

Управление образования Исполнительного комитета
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий»
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

РАССМОТРЕНО:

на заседании

методического совета

Протокол № 1

«26» августа 2020г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Л.Р. Шарифуллина

«26» августа 2020г.



Рабочая программа
«Школа выживания»
второй год обучения
возраст: 13-14 лет

Разработана педагогом дополнительного образования
первой квалификационной категории
Мухамадулиным Руслемом Даниловичем

г. Нижнекамск
2020 год

Пояснительная записка

Данная образовательная программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Законы РФ и РТ «Об образовании»;
- Конвенция ООН о правах ребенка;
- должностная инструкция педагога дополнительного образования;
- образовательная программа МБУ ДО «СДЮТЭ»;
- сборник инструкций по обеспечению безопасности проведения мероприятий и занятий туристско-краеведческой направленности.

Целью курса является физическое воспитание обучающихся, развитие их двигательной, функциональной и познавательной активности, укрепление здоровья, формирование принципов коллективизма и взаимопомощи в группе, привлечение к занятиям по туристическим видам спорта и развитие у них морально – волевых качеств, закрепление теоретических знаний по туризму и повышение полевой выучки обучающихся.

Основные задачи курса:

- образовательные:

1. Обучать основным приемам работы в технике туризма, ориентирования, скалолазания;
2. Обучать базовым основам техники и тактики передвижения по рельефу;
3. Обучать мыслить логически и самостоятельно организовывать прохождение технических препятствий;

- воспитательные:

1. Воспитывать активный интерес к истории своего народа и страны;
2. Воспитывать настойчивость в достижении цели и уверенность в своих силах;
3. Способствовать сплочению детей и родителей в семье;
4. Воспитывать морально-волевые качества, самостоятельность и ответственность;
5. Формирование патриотизма и гражданственности.

- развивающие:

1. Развивать внимание, память, пространственное воображение;
2. Развивать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;
3. Развивать воображение и творчество;
4. Развивать основные физические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость (координацию).

Теоретическая часть – раскрытие основной темы занятия. Проходит в форме бесед, мастер–классов, экскурсий. **Практическая часть** включает в себя социально–психологические тренинги, ролевые игры, походы, марш–броски, соревнования, квесты, лагерные сборы.

В третий год обучения программа предусматривает совершенствование приобретенных навыков по устройству и сворачиванию лагеря, по оказанию первой доврачебной помощи, по ориентированию на местности с использованием компаса и без него; участие в соревнованиях различного уровня. Особое значение уделяется физической и специальной подготовке. Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, соревнований.

Успех прохождения программы зависит от уровня и количества занятий на местности и проведения походов, а также участия в различных соревнованиях. Особое внимание уделяется самостоятельности при устройстве бивака и сворачиванию лагеря.

Для приобретения практических навыков и повышения уровня знаний в рабочую программу включены теоретические и практические занятия. Предусмотрены походы выходного дня, соревнования, тренировки на местности.

Согласно учебному плану рабочая программа для объединения «Школа Выживания» предусматривает проведение основных занятий с детьми 3 раза в неделю по 2 академических часа, каждый из которых составляет 40 минут. Походы выходного дня – 8 часов, экскурсии и соревнования - 4 часа. Всего в течение учебного года проводится 216 часов занятий.

Результативность освоения курса определяется участием в соревнованиях и конкурсах, в многодневных и двухдневных походах, в походах выходного дня. Регулярно проводимый мониторинг успеваемости воспитанников прослеживает динамику их физического развития на протяжении всего времени освоения курса «Школа Выживания». Обязательным условием является участие воспитанников в подготовке туристических мероприятий муниципального и республиканского уровня. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать опытных судей, туристов, спортсменов.

В объединении занимаются 12 детей 3-7 классов. Занятия проводятся в групповой форме.

Предполагаемые результаты:

- сознательный подход воспитанников к своему здоровью, образованию и трудовой деятельности;
- приобретение разрядных требований по туризму и ориентированию, по туристским походам, скалолазанию;
- получение звания «Судья по спорту», «Младший инструктор по туризму»;
- умение создавать санитарный пост, способный оказывать первую медицинскую помощь в экстремальных ситуациях населению.

Основные формы деятельности:

- организация походов выходного дня, выездных тренировок;
- изучение литературных источников, материалов краеведческого музея, отчетов по походам по истории края;
- участие в различных соревнованиях по спортивному ориентированию, технике пешеходного туризма, лыжных соревнованиях, соревнованиях по скалолазанию;
- тренировки и практические занятия на местности по топографии, спортивному ориентированию и пешеходному туристскому многоборью;
- полевые лагеря;
- игры, конкурсы и другие массовые мероприятия, проводимые на станции туризма;
- практические занятия по оказанию первой доврачебной помощи;
- практические занятия в спортивном зале, на пересеченной местности, на тренировочном стенде.

