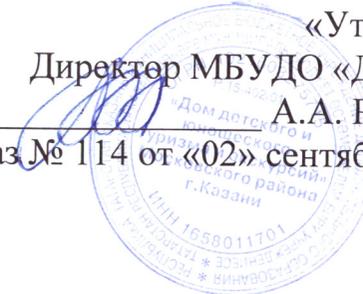


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОМ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ  
МОСКОВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА КАЗАНИ

«Принята» на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «02» сентября 2024 г.

«Утверждаю»  
Директор МБУДО «ДДЮТиЭ»  
А.А. Рубинский  
приказ № 114 от «02» сентября 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ»**

**Направленность:** туристско-краеведческая  
**2 год обучения**  
**Возраст учащихся:** от 12 до 17 лет.

**Автор-составитель:**  
Кайнов Александр Викторович  
педагог дополнительного образования

Казань 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Нормативно-правовые основания:**

- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 №10;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31 января 2022 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»);
- Письмо Минобрнауки РФ от 28.01.2022 № 1068/22 «О направлении рекомендаций (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции)»;
- Устав МБУДО «ДДЮТиЭ», локальные акты.

### **Направленность:** туристско-краеведческая.

**Актуальность:** Программа «Основы выживания» ориентирована на организацию образовательной среды и деятельности детей в творческом режиме, обеспечивающем нравственное, эстетическое, физическое и психологическое развитие, а также создание условий для выбора будущей профессии. Программа позволяет подготовить учащихся к самостоятельным действиям при возникновении чрезвычайных ситуаций, как в природе, так и в условиях современного мира. Программа предусматривает широкий подход в изучении природы Татарстана, России и мира, а также помогает развить навыки автономного существования в природе.

Одной из основных форм является туризм и краеведческая работа на местности. Во время походов, дети учатся самостоятельному рациональному использованию даров природы, как средств выживания. Актуальность данной программы обусловлена ее практической значимостью.

**Новизна программы** заключается в том, что курс ОБЖ в общеобразовательной школе интегрируется с различными предметами, что не дает элементарного представления, как вести себя человеку в случае возникновения чрезвычайной ситуации природного или антропогенного характера. Данная программа позволит научить школьника автономному существованию и использованию даров природы для выживания.

Успех программы зависит от количества проведенных занятий на местности, относящейся к объекту изучения, в работе необходимо использовать все формы активных видов туризма: прогулки, экскурсии, туристские походы, экспедиции.

**Цель программы:** Формирование у учащихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, овладение ими практическими навыками и умениями поведения в экстремальных ситуациях, стремление к здоровому образу жизни, совершенствование их морально-психологического состояния и физического развития.

**Задачи:**

- Выработка и совершенствование новых форм и методов подготовки молодежи к безопасному поведению в экстремальных ситуациях, развитие ее заинтересованности в предотвращении возможных ЧС;
- пропаганда и популяризация среди молодежи здорового образа жизни;
- овладение знаниями, навыками и методами самоконтроля за состоянием здоровья в процессе групповых и самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- воспитание морально-волевых качеств личности: смелости, решительности, инициативности, настойчивости, самостоятельности, уверенности в своих силах, психологической устойчивости, силы воли, мужества, стойкости, дисциплинированности и товарищеской взаимопомощи.

**Отличительной особенностью** программы является то, что усвоение программного материала помогает школьникам с раннего возраста обходиться без благ цивилизации и в случае возникновения чрезвычайной ситуации дает возможность не только избежать губительных последствий для собственного здоровья, но и помочь своему «окружению» организовать мероприятия по выходу из данной ситуации.

**Адресат программы:** учащиеся в возрасте 12 - 17 лет.

Сроки реализации 2 года, 144 часа в год, 4 часа в неделю.

**Ожидаемый результат.**

В результате прохождения программного материала учащиеся объединения «Основы выживания»

**Знать:**

- что такое туризм, понятие «карта» (физико-географическая, топографическая, спортивного ориентирования, туристская), условные знаки плана, топографической спортивного ориентирования (отдельные знаки);
- типичные растения и животные природной зоны края, факторы, укрепляющие, ослабляющие здоровье человека;
- свой организм - как он устроен, о гигиене туриста, правила обеззараживания и очистки питьевой воды в походе, заболевания,

характерные для природных условий своей местности;

- понятие о природных зонах и ландшафтах, особенности выживания в закономерности природы различных областей;
- виды экстремальных ситуаций, их особенности.

