

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»
первый год обучения
возраст: 10-13 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 2 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 144 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 первого года обучения

№	Наименование разделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Правила техники безопасности, ПДД	8	2	10
2	Оказание первой доврачебной медицинской помощи	4	4	8
3	Туризм	15	23	38
4	Ориентирование на местности	13	5	18
5	Выживание в природной среде	4	4	8
6	Следопытство	3	3	6
7	Скалолазание	1	5	6
8	Подготовка и участие в мероприятиях и соревнованиях	15	35	50
	<u>итого</u>	58	86	144

Календарно – тематическое планирование

I курс

1 год обучения,

Для учащихся 5-6 классов (возраст: 12-13 лет)

Месяц	№ п/ п	Тема занятий	Всего часов	Содержание		Оборудование и методическое обеспечение	дата	
				Теория	Практика		По плану	По факту
8сентябрь	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, сборники инструкций по обеспечению безопасности проведения мероприятий и занятий туристско-краеведческой направленности	1	
	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	3	

						занятий туристско- краеведческой направленности		
	3.	Введение в туризм	2	Виды спортивного туризма, нормативы спортивного туризма.Становление и развитие спортивного туризма.	лекция	Нормативна документация спортивного туризма. Регламенты соревнований	8	
	4.	Компас. Знакомство с устройством компаса	2	Устройство и работа с компасом по карте на местности.	Определение сторон горизонта при помощи компаса по карте на местности.	Компас, линейка, карандаш, карта	10	
	5.	Подготовка к походу	2	Формирование группы, распределение обязанностей в группе,	Подбор личного и группового снаряжения. Работа по должностям.	Личное и групповое снаряжение	15	
	6.	Азимут	2	Понятие – азимут	Работа с картой	Компас, карта	17	
	7.	Ориентирование на местности	2		Практика в лесу	Компас, линейка,карта, карандаш	22	
			2				24	
Итого			16	8	10			

октябрь	1.	Топографические знаки. Рельеф на карте.	2	Определение рельефа на карте и его особенности. Топографические знаки рельефа на карте.	Построение рельефа, отображение его в 2d проекции	Проектор, доска, маркер, листы А4, карандаши	1	
	2.	Масштаб карты и его определение	2	Виды масштаба карт. Формула определение масштаба	Показ примеров через медео-оборудование	Проектор, доска, маркер	6	
	3.	Узлы, их история и виды. Узлы на опоре.	2	Узел «схватывающий», «стремя», «колья».	Вязание узлов	Веревка 2 м, диаметр 6 мм «прус»	8	
	4.	Узлы вспомогательные	2	Узел «ткацкий», «булинь», «шкотовый», «браншкотовый»	Вязание узлов	Веревка 2 м, диаметр 6 мм «прус»	13	
	5.	Узлы проводники	2	Узел «простой», «восьмерка», «двойной проводник»	Вязание узлов	Веревка 2 м, диаметр 6 мм «прус»	15	
	6.	Узлы для связывания двух концов	2	Узел «встречный», «прямой», «грейпвайн»	Вязаниеузлов	Веревка 2 м, диаметр 6 мм «прус»	20	
	7.	Мини соревнования по туристическим узлам	2		Проверка полученных знаний	Личное и специальное снаряжение	22	
2			27					
Итого			16	6	10			
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	3	

	2.	Топографические знаки на карте. Скалы и камни.	2	Изучение топографических знаков	Работа с картами	Карта, карандаш.	10	
	3.	Азимут.	2	Определение азимута	Практическая работа по нахождение азимута на улице	компас	12	
	4.	Топографические знаки на карте. Спортивные знаки.	2	Изучение топографических знаков	Работа с картами	Карта, карандаш	17	
	5.	Топографические знаки на карте. Гидрография.	2	Изучение топографических знаков	Работа с картами	Карта, карандаш	19	
	6.	Топографические знаки на карте. Растительность.	2	Изучение топографических знаков	Работа с картами	Карта, карандаш	24	
	7.	Мини – соревнование по спортивному ориентированию.	2		Проверка полученных знаний	Личное и специальное снаряжение	26	
2			29					
Итого			16	11	5			
декабрь	1.	Топографические знаки на карте. Искусственные объекты	2	Изучение топографических знаков	Работа с картами	Карта, карандаш	1	
	2.	Туристическая походная аптечка (малая)	2	Содержимое аптечки, виды и предназначение лекарственных	Изучение показ лекарственных препаратов.	аптечка	3	

				препаратов				
	3.	Туристическая походная аптечка (большая)	2	Содержимое аптечки, виды и предназначение лекарственных препаратов	Изучение показ лекарственных препаратов	аптечка	8	
	4.	Топографические знаки на карте. Технические символы.	2	Изучение топографических знаков	Работа с картами	Карта, карандаш	10	
	5.	Составление меню в походах.	2	Раскладка продуктов			15	
	6.	Первая медицинская помощь при укусах насекомых и змей	2	Лекция	Практика при оказание помощи	аптечка	17	
	7.	Вязка узлов: «Рифовый узел»; «Ткацкий узел»	2	Вязка узлов: «Рифовый узел»; «Ткацкий узел»	Вязание узлов	Веревка 2 м, диаметр 6 мм «прус»	22	
	8.	Составление маршрута похода	2	Изучение карт	Работа с картой	Карта, карандаш	24	
Итого			16	7	9			
январь	1.	Спуск и подъем траверсом.	2	Теория техники на лыжах	Практика в лесу	Личное и специальное снаряжение	5	
			2	Теория техники на лыжах	Практика в лесу	Личное и специальное снаряжение	7	
	2.	Снаряжение туристов.	2	Наименования личного и	Демонстрация снаряжения	специальное снаряжения	12	