Тематический план второго года обучения.

№	Наименование разделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Правила техники безопасности	3	1	4
2	Оказание первой доврачебной медицинской помощи	20	5	25
4	Туризм	34	35	69
5	Ориентирование на местности	13	20	33
6	Поведение (психология) в экстремальных ситуациях	4	2	6
7	Выживание в природной среде	6	2	8
8	Подготовка и участие в мероприятиях и соревнованиях	15	56	71
	<u>итого</u>	95	121	216

Календарно – тематическое планирование
 2 год обучения,
 Для учащихся 6-7 классов (возраст: 13-14 лет)

Месяц	№ п/ п	Тема занятий	Всего часов	Содержание		Оборудование и методическое обеспечение	Дата	
				Теория	Практика		По плану	По факту
сентябрь	1.	Правила техники безопасности	2	ТБ на занятиях и мероприятиях, в походах и на соревнованиях. Правила пожарной безопасности Безопасность важнейшее требование к походам соревнованиям и тренировочному процессу	Инструктаж, просмотр видео-роликов, ознакомление инструктажа	Проектор, сборник инструкций по обеспечению безопасности проведения мероприятий и занятий туристско-краеведческой направленности	2	
	2.	Правила дорожного движения (ПДД).	2	Правила дорожного движения на маршруте в походах, тренировках и играх на улице.	Инструктаж, просмотр видео-роликов Ознакомление инструктажа	Проектор, сборник инструкций по обеспечению безопасности проведения мероприятий и занятий туристско-	4	

						краеведческой направленности		
3.	Организация похода	2	Правила поведения, должности в походах, правила размещения на ночлег				7	
4.	Составление маршрута в походе	2	Описание маршрута и его особенности. Влияние внешних факторов	Работа по электронным картам maps.	Проектор, ноутбук		9	
		2	Описание маршрута и его особенности. Влияние внешних факторов	Работа по электронным картам maps	Проектор, ноутбук		11	
5.	Раскладка меню в походе	2	Распределение суточной нормы потребление пищи в разных видах походов	Работавпрогра мме Outdoor Food Ration Calculator	Проектор, ноутбук		14	
		2	Распределение суточной нормы потребление пищи в разных видах походов	Работавпрогра ммеOutdoor Food Ration Calculator	Проектор, ноутбук		16	
6.	Подготовка к походу	2	Формирование группы, распределение обязанностей в группе.	Подбор личного и группового снаряжения. Работа по	Личное и групповое снаряжение.		18	

					должностям.			
	7.	Поход выходного дня	8	Техника безопасности во время походов. Техника безопасности на бивуаке	Прохождение маршрута. Работа у костра. Оборудование бивуака, приготовление пищи.	Снаряжение общее и личное, продукты.	21	
Итого			24	10	14			
октябрь	1.	Топографические знаки. Рельеф на карте.	2	Определение рельефа на карте и его особенности. Условные знаки рельефа на карте.	Построение рельефа, отображение его в 2d проекции	Проектор, доска, маркер, листы А4, карандаши	2	
	2.	Масштаб карты и его определение	2	Виды масштаба карт. Формула определения масштаба	Показ примеров через мультимедиа-оборудование	Проектор, доска, маркер	5	
	3.	Узлы на опоре.	2	Узел «схватывающий», «стремя», «колья», «карабинная удавка», «грейтвайн удавка»	Вязание узлов	Веревка 2 м, диаметр 6 мм «прус»	7	
	4.	Составление «план-схемы местности»	2	Построение плана местности и установка масштаба	Работа с картами	карта	9	
			2	Построение плана местности и установка масштаба	Работа с картами	карта	12	
	5.	Узлы	2	Узел «ткацкий»,	Вязание узлов	Веревка 2 м,	14	

		вспомогательные		«булинь», «шкотовый», «бран-шкотовый»		диаметр 6 мм «прус»		
	6.	Узлы проводники	2	Узел «простой», «восьмерка», «двойной проводник», «австрийский»	Вязание узлов	Веревка 2 м, диаметр 6 мм «прус»	16	
	7.	Сигналы международного кода	2	Сигналы подаваемые с земли (бедствия, помощи и тд.)	Демонстрация знаков и их зарисовка	Проектор	19	
	8.	Факторы риска в природной среде	2	Лекция			21	
	9.	Узлы для связывания двух концов	2	Узел «встречный», «прямой», «грейпвайн», «встречная восьмерка»	Вязание узлов	Веревка 2 м, диаметр 6 мм «прус»	23	
	10.	Соревнования по туристическим узлам	4		Участие на соревнованиях	Личное и специальное снаряжение	26	
Итого			24	12	12			
ноябрь	1.	Определение сторон горизонта по компасу и без компаса	2	работа с компасом на местности и по местным предметам	Работа на местности по карте	Карта местности	2	
	2.	Топографические знаки на карте. Скалы и камни.	2	Изучение топографических знаков	Работа с картами	Карта, карандаш.	4	
	3.	Азимут.	2	Определение азимута	Практическая работа по нахождение азимута на улице	компас	6	
	4.	Как добыть пресную воду	2	Виды добычи воды	Экспериментальная работа		9	

