

МКУ Управление образования МО «Тарбагатайский район»
МБОУ «Нижнесаянтуйская СОШ»

Рассмотрено на совещании педагогов ДО Протокол № <u>1</u> от « <u>06</u> » <u>08</u> 2023 г. Зам. директора по ВР <u>Л.А. Матанцева</u>	Утверждаю <u>Б.Б. Митыпов</u> директор Б.Б. Митыпов приказ № <u>401</u> от <u>31</u> « <u>07</u> » 2023 г.
---	--

Дополнительная общеобразовательная программа
туристско-краеведческой направленности
«Школа выживания»

Составитель
Педагог ДО Малов А.И.

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа туристско - краеведческой направленности "Школа выживания" ознакомительного уровня предназначена для первичного ознакомления младших школьников с туристско - краеведческой деятельностью и получения начальных туристских умений и навыков. Она носит выраженный деятельностный характер, создает возможность активного практического погружения детей в туристско - краеведческую деятельность. Отличительной особенностью этой программы от уже существующих программ данной направленности является то, что в нее внесены добавления краеведческого характера, раскрывающие специфику многообразия природных условий и богатейшей истории Республики Бурятия. В программе уделяется внимание общей физической подготовке учащихся, на которые отводится четверть всего количества часов. Занятия по основной физической подготовке равномерно распределяются на весь учебный период. Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы, составляет 144 часа. Срок реализации программы – 1 год.

Цель:

1. Создание целостной среды для становления и развития социально активной обладающей рядом умений и навыков, необходимых для автономного при возникновении чрезвычайных ситуаций, культурой поведения в природе, ответственным отношением к окружающей среде и как следствие к своему здоровью.

2. Формирование системы знаний о законах и закономерностях, в живой и неживой природе, обучение навыкам автономного существования в антропогенных условиях, России и мира, закрепление знаний по картографии.

3. Воспитание норм поведения и деятельности, направленных на здорового образа жизни и улучшения состояния окружающей среды, организаторских навыков работы в коллективе.

4. Развитие интеллектуальных способностей, направленных на целевой, причинный и вероятный анализ, который учащиеся могут провести при возникновении чрезвычайных и жизненных ситуаций: эмоциональной, волевой и психологической сферы (убеждения в возможности решения ситуаций), стремление к распространению экологических знаний и участию в практических делах по защите окружающей природы.

Ожидаемый результат.

В результате прохождения программного материала учащиеся объединения «Школа 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.

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 ранах, кровотечениях и ожогах в полевых условиях (в походе, отдыхе в лесу и т.д.);

- 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.

Организационно-массовая работа

Мероприятия Сроки выполнения:

Праздник «Турист - друг природы» - сентябрь.

Участие в «Звездном походе» - сентябрь.

Конкурс «Я умею ориентироваться»- октябрь.

Научная экологическая конференция- ноябрь.

Викторина «Растения и животные Республики Бурятия»- декабрь.

Игра «Что возьмем с собой в поход»- январь.

Конкурс «Туристы - спасатели»- февраль.

Соревнования «Туристская семья» - март

Походы в течении года.

Итог: участие в районном слете туристов.

Организационно оформительская работа

1. Оформление папки «Растения и животные Республики Бурятия».
2. Альбом «Мы в походах».
3. Оформление папки по итогам работы за год.

Календарно-тематическое планирование объединения «Школа выживания»