				специального снаряжения				
	3.	Скалолазание.	2	Теория техники скалолазания	Подъем и спуск по скалодрому	Спортзал СДЮТиЭ	14	
			2	Теория техники скалолазания	Подъем и спуск по скалодрому	Спортзал СДЮТиЭ	19	
	4.	Изучение регламента по скалолазанию.	2	Изучение регламента		Регламент по скалолазанию	21	
	5.	СЛЕДОПЫТСТВО . Чтение следов и меток (зимнее время).	2	Изучение следов живности и техники	Фото демонстрация	проектор	26	
	6.	Виды шалашей и палаток.	2	Изучение строение шалашей и конструкцию палаток	Фото демонстрация	проектор	28	
Итого			16	7	9			
Февраль	1.	Организация водопотребления и добыча воды в зимних условиях	2	Как растопить снег до нужной температуры	Практика в лесу	Емкость для снега (бутылка)	2	
	2.	Бухтование веревки	2	Система бухтования и использования	Бухтование веревки	Веревка 30 м, диаметр 12 мм	4	
	3.	Переправа по тонкому льду на лыжах	2	Теория перехода	Практика в лесу	Личное и специальное снаряжение	9	
	4.	Первая доврачебная помощь при переломах	2	Порядок действий при переломах	Практика на добровольце	Подручные средства (палки), бинт	11	
			2	Порядок действий при	Практика на	Подручные	16	

		конечностей		переломах	добровольце	средства (палки), бинт		
	5.	Виды костров.	2	Изучение видов костров и их предназначения	Моделирование костров	палки	18	
	6.	Мини – соревнования по спортивному ориентированию на лыжах.	2		Проверка полученных знаний	Личное и специальное снаряжение	23	
2			25					
Итого			16	8	8			
Март	1.	Транспортировка пострадавшего	2	Порядок действий при переноски и виды переноски пострадавшего	Практика на добровольце	Две жерди, материал	2	
	2.	Организация бивуака	2	Определение места размещение бивуака и их компонентов	Практика в лесу	Личное и специальное снаряжение	4	
	3.	Определение расстояния (оценка расстояния)	2	Теория определения расстояния	Практика на местности	Компас, линейка	9	
	4.	Определение близлежащих населенных пунктов	2	Определение по местным предметам			11	
	5.	Переправа через овраг «параллельные перила»	2	Система натяжки веревки и система прохождения	Практика в лесу	специальное снаряжение	16	
			2	Система натяжки веревки и система	Практика в лесу	специальное снаряжение	18	

				прохождения				
	6.	Изучения регламента соревнований по спортивному туризму	2	Изучение регламента		Регламент по спортивному туризму	23	
			2	Изучение регламента		Регламент по спортивному туризму	25	
Итого			16	6	10			
Апрель	1.	Подача сигналов помощи и др.	2	Изучение символов сигналов	Отработка на практике		1	
	2.	Тест на знание топографических знаков.	2	Проведение тестирования		Бумага А4, ручка, карандаш, линейка, компас	6	
	3.	Переправа через овраг «навесная»	2	Система натяжки веревки и система прохождения	Практика в лесу	специальное снаряжение	8	
			2	Система натяжки веревки и система прохождения	Практика в лесу	специальное снаряжение	13	
	4.	Система «Ленинградка»	2	Система натяжки веревки	Практическая работа	специальное снаряжение	15	
	5.	Система «Полиспаст»	2	Система натяжки веревки	Практическая работа	специальное снаряжение	20	
	6.	Страховочная система	2	Принципы страховочной системы	Практическая работа	Страховочная система	22	
	7.	Метки маршрута	2	Метки в зимнем и летнем лесу		Лекция, иллюстрации	27	
Итого			16	3	13			
Ма	1.	Реферат по ГОСТу	2	Правильное оформление		Мультимедиа	4	

				рефератов				
	2.	Как написать работу для конференции	2	Объект и предмет написания работы		Мультимедиа, иллюстрационный материал	6	
	3.	Творческая программа на соревнованиях: Визитка	2	Написание сценария	репетиция		11	
			2				13	
	4.	Оформление стенгазет	2	Правильное оформление стенгазет	стенгазета	Цв. Карандаши, фломастеры, ватман, краски	18	
	5.	Краеведение родного края	2	Изучение материалов по родному краю			20	
			2					
		Проверка ЗУНов	2	тестирование	тестирование	Листок, ручка, карандаш	25	
Итого			16	2	12			
Всего			144	58	86			