	5.	Первая медицинская помощь при отравлении	2	Симптомы, действия при отравлении	Последовательность действий	аптечка	11	
	6.	Топографические знаки на карте. Спортивные знаки.	2	Изучение топографических знаков	Работа с картами	Карта, карандаш	13	
	7.	Работа с масштабами карты	2	Работа с расстояниями на картах		Линейка, карандаш, лист А4, карта	16	
	8.	Топографические знаки на карте. Гидрография.	2	Изучение топографических знаков	Работа с картами	Карта, карандаш	18	
	9.	Условные знаки на картах	2	Обозначение метрических знаков	Работа с картами	Карта, карандаш	20	
	10.	Топографические знаки на карте. Растительность.	2	Изучение топографических знаков	Работа с картами	Карта, карандаш	23	
	11.	Соревнование по спортивному ориентированию.	4		Участие на соревнованиях	Личное и специальное снаряжение	25	
Итого			24	14	10			
декабрь	1.	Топографические знаки на карте. Искусственные объекты	2	Изучение топографических знаков	Работа с картами	Карта, карандаш	2	
	2.	Туристическая походная аптечка (малая)	2	Содержимое аптечки, виды и предназначение лекарственных препаратов	Изучение показ лекарственных препаратов.	аптечка	4	
	3.	Кодекс туриста.	2	Изучение кодекса туриста		Кодекс туриста	7	

	4.	Туристическая походная аптечка (большая)	2	Содержимое аптечки, виды и предназначение лекарственных препаратов	Изучение показ лекарственных препаратов	аптечка	9	
	5.	Скалолазание. Специальная подготовка.	2		Отработка подъема и спуска по скалодрому	Спортзал СДЮТиЭ	11	
			2		Отработка подъема и спуска по скалодрому	Спортзал СДЮТиЭ	14	
	6.	Первая медицинская помощь при обморожении	2	Симптомы, степень обморожения и его предотвращение	Фото иллюстрация	проектор	16	
	7.	Топографические знаки на карте. Технические символы.	2	Изучение топографических знаков	Работа с картами	Карта, карандаш	18	
	8.	Поход выходного дня на лыжах	8	Техника безопасности в лесу, на лыжах.	Спуск, подъем на лыжах, разведение костра в зимних условиях	Личное и специальное снаряжение	21	
Итого			24	10	14			
январь	1.	Спуск и подъем траверсом.	2	Теория техники на лыжах	Практика в лесу	Личное и специальное снаряжение	4	
			2	Теория техники на лыжах	Практика в лесу	Личное и специальное	6	

					снаряжение		
2.	Спуск на лыжах с торможением	2	Теория техники на лыжах	Практика в лесу	Личное и специальное снаряжение	8	
3.	Гигиена в полевых условиях	2	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний на занятиях. Гигиена одежды и обуви.	Применение средств индивидуально й гигиены. Демонстрация средств личной гигиены	Проектор	11	
4.	Подъем на лыжах	2	Теория техники на лыжах	Практика в лесу	Личное и специальное снаряжение	13	
5.	Снаряжение туристов.	2	Наименования личного и специального снаряжения	Демонстрация снаряжения	специальное снаряжения	15	
6.	Скалолазание.	2	Теория техники скалолазания	Подъем и спуск по скалодрому	Спортзал СДЮТиЭ	18	
		2	Теория техники скалолазания	Подъем и спуск по скалодрому	Спортзал СДЮТиЭ	20	
7.	Обеззараживание воды	2	Способы фильтрации воды	Демонстрация	Ёмкость для воды	22	
8.	Изучение регламента по скалолазанию.	2	Изучение регламента		Регламент по скалолазанию	25	
9.	СЛЕДОПЫТСТВО. Чтение следов и меток (зимнее время).	2	Изучение следов живности и техники	Фото демонстрация	проектор	27	
10.	Виды шалашей и палаток.	2	Изучение строение шалашей и конструкцию палаток	Фото демонстрация	проектор	29	

