессом.

Данная программа работает на принципах формирования у обучающихся конкретных умений и навыков в области начальной спасательной подготовки. С постоянной работой по привитию чувства ответственности у детей за лучшую безопасность и безопасность окружающих.

Нормативно-правовое обеспечение

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);
- СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- «Об утверждении Концепции развития воспитания в системе общего образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры» Приказа Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 31.01.2013 № 63;

- «Об утверждении правил персонифицированного финансирования в ХМАО-Югре» приказа ДОиМП ХМАО-Югры от 04.06.2016 № 1224 (с изменениями от 20.08.2018 №1142).

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые);

письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

закон Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 01.07.2013 года №68-оз «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре»,

постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 09.10.2013г. №413-п «О государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Развитие образования в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре на 2018 - 2025 годы и на период до 2030 года» (с изменениями на 30.11.2018);

концепция персонифицированного финансирования системы дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре от 04.06.2016 №1224 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования в ХМАО-Югре» (с изменениями от 20.08.2018 №1142)

Требования к квалификации педагога дополнительного образования
Уровень программы: Стартовый.

Данный уровень программы направлен на приобретение навыков выживания, основываясь на приобретении на начальном этапе простейших умений в ориентировании, оказании первой помощи, туризме. Специально подобранные упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота

реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Направленность: туристско – краеведческая

Программа способствует формированию качеств гражданина и патриота через осознание учащимися своей практической значимости и важности своей роли в жизни общества. Процесс осознания происходит через овладение историческими, краеведческими, туристическими, спасательными знаниями и умениями.

Актуальность программы.

Актуальность данной программы заключается в том, что туризм обладает огромным воспитательным потенциалом, способствует воспитанию патриота, определению социально-значимых нравственных ориентиров, сохранению и укреплению здоровья, повышению интеллектуального и духовного потенциала, познанию родного края и культурных традиций. Педагогическая значимость данной программы заключается также в том, что в ней большое внимание уделяется командной деятельности, так как многие практические задачи, встающие перед обучающимися, требуют грамотного и эффективного разделения сфер ответственности и согласования совместной работы. Она предоставляет возможность обучающимся выработать навыки туристической и спасательной подготовки, освоить приемы выживания в автономных условиях.

Общая характеристика программы:

Цель программы: развитие двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся, в укреплении их здоровья, психическом и физическом оздоровлении организма в процессе туристско – познавательной деятельности.

Задачи

1. Личностные универсальные учебные действия:
 - формировать потребности в самовыражении и самореализации, социальном признании.

2. Регулятивные универсальные учебные действия:

- способствовать решениям с жизненными задачами;
- планировать цели и пути их достижения и устанавливать приоритеты;
- контролировать своё время и управлять им;
- решать задачи; принимать решения.

3. Познавательные универсальные учебные действия:

- формировать знания по правилам оказания первой помощи пострадавшим, ориентированию на местности, поисково- спасательной работе;

- принимать обоснованные решения и плана действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

- приобретать практические навыки выживания в автономных условиях.

4. Коммуникативные универсальные учебные действия:

- уметь устанавливать рабочие отношения;

- уметь организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- уметь работать индивидуально и в группе.

Адресат программы: ориентированно на обучающихся в возрасте от 8 до 18 лет; программа рассчитана на 1 год обучения

Условия реализации программы

- условия набора обучающихся в группы;
- условия формирования групп;
- состав группы;
- форма обучения (очная, заочная, очно-заочная);
- формы организации деятельности на занятии (лекция, поисковое чтение, практические выполнение, теоретические занятия, практические занятия, аналитический разбор);
- кадровое обеспечение и др.

Срок реализации программы: 4 месяца (сентябрь – декабрь, 17 часов).

Режим занятий

Занятия проводится 1 раз в неделю по 1 часу.

Формы занятий

Групповая, индивидуальная

Планируемые результаты

1. Личностные универсальные учебные действия:

- формирование потребности в самовыражении и самореализации, социальном признании.

2. Регулятивные универсальные учебные действия:

- способность справляться с жизненными задачами;
- планировать цели и пути их достижения и устанавливать приоритеты;
- контролировать своё время и управлять им;
- решать задачи; принимать решения.

3. Познавательные универсальные учебные действия:

- формирование знаний по правилам оказания первой помощи пострадавшим, ориентированию на местности, поисково- спасательной работе;

- принятие обоснованных решений и плана действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

- приобретение практических навыков выживания в автономных условиях.

4. Коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение устанавливать рабочие отношения;

- умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе.

Ожидаемый результат.

По окончании курса обучающийся должен владеть: навыками оказания первой помощи с использованием подручных материалов; приёмами ориентирования на местности с использованием топографической карты и компаса; вязания узлов, используемые в туристических целях; установки палаток разных типов и лагеря в целом; преодоления природных препятствий; добывания, хранения и переноски огня; очистки и обеззараживания воды; действия в чрезвычайных ситуациях.

