

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»
Четвертый год обучения
возраст: 15-16 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 10 детей 8-9 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 четвертого 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
3	Туризм	34	35	69
4	Ориентирование на местности	13	20	33
5	Поведение (психология) в экстремальных ситуациях	4	2	6
6	Выживание в природной среде	6	2	8
7	Подготовка и участие в мероприятиях и соревнованиях	15	56	71
	<u>Итого</u>	95	121	216

Календарно – тематическое планирование
4 год обучения,
Для учащихся 8-9 классов (возраст: 15-16 лет)

Месяц	№ п/ п	Тема занятий	Все го час ов	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-краеведческой	4	

						направленности		
3.		2	Правила поведения, должности в походах, правила размещения на ночлег				7	
4.	Страховочная система	2	Порядок действий при надевании	Отработка одевания системы на скорость	Специальное снаряжение		9	
		2	Порядок действий при надевании	Отработка одевания системы на скорость	Специальное снаряжение		11	
5.	Навесная переправа	2	1,2,3 класс преодоление навесной переправой	Отработка преодоления	Специальное снаряжение		14	
		2	1,2,3 класс преодоление навесной переправой	Отработка преодоления	Специальное снаряжение		16	
6.	Подготовка к походу	2	Формирование группы, распределение обязанностей в группе.	Подбор личного и группового снаряжения. Работа по должностям.	Личное и групповое снаряжение.		18	
7.	Поход выходного дня	8	Техника безопасности во время походов. Техника безопасности на	Прохождение маршрута. Работа у костра. Оборудование	Снаряжение общее и личное, продукты.		21	

				бивуаке	бивуака, приготовление пищи.			
Итого			24	10	14			
октябрь	1.	Параллельные перила	2	1,2,3 класс преодоление параллельными перилами	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	2	
			2	1,2,3 класс преодоление параллельными перилами	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	5	
	2.	Туристические узлы	2	Как работать с узлами и их применение	Вязание узлов	Веревка 2 м, диаметр 6 мм «прус»	7	
	3.	Траверс склона	2	1,2,3 класс преодоление траверсом	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	9	
			2	1,2,3 класс преодоление траверсом	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	12	
	4.	Первая доврачебная медицинская помощь при тепловом и солнечном ударе	2	Порядок действий при солнечном и тепловом ударе	Отработка на добровольце	аптечка	14	
			2	Порядок действий при солнечном и тепловом ударе	Отработка на добровольце	аптечка	16	
	5.	Вертикальный и горизонтальный маятник	2	1,2,3 класс преодоление	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	19	
			2	1,2,3 класс преодоление	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	21	
	6.	Судейская подготовка	2	Изучение регламента		регламент по	23	

		по спортивному туризму		по спортивному туризму		спортивному туризму		
	7.	Соревнования по туристическим узлам	4		Участие на соревнованиях	Личное и специальное снаряжение	26	
Итого			24	12	12			
ноябрь	4.	Составление маршрута в походе	2	Описание маршрута и его особенности. Влияние внешних факторов	Работа по электронным картам maps.	Проектор, ноутбук	2	
			2	Описание маршрута и его особенности. Влияние внешних факторов	Работа по электронным картам maps	Проектор, ноутбук	4	
	5.	Раскладка меню в походе	2	Распределение суточной нормы потребления пищи в разных видах походов	Работа в программе Outdoor Food Ration Calculator	Проектор, ноутбук	6	
			2	Распределение суточной нормы потребления пищи в разных видах походов	Работа в программе Outdoor Food Ration Calculator	Проектор, ноутбук	9	
	5.	Топографические знаки	2	Изучение топографических знаков			11	
	6.	Анализ спортивной карты	2	Изучение спортивных карт по спортивному ориентированию	Работа по карте	Карта, карандаш, линейка	13	
	7.	Судейская подготовка по спортивному ориентированию	2	Изучение регламента по спортивному ориентированию		регламент по спортивному ориентированию	16	
		Спец. подготовка	2	Система тренировок и	Бег 100 м., 1000		18	

		ориентировщика		правильность их выполнения	м., 3000 м., растяжка			
		Скалолазание	2	1,2,3 класс преодоление	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	20	
			2	1,2,3 класс преодоление	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	23	
	11.	Соревнование по спортивному ориентированию.	4		Участие на соревнованиях	Личное и специальное снаряжение	25	
Итого			24	14	10			
декабрь	1. 2.	Спуск, подъем	2	1,2,3 класс преодоление	Спуск дюльфером, подъем жумаром	Специальное снаряжение	2	
			2	1,2,3 класс преодоление	Спуск дюльфером, подъем жумаром	Специальное снаряжение	4	
	3.	Спец. подготовка туриста	2	Система тренировок и правильность их выполнения	Бег 100 м., 1000 м., подтягивание, растяжка		7	
	4.	Техника лыжного туризма	2	Изучение регламента по спортивному туризму, дистанция лыжная		Регламент по спортивному туризму, дистанция лыжная, проектор	9	
	5.	Спортивный спуск, подъем	2	1,2,3 класс преодоление	Спуск, подъем	Специальное снаряжение	11	
			2	1,2,3 класс преодоление	Спуск, подъем	Специальное снаряжение	14	
	6.	Первая доврачебная медицинская помощь в зимних условиях	2	Кровотечения зимой и переноска пострадавшего на	Отработка на добровольце	аптечка	16	