Итого			24	12	12			
Февраль	1.	Определение сторон света подручными средствами	2	Способы определения сторон света	Экспериментальная работа	Емкость для снега (бутылка)	1	
	2.	Естественные преграды на маршруте	2	Виды и способы преодоления преград	Преодоление полосы препятствий.	Жерди, веревка	3	
	3.	Бухтование веревки	2	Система бухтования и использования	Бухтование веревки	Веревка 30 м, диаметр 12 мм	5	
	4.	Метки маршрута	2	Использование меток на маршруте	Демонстрация меток	проектор	8	
	5.	Страховочная система	2	Правильность и порядок одевания страх. системы	Правильность и порядок одевания страх. системы	Специальное снаряжение	10	
	6.	Костер, разжигание костра	2	Способы разжигания костра	Практика в лесу		12	
	7.	Переправа по тонкому льду на лыжах	2	Теория перехода	Практика в лесу	Личное и специальное снаряжение	15	
	8.	Первая медицинская помощь при травмах и переломах	2	Порядок действий при переломах	Практика на добровольце	Подручные средства (палки), бинт	17	
			2	Симптомы травм и их определение	Практика на добровольце	Подручные средства, аптечка	19	
	9.	Виды костров.	2	Изучение видов костров и их предназначения	Моделирование костров	палки	22	
	10.	Соревнования по спортивному ориентированию на	4		Участие на соревнованиях	Личное и специальное снаряжение	24	

		лыжах.						
Итого			24	10	14			
Март	1.	Транспортировка пострадавшего	2	Порядок действий при переноски и виды переноски пострадавшего	Практика на добровольце	Две жерди, материал	1	
	2.	Организация бивуака	2	Определение места размещение бивуака и их компонентов	Практика в лесу	Личное и специальное снаряжение	3	
	3.	Определение расстояния (оценка расстояния)	2	Теория определения расстояния	Практика на местности	Компас, линейка	5	
	4.	Одежда туриста	2	Одежда туриста в различных условиях погоды		лекция	8	
	5.	Факторы выживания, тактика выживания	2	Лекция		Лекция	10	
	6.	Походные обязанности	2	Должностные обязанности			12	
	7.	Укладка рюкзака	2	Правильное распределение имущества и пищи	Демонстрация укладки	Рюкзак специальное и личное снаряжение	15	
	8.	Определение близнаходящихся населенных пунктов	2	Определение по местным предметам			17	
	9.	Переправа через овраг «параллельные перила»	2	Система натяжки веревки и система прохождения	Практика в лесу	специальное снаряжение	19	
			2	Система натяжки веревки и система	Практика в лесу	специальное снаряжение	22	

				прохождения				
	10.	Изучения регламента соревнований по спортивному туризму	2	Изучение регламента		Регламент по спортивному туризму	24	
			2	Изучение регламента		Регламент по спортивному туризму	26	
Итого			24	9	15			
Апрель	1.	Подача сигналов помощи и др.	2	Изучение символов сигналов	Отработка на практике		2	
	2.	Топографический диктант	2	Проведение тестирования		Бумага А4, ручка, карандаш, линейка, компас	5	
	3.	Виды змей	2	Лекция	Демонстрация фотографий	Проектор	7	
	4.	Цепочка движения в походах	2	Правила поведения и движение в походах		Доска маркер	8	
	5.	Как ваше тело набирает и теряет тепло. Физика отморожения и ожогов	2	Лекция	Просмотр видео фильм	проектор	12	
	6.	Переправа через овраг «навесная»	2	Система натяжки веревки и система прохождения	Практика в лесу	специальное снаряжение	14	
			2	Система натяжки веревки и система прохождения	Практика в лесу	специальное снаряжение	16	
7.	Поход выходного дня	8		Отработка переправ через препятствия	Личное и специальное снаряжения	19		

Итого			22	10	12			
	1.	Тестирование	2	Проверка знаний по пройденным темам			3	
	2.	Соревнования по спортивному туризму	4		Участие на соревнованиях	Личное и специальное снаряжения	5	
	3.	Исследовательская работа	2	Правильность написания работы, выбор темы,	составление плана проекта		7	
			2	Правильность написания работы, выбор темы	составление плана проекта		10	
	4.	Итоговое занятие	2	Подведение итогов обучения за год.	Анкетирование		12	
	5.	Подготовка Туристско-краеведческому слёту	6	Подготовка к конкурсной программе	Подготовка визитки	Подготовка снаряжения личного и специального	14	
	6.	Туристско-краеведческий слёт	8		Участие на слёте	Личное и специальное снаряжения	17	
Итого			26	8	18			
Всего			216	95	121			