Периодичность оценки результатов и способы определения их результативности

Способы отслеживания и контроль результатов

Программа имеет следующие уровни контроля:

Текущий контроль направлен на выявление уровня усвоения знаний, умений, полученных в течение занятия. Контроль может проходить в виде наблюдения в течение всего занятия, в форме беседы (проверки знаний).

Тематический контроль направлен на выявление уровня усвоения материала в конце раздела по программе. Контроль проходит в форме зачета с анализом работ каждого ребенка с точки зрения ее положительных качеств.

Итоговый контроль. Формой контроля служат итоговые игровые занятия, направленные на обобщение полученных знаний, проверку уровня сформированности умений и навыков.

Учебный план первого модуля

| № | Тема | Итог | Теория | Практика |
|---|-----------------------------------|------|--------|----------|
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 | |
| 2 | История и география родного края | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Действия в чрезвычайных ситуациях | 2 | 1 | 1 |
| 4 | Туристическая подготовка | 3 | 2 | 1 |
| 5 | Промежуточная аттестация | 1 | 1 | |

| | | | | |
|----|------------------------------|-----------|-----------|----------|
| 6 | Первая помощь пострадавшим | 2 | 1 | 1 |
| 7 | Ориентирование на местности | 2 | 1 | 1 |
| 8 | Поисково-спасательные работы | 2 | 1 | 1 |
| 9 | Прикладная ботаника | 1 | 1 | |
| 10 | Итоговая аттестация | 1 | | 1 |
| 11 | Итоговое занятие | 1 | | 1 |
| | Итого | 17 | 10 | 7 |

Содержание программы.

1. Вводное занятие.

Теория: Ознакомление с правилами внутреннего распорядка. Правила пожарной безопасности. Техника безопасности на занятиях.

2. История и география родного края.

Теория: Территория и границы Нефтеюганска, ХМАО и Тюменской области. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом.

3. Действия в чрезвычайных ситуациях.

Правила поведения членов группы в условиях:

- аварий и катастроф техногенного и природного характера;
- захвата группы в заложники;
- заражения АХОВ.

4. Туристическая подготовка.

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров - работа с пилой и топором.

Правила разведения костра. Заготовка растопки для разведения костра, дров и предохранение их от влаги. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Способы хранения и переноски огня.

Способы добывания воды. Изготовление простейшего фильтра для

очистки воды из подручных средств. Способы обеззараживания воды.

Организация временных укрытий из подручных средств. Изготовление временных укрытий из подручных средств.

Подача сигналов бедствия. Международная кодовая система сигналов бедствия. Передача сигналов бедствия с помощью жестов.

Узлы, используемые в туристических целях.

Узлы для связывания веревок: прямой, встречный, встречная восьмёрка, ткацкий, брамшкотовый, академический, грейпвайн, травяной, змеинный.

Петлевые узлы: простой проводник, двойной проводник, проводник восьмерка, австрийский срединный, булинь.

Вспомогательные узлы: удавка, штык, двойной штык, стремя, схватывающий.

5. Промежуточная аттестация

Промежуточная - проводится по завершению двух месяцев обучения.

Цель – отслеживание динамики развития каждого ребёнка, коррекция образовательного процесса.

Метод проведения – контрольное прохождение веревочной полосы препятствий без потери самостраховки.

6. Первая помощь пострадавшим.

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарственных препаратов. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Ушибы, ссадины, потертости. Характеристика кровотечений. Первая помощь желудочно-кишечных заболеваниях и отравлениях.

Первая помощь при кровотечениях. Правила наложения жгута. Виды повязок, основные правила наложения повязок. Первая помощь при переломах конечностей. Имобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных

носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из подручных средств. Требования к носилкам.

7. Ориентирование на местности.

Географическая и топографическая карты. Географические координаты точки на местности и определение их на топографической карте. Виды топографических карт. Условные знаки топографических карт: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки. Устройство компаса, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Определение сторон горизонта и приблизительных азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Движение по азимуту. Приёмы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет. Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, по определению ширины реки, оврага.

Движение по легенде - подробному описанию пути.

8.Поисково спасательные работы.

Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки лагеря). Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой.

Отработка, техники преодоления естественных препятствий используя личное, командное снаряжение и подручные средства.

9. Прикладная ботаника

Теория. Изучение наиболее распространенных ядовитых растений. Характерные признаки отдельных ядовитых растений.

Изучение лекарственных растений их признаков и целебных свойств, а также способов применения. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

10. Итоговая аттестация.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения.

Цель - подведение итогов освоения программы.

Методы проведения: участие в соревнованиях, мастер-классе, открытом занятии.

11.Итоговое занятие.

Подведение итогов по результатам выполненной программы. Награждение грамотами учащихся, успешно освоивших программу модуля

Методическое обеспечение

Педагогические методики и технологии:

-Словесные методы обучения (устное изложение; беседа; анализ);

-Наглядные методы обучения (инструктаж, показ упражнений, исполнение педагогом; наблюдение; работа по образцу);

-Практические методы обучения;

-Частично-поисковые методы обучения (дети участвуют в подборе материала).