**Уметь:**

- подбирать личное туристское снаряжение в зависимости от сезона года и погодных условий, выполнять правила хождения по равнинным участкам в лесу (хвойным, смешанным), по лугу и болоту, правильно оборудовать кострище, работать с планом и топографической картой, выполнять элементарные приемы работы с картой спортивного ориентирования;

- определять типичные виды растений и животных края по внешнему виду, определять стороны горизонта, состояние погоды с помощью растений и местных признаков, приводить примеры и объяснять особенности внешнего строения живых организмов в связи со средой обитания;

- выполнять правила личной гигиены, правила оказания первой медицинской помощи при ранениях, кровотечениях и ожогах в полевых условиях (в походе, отдыхе в лесу и антропогенных поселениях);

- правильно выбирать и собирать топливо для костра в разное время года, правильно брать питьевую воду и очищать ее в полевых условиях, в походе (во время экскурсии) уметь утилизировать разные типы бытовых отходов, собирать и использовать лекарственные, плодово-ягодные растения, объяснять целесообразность своего поведения в конкретном природном окружении;

- выполнять необходимые действия, не ухудшая их качество под влиянием своего психического состояния и необычных обстоятельств экстремальных ситуаций;

- выполнять особые действия, сообразные специфике конкретных экстремальных ситуаций.

**Обладать:**

- специально развитыми качествами, повышающими способность к успешным действиям в специфичных экстремальных ситуациях, наиболее вероятных в жизни и деятельности;

- повышенной экстремальной устойчивостью, чтобы безопасно выходить из экстремальных испытаний без негативных последствий для дела, жизни и здоровья;

**Быть способным** настойчиво, невзирая на трудности, реализовать свои намерения, наступательно преобразуя обстоятельства экстремальной ситуации и гибко управляя своим поведением.

**Методы и формы работы.**

Изучение накопленного материала о местности (беседы, лекции, семинары).

Поисково-исследовательская работа (самостоятельная работа с выполнением различных заданий),

Интеллектуальные игры («Брейн-ринг», различные викторины).

**Способы проверки результатов усвоения**

Участие в соревнованиях туристов.

Проведение конкурсов, викторин по изученному материалу.

Подготовка отчетов о проведении походов.

**Календарный учебный график. 2-й год обучения.**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		19 гр.						
1.	Сентябрь	07	по расписанию	Комбинированное	2	Туризм – как вид спорта. Туристы познают законы природы	Школа №99 26 кабинет	Собеседование
2.	Сентябрь	08	по расписанию	Комбинированное	2	Техника продвижения группы в экстремальных условиях (в туристском походе)	Школа №99 26 кабинет	Устный опрос
3.	Сентябрь	14	по расписанию	Комбинированное	2	Различные типы преодоления препятствий	Школа №99 Спортплощадка	Практическое задание
4.	Сентябрь	15	по расписанию	Комбинированное	2	Характеристика препятствий в туристском походе	Школа №99 26 кабинет	Собеседование
5.	Сентябрь	21	по расписанию	Практическое	2	Преодоление рек и оврагов	Школа №99 Спортплощадка	Практическое задание
6.	Сентябрь	22	по расписанию	Практическое	2	Преодоление горной местности	Школа №99 Спортплощадка	Практическое задание
7.	Сентябрь	28	по расписанию	Комбинированное	2	Что взять с собой в поход. Снаряжение туристов	Школа №99 26 кабинет	Устный опрос
8.	Сентябрь	29	по расписанию	Комбинированное	2	Укрытия и их типы. Палатка - дом туриста: ее устройство, правила ее установки	Школа №99 26 кабинет	Письменный опрос
9.	Октябрь	05	по расписанию	Комбинированное	2	Выбор места для бивака и обустройство места	Школа №99 26 кабинет	Практическое задание
10.	Октябрь	06	по расписанию	Комбинированное	2	Костер и кострище	Школа №99 26 кабинет	Практическое задание
11.	Октябрь	12	по расписанию	Комбинированное	2	Правила пользования костром в туристском походе	Школа №99 26 кабинет	Устный опрос
12.	Октябрь	13	по расписанию	Комбинированное	2	Правила «захоронения» бытовых отходов. После нас - чище, чем до нас	Школа №99 26 кабинет	Собеседование
13.	Октябрь	19	по	Практическое	2	Лесные богатства	Школа №99	Тестовые