				лыжах				
	7.	Зимнее снаряжение туриста	2	Список зимнего снаряжения в походах и их преднозначения	Демонстрация снаряжения	проектор	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.	Движение траверсом, на лыжах	2	Теория техники на лыжах	Практика в лесу	Личное и специальное снаряжение	4	
			2	Теория техники на лыжах	Практика в лесу	Личное и специальное снаряжение	6	
	2.	Способы движения на лыжах	2	Теория техники на лыжах	Практика в лесу	Личное и специальное снаряжение	8	
	3.	Личная гигиена туриста зимой	2	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний на занятиях. Гигиена одежды и обуви.	Применение средств индивидуальной гигиены. Демонстрация средств личной гигиены	Проектор	11	
	4.	Первая доврачебная медицинская помощь при переохлаждении	2	Порядок действий при переохлаждении	Отработка на добровольце	Аптечка,	13	
	5.	Разработка маршрута в зимнее время	2	Влияние внешних факторов на маршрут.	Работа по картам	Карта, проектор		

	6.	Скалолазание	2	1,2,3 класс преодоление	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	15		
			2	1,2,3 класс преодоление	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	18		
	7. 8.	Навесная переправа, дистанция лыжная	2	1,2,3 класс преодоление	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	20		
			2	1,2,3 класс преодоление	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	22		
	9. 10.	Параллельные перила дистанция лыжная	2	1,2,3 класс преодоление	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	25		
			2	1,2,3 класс преодоление	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	27		
	Итого			24	12	12			
	Февраль	1.	Судейская подготовка по спортивному туризму, дистанция лыжная	2	Изучение регламента по спортивному туризму		Регламент по спортивному туризму	1	
		2.	Переправа по тонкому льду	2	1,2,3 класс преодоление	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	3	
		3.	Бухтование веревки	2	Система бухтования и использования	Бухтование веревки	Веревка 30 м, диаметр 12 мм	5	
4.		Туристические узлы	2	Как работать с узлами и их применение	Вязание узлов	Веревка 2 м, диаметр 6 мм «прус»	8		
5.		Ориентирование по местным предметам в зимнее время	2		Работа с картами		10		
6.		Способы разжигания костра в зимнее время	2	Способы разжигания костра	Практика в лесу	Костровые принадлежности	12		
7.		Транспортировка	2	Технические этапы на	Транспортировк	Личное и	15		

		пострадавшего		дистанции лыжного туризма 2 класса, требования к участникам соревнований.	а пострадавшего, нахождение азимута на предмет в полевых условиях.	специальное снаряжение		
	8.	Укладка лыжного снаряжения и уход за ними	2	Порядок действий при укладке. Уход за лыжным снаряжением	Укладка, смазка лыж, транспортировка	Специальное снаряжение	17	
			2	Порядок действий при укладке. Уход за лыжным снаряжением	Укладка, смазка лыж, транспортировка	Специальное снаряжение	19	
	9.	Топографический диктант	2	Проведение тестирования		Бумага А4, ручка, карандаш, линейка, компас	22	
	10.	Соревнования по спортивному ориентированию на лыжах.	4		Участие на соревнованиях	Личное и специальное снаряжение	24	
Итого			24	10	14			
Март	1.	Убежище в летних и зимних условиях	2	Виды убежищ, если нет палатки	Фото демонстрация и их зарисовка	проектор	1	
	2.	Знаки на снегу	2	Следы и их давность на снегу	Фото демонстрация и их зарисовка	Проектор	3	
	3.	Факторы риска в зимних условиях	2	Влияние внешних факторов на психологию человека		лекция	5	

	4.	Способы согревания зимой	2	Способы согревания зимой	Демонстрация на добровольце	Аптечка и подручные средства	8	
	5.	Если турист отстал от группы	2				10	
	6.	Таблица «ветров»	2	Влияние ветров на погодную температуру	Составление таблицы	проектор	12	
	7.	Психология в малых группах	2	Организация и взаимодействия в малых группах	тренинг	Канцелярские товары	15	
	8.	Распорядок дня в походе	2	Как организовать день в походе	Составление распорядка дня		17	
	9.	Навесная переправа под наклоном	2	Система натяжки веревки и система прохождения 1, 2, 3 класс	Практика в лесу	специальное снаряжение	19	
			2	Система натяжки веревки и система прохождения 1, 2, 3 класс	Практика в лесу	специальное снаряжение	22	
	10.	Спуск спортивный и дюльфером	2	Система натяжки веревки и система прохождения 1, 2, 3 класс	Практика в лесу	специальное снаряжение	24	
			2	Система натяжки веревки и система прохождения 1, 2, 3 класс	Практика в лесу	специальное снаряжение	26	
	Итого			24	9	15		
A	1.	Чтение карт	2	Изучение	Работа с картами	карта	2	

				топографических знаков, рельефа, масштаба				
	2.	Психология пострадавшего	2	Изучение психологии человека при различных травмах		лекция	5	
	3.	Подъем спортивный и с помощью жумара	2	система прохождения 1, 2, 3 класс	Практика в лесу	специальное снаряжение	7	
			2	система прохождения 1, 2, 3 класс	Практика в лесу	специальное снаряжение	9	
	5.	Доврачебная помощь пострадавшему	2	Приемы оказания помощи	Отработка приемов по оказанию доврачебной помощи при отравлениях, переломах, кровотечениях, обморожениях	Аптечки, шины, жгуты.	12	
	6.	Параллельные перила	2	Система натяжки веревки и система прохождения 1, 2, 3 класс	Практика в лесу	специальное снаряжение	14	
			2	Система натяжки веревки и система прохождения 1, 2, 3 класс	Практика в лесу	специальное снаряжение	16	

	7.	Поход выходного дня	8		Отработка переправ через препятствия	Личное и специальное снаряжения	19	
Итого			22	10	12			
май	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			