- Стимулирования познания и деятельности:(Поощрение, самоконтроль, контроль, самооценка, оценка, вручение подарка, одобрение словом).

- Методы поощрения (Благодарность, Благодарственное письмо родителям, устное одобрение).

Наглядные пособия:

-тематические плакаты;

-тематические видеофильмы;

-тематические стенды;

-топографические карты.

Материально- техническое обеспечение:

| № | Наименование | Количество |
|------------------------------|--|------------|
| Список группового снаряжения | | |
| 1 | Верёвка основная (диаметром 10-12 мм), длина 40 м | 2 шт. |
| 2 | Верёвка вспомогательная (диаметром 6-8 мм), длина 60 м | 1шт. |
| 3 | Медицинская аптечка | 1шт. |
| 4 | Ремонтный набор | 1шт. |
| 5 | Часы со стрелками | 2шт. |
| 6 | Навигатор | 1 шт. |
| 7 | Палатки с тентами и стойками | 4 шт. |
| 8 | Костровое хозяйство | 1 комплект |
| 9 | Тент (для кухни, костра, дров) | 1 шт. |
| 10 | Варочная посуда | 1 комплект |
| 11 | Топор | 1 шт. |
| 12 | Пила ручная | 1 шт. |
| 13 | Фонарь электрический | 4 шт. |

| | | |
|----------------------------------|--|------------|
| 14 | Брезентовые рукавицы для кухни | 1 пара |
| 15 | Сапёрная лопатка | 1 шт. |
| Список личного снаряжения | | |
| 1 | Рюкзак с полиэтиленовым вкладышем | 1 шт. |
| 2 | Спальный мешок | 1 шт. |
| 3 | Коврик теплоизоляционный | 1 шт. |
| 4 | Индивидуальная медицинская аптечка | 1 шт. |
| 5 | Накидка от дождя | 1 шт. |
| 6 | Брезентовые рукавицы | 1 пара |
| 7 | Система страховочная | 1 комплект |
| 8 | Карабин с муфтой | 4 шт. |
| 9 | Репшнур (диаметром 10 мм), длина 3 м | 1 шт. |
| 10 | Кольцо из репшура (диаметром 6-8 мм) | 2 шт. |
| 11 | Компас | 1 шт. |
| 12 | Курвиметр | 1 шт. |
| Кабинет ГО и ЧС | | |
| 1 | Стол | 15 |
| 2 | Стул | 15 |
| 3 | Проектор | 1 |
| 4 | Экран | 1 |
| 5 | Робот-тренажер для оказания первой помощи | 1 |
| 6 | Тренажер сердечно - легочной и мозговой реанимации | 1 |
| 7 | Противогаз ГП-5 | 15 шт. |

Список используемой литературы и интернет ресурсы.

1. Арефьев В. Е. Введение в туризм. Барнаул, 2014
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 2014.
3. Баранов С.П. Педагогика / С.П. Баранов. - М.: Просвещение, 2017. - 236 с.
4. Былеева Л., Коротков И., Яковлев В. Подвижные игры. – 4-е изд., перераб. и доп. М., 2014.

5. Воспитательный процесс: изучение эффективности. Методические рекомендации. / Под ред. Е.Н. Степанова. – М.: ТЦ «Сфера», 2017.
6. Государственная программа патриотического воспитания граждан Российской Федерации на 2015-2020 годы. // Собрание законодательства РФ - 2016.
7. Гулиев Н. А., Кулагина Е. В. Введение в специальность: Туризм. Омск, 2012.
8. Долженко Г. П. Экскурсионное дело. М.-Ростов-на-Дону, 2015.
9. Дроздов А. В. Основы экологического туризма. М., 2015.
10. Косолапов А. Б. Теория и практика экологического туризма. М., 2015.
11. Курило Л. В. Краеведение и туризм. М., 1914.
12. Конституция Российской Федерации. – М. Юридическая литература, 1993.// Собрание законодательства РФ -1994.
13. Костюкова О. И. Основы туризма. Владивосток, 1917.
14. Менеджмент туризма. Туризм как вид деятельности.//Н. И. Гаранин, И. В. Зорин, Е. Н. Ильина, В. А. Квартальнов и др. М., 2015.
15. Николаев А.А., Семенов В.Г. Развитие выносливости у спортсменов. М.: «СПОРТ», 2018г.
16. Окишев П. А. Основы туризмовеждения. Томск, 2015.
17. Организация туризма.//Под ред. Н. И. Кабушкина. Мн., 2015.
18. Сборник законодательства Российской Федерации в области туризма.//С. Р. Ахмеров, Н. Ю. Репина и др. Саратов, 2012.
19. Седова Н. А. Культурно-просветительный туризм. М., 2014.