			расписанию				26 кабинет	задания
14.	Октябрь	20	по расписанию	Практическое	2	Правила общения с дикими животными	Школа №99 26 кабинет	Практическое задание
15.	Октябрь	26	по расписанию	Комбинированное	2	Ориентирование на местности по местным признакам	Школа №99 26 кабинет	Устный опрос
16.	Октябрь	27	по расписанию	Комбинированное	2	План и карта	Школа №99 26 кабинет	Собеседование
17.	Ноябрь	02	по расписанию	Комбинированное	2	Ориентирование по плану и карте	Школа №99 Пришкольная территория	Практическое задание
18.	Ноябрь	03	по расписанию	Практическое	2	Работа с планом класса и школы. Определение по компасу сторон горизонта	Школа №99 26 кабинет	Практическое задание
19.	Ноябрь	09	по расписанию	Практическое	2	Ориентирование на местности по карте и местным признакам	Школа №99 Пришкольная территория	Практическое задание
20.	Ноябрь	10	по расписанию	Комбинированное	2	Способы поиска и очистки воды	Школа №99 26 кабинет	Устный опрос
21.	Ноябрь	16	по расписанию	Комбинированное	2	Охота, рыбалка, приготовление и заготовка пищи в экстремальных условиях	Школа №99 26 кабинет	Практическое задание
22.	Ноябрь	17	по расписанию	Комбинированное	2	Адаптация человека к климату умеренного пояса	Школа №99 26 кабинет	Собеседование
23.	Ноябрь	23	по расписанию	Комбинированное	2	Психология выживания	Школа №99 26 кабинет	Тестовые задания
24.	Ноябрь	24	по расписанию	Практическое	2	Комплекс упражнений для туристов (развитие силы и выносливости)	Школа №99 Спортзал	Взаимоконтроль
25.	Ноябрь	30	по расписанию	Практическое	2	Комплекс упражнений для туристов (развитие силы и выносливости)	Школа №99 Спортзал	Практическое задание
26.	Декабрь	01	по расписанию	Практическое	2	Комплекс упражнений для туристов (развитие силы и выносливости)	Школа №99 Спортзал	Практическое задание
27.	Декабрь	07	по расписанию	Практическое	2	Комплекс упражнений для туристов (развитие гибкости)	Школа №99 Спортзал	Взаимоконтроль
28.	Декабрь	08	по расписанию	Практическое	2	Комплекс упражнений для туристов (развитие ловкости и быстроты)	Школа №99 Спортзал	Взаимоконтроль

29.	Декабрь	14	по расписанию	Практическое	2	Комплекс упражнений для туристов (развитие ловкости и быстроты)	Школа №99 Спортзал	Практическое задание
30.	Декабрь	15	по расписанию	Лекция	2	Особенности специальной туристской подготовки	Школа №99 26 кабинет	Устный опрос
31.	Декабрь	21	по расписанию	Практическое	2	Прохождение навесной переправы	Школа №99 Спортзал	Практическое задание
32.	Декабрь	22	по расписанию	Практическое	2	Прохождение брода	Школа №99 Спортзал	Практическое задание
33.	Декабрь	28	по расписанию	Практическое	2	Прохождение ПТС	Школа №99 Спортзал	Практическое задание
34.	Декабрь	29	по расписанию	Учётное	2	Прохождение ПТС Тестирование	Школа №99 Спортзал	Этапный контроль
35.	Январь	11	по расписанию	Практическое	2	Прохождение параллельных перил	Школа №99 Спортзал	Тестовые задания
36.	Январь	12	по расписанию	Практическое	2	Прохождение туристско-спортивной полосы	Школа №99 Спортзал	Практическое задание
37.	Январь	18	по расписанию	Беседа	2	Понятие «выживание»	Школа №99 26 кабинет	Устный опрос
38.	Январь	19	по расписанию	Лекция	2	Полярные области, передвижение в полярных условиях	Школа №99 26 кабинет	Устный опрос
39.	Январь	25	по расписанию	Практическое	2	Типы укрытий	Школа №99 26 кабинет	Практическое задание
40.	Январь	26	по расписанию	Практическое	2	Особенности разведения огня и приготовления пищи	Школа №99 26 кабинет	Самоконтроль
41.	Февраль	01	по расписанию	Практическое	2	Добывание воды и пищи в условиях холодного климата	Школа №99 26 кабинет	Практическое задание
42.	Февраль	02	по расписанию	Комбинированное	2	Походы в горы: климат и местность	Школа №99 26 кабинет	Собеседование
43.	Февраль	08	по расписанию	Комбинированное	2	Способы ориентирования в горах. Передвижение по горной местности	Школа №99 26 кабинет	Устный опрос
44.	Февраль	09	по расписанию	Практическое	2	Опасность ледников и лавин	Школа №99 26 кабинет	Практическое задание
45.	Февраль	15	по расписанию	Практическое	2	Специальные альпинистские приемы. Узлы и специальное снаряжение	Школа №99 26 кабинет	Практическое задание

46.	Февраль	16	по расписанию	Комбинированное	2	Тропическая природная зона, передвижение по джунглям, советы по одежде для тропиков	Школа №99 26 кабинет	Собеседование
47.	Февраль	22	по расписанию	Комбинированное	2	Лагерь и укрытие	Школа №99 26 кабинет	Устный опрос
48.	Март	01	по расписанию	Практическое	2	Поиск воды и пищи в тропических условиях	Школа №99 26 кабинет	Практическое задание
49.	Март	02	по расписанию	Практическое	2	Опасные растения и животные	Школа №99 26 кабинет	Письменный опрос
50.	Март	09	по расписанию	Комбинированное	2	Умеренный климат. Особенности географии РТ	Школа №99 26 кабинет	Собеседование
51.	Март	15	по расписанию	Комбинированное	2	Особенности географии Казани	Школа №99 26 кабинет	Практическое задание
52.	Март	16	по расписанию	Практическое	2	Временные укрытия в лесу	Школа №99 26 кабинет	Практическое задание
53.	Март	22	по расписанию	Практическое	2	Добыча воды в лесу	Школа №99 26 кабинет	Практическое задание
54.	Март	23	по расписанию	Практическое	2	Добыча пищи в лесу	Школа №99 26 кабинет	Практическое задание
55.	Март	29	по расписанию	Практическое	2	Лекарственные, съедобные и ядовитые растения леса	Школа №99 26 кабинет	Тестовые задания
56.	Апрель	05	по расписанию	Комбинированное	2	Высокие температуры недостаточное количество осадков, вода в пустыне и способы ее добычи	Школа №99 26 кабинет	Устный опрос
57.	Апрель	06	по расписанию	Комбинированное	2	Одежда для путешествий	Школа №99 26 кабинет	Собеседование
58.	Апрель	12	по расписанию	Практическое	2	Растительная и животная пища. Опасности	Школа №99 26 кабинет	Письменный опрос
59.	Апрель	13	по расписанию	Практическое	2	Способы построения укрытия в пустыне	Школа №99 26 кабинет	Практическое задание
60.	Апрель	19	по расписанию	Комбинированное	2	Как избежать паники при аварии на воде	Школа №99 26 кабинет	Собеседование

61.	Апрель	20	по расписанию	Комбинированное	2	Выживание в воде	Школа №99 26 кабинет	Устный опрос
62.	Апрель	26	по расписанию	Практическое	2	Спасательные средства и их содержимое	Школа №99 26 кабинет	Практическое задание
63.	Апрель	27	по расписанию	Практическое	2	Сигналы бедствия. Добыча воды и пищи	Школа №99 26 кабинет	Практическое задание
64.	Май	03	по расписанию	Комбинированное	2	Наводнения. Смерчи, ураганы, штормы	Школа №99 26 кабинет	Собеседование
65.	Май	04	по расписанию	Комбинированное	2	Сильный снегопад и оледенение	Школа №99 26 кабинет	Устный опрос
66.	Май	10	по расписанию	Практическое	2	Гроза. Лесные пожары	Школа №99 26 кабинет	Практическое задание
67.	Май	11	по расписанию	Практическое	2	Землетрясения и извержения вулканов. Засуха	Школа №99 26 кабинет	Практическое задание
68.	Май	17	по расписанию	Комбинированное	2	Аварии на химических и других опасных предприятиях	Школа №99 26 кабинет	Собеседование
69.	Май	18	по расписанию	Комбинированное	2	Радиация	Школа №99 26 кабинет	Собеседование
70.	Май	24	по расписанию	Комбинированное	2	Безопасность на дорогах	Школа №99 26 кабинет	Практическое задание
71.	Май	25	по расписанию	Комбинированное	2	Безопасность в общественном транспорте и в домашней среде	Школа №99 26 кабинет	Практическое задание
72.	Май	31	по расписанию	Итоговое	2	Безопасность при террористических актах. Аттестация по завершении освоения программы	Школа №99 26 кабинет	Контроль по завершении освоения программы
<b>Всего</b>					<b>144</b>			

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. SURVIVAL. Выживание [Текст] / сост. С.И. Коледа, П.Н. Драчев, Минск, ООО «Лазурак». 1996. – 462 с.
2. Айдаралиев А.А. Адаптация человека к экстремальным условиям. М.: Наука, 2008. – 176 с.
3. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.
4. Константинов Ю.С., Персин А.И., Куликов В.М., Ротштейн Л.М. /Под общей редакцией доктора педагогических наук Ю.С.Константинова). Словарь юного туриста-краеведа. Учебно-методическое пособие. – ФЦДЮТиК, ЦПВиСППДМ, МАДЮТК. – М.: 2014. – 208 с.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
6. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
7. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». Методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 150 с.
8. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
9. Основы выживания в экстремальных условиях : [учеб. пособие] / А. В. Шевчук, К. С. Фокин, Н. Н. Кизюн, А. С. Иванов ; [науч. ред. О. Ю. Шепелев] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2016. – 127 с.