	Тема занятия	Дата	Содержание	Пособие, литература	Часы	Тео- рия	Прак- тика
1. Начальная туристская подготовка							
<i>1.1. Турист друг природы</i>							
1	Туризм - как вид спорта. Туристы познают законы природы.		Характеристика различных видов туризма, что такое законы природы.	Багаундинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся.- М.: ЦДЮОтур, 1996.	2	1	1
<i>1.2. Техника передвижения</i>							
1	Техника продвижения группы в экстремальных условиях (в туристском походе).		Движение группы в туристском походе. « Должностные» обязанности участников похода	Новейшая энциклопедия выживания Москва АСТ- Астрель под ред Т.Тимошина 2006 г.	2	1	1
2	Различные типы преодоления препятствий.		Препятствия: переправы, оползни, осыпи, спуски и подъемы.	Новейшая энциклопедия выживания Москва АСТ- Астрель под ред Т.Тимошина 2006 г.	2	1	1
3	Характеристика препятствии в туристском походе		Раскрываются все виды препятствии и оговаривается техника их преодоления	Новейшая энциклопедия выживания Москва АСТ- Астрель под ред Т.Тимошина 2006 г.	2	1	1
4	Преодоление рек и оврагов		Особенности наведения навесных переправ	Новейшая энциклопедия выживания Москва АСТ- Астрель под ред Т.Тимошина 2006 г.	2	-	2
5	Преодоление горной местности		Техника преодоления препятствий в горах: подъем, спуск и др.	Новейшая энциклопедия выживания Москва АСТ- Астрель под ред Т.Тимошина 2006 г.	2		2
<i>1.3. Разбивка лагеря в обычных и экстремальных условиях</i>							
1	Что взять с собой в поход. Снаряжение туристов.		Личное и командное снаряжение туриста.	Минделевич С. Пора в поход! - М.; "Молодая гвардия", 1985,	2	1	1
2	Укрытия и их типы. Палатка - дом туриста: ее устройство, правила ее установки		Как устроена палатка, ее виды. Рассматривается возможность устройства других видов укрытий: шалаш и др.	Минделевич С. Пора в поход! - М.: "Молодая гвардия", 1985.	2	1	1
3	Выбор места для бивака и обустройство места.		Что необходимо знать при выборе места ночевки и стоянки.	Минделевич С. Пора в поход! -М.: "Молодая гвардия", 1985.	2	1	1
4	Костер и кострище.		Виды и типы костров и их применение	Минделевич С. Пора в поход! -М.: "Молодая гвардия". 1985.	2	1	1

5	Правила "захоронения" бытовых отходов после нас - чище, чем до нас		Экологическая работа в туристском походе	Пашканг КВ., Родзевич Н.Н. Основные правила поведения учащихся в природе. // География в школе, 2002. - № 5.	2	1	1
6	Лесные богатства		Рассматривается каталог съедобных растений Краснодарского края	Пашканг КВ., Родзевич Н.Н. Основные правила поведения учащихся в природе. // География в школе, 2002. - № 5.	2	1	1
7	Практика (занятия по физической подготовке)		Кроссовая подготовка, комплекс упражнений для туристов	Минделевич С. Пора в поход! - М.: "Молодая гвардия", 1985.	2		2
8	Практика (занятия по физической подготовке)		Кроссовая подготовка, комплекс упражнений для туристов	Минделевич С. Пора в поход! -М.: "Молодая гвардия", 1985.	2		2

1.4. Основы ориентирования на местности

1	Ориентирование на местности по местным признакам		Ориентирование по звездам, солнцу, луне, мху и др.	Куприн А.М. Умей ориентироваться на местности. - М.: 1998	2	1	1
2	План и карта		План местности, условные знаки. Научить детей работать	Куприн А.М. Умей ориентироваться на местности. - М.:	2	1	1

			с планом и картой.	1998			
3	Ориентирование по плану и карте		Ориентирование по компасу.	Куприн А.М. Умей ориентироваться на местности, - М.: 1998	2	1	1
4	Практика по ориентированию		Кроссовая подготовка, ориентирование на местности (практика).	Куприн А.М. Умей ориентироваться на местности. - М.: 1998	2		2
5	Практика по ориентированию		Кроссовая подготовка, ориентирование на местности (практика).	Куприн А.М. Умей ориентироваться на местности. - М.; 1998	2		2

1.5. Способы поиска воды и пищи

1	Способы поиска и очистки воды		Описываются основные способы добычи воды в различных условиях природы и ее очистка.	Новейшая энциклопедия выживания Москва АСТ- Астрель под ред Т.Тимошина 2006 г.	2	1	1
2	Охота, рыбалка, приготовление и заготовка пищи в экстремальных условиях.		Правила ловли рыбы и охота без специальных средств.	Новейшая энциклопедия выживания Москва АСТ- Астрель под ред Т.Тимошина 2006 г.	2	1	1

1.6. Физическая, медицинская и психологическая подготовка.

1	Адаптация человека к климату умеренного пояса.		Описание правильного поведения и действия в живой природе умеренного климата, понятие «привыкание к природным условиям».	Новейшая энциклопедия выживания Москва АСТ- Астрель под ред Т.Тимошина 2006 г.	2		
---	--	--	--	--	---	--	--

2	Психология выживания		Приемы психологической подготовки при возникновении ЧС.	Новейшая энциклопедия выживания Москва АСТ- Астрель под ред Т.Тимошина 2006 г.	2	1	1
3	Комплекс упражнений для туристов (развитие силы и выносливости)		Кроссовая подготовка, комплекс упражнений для туристов	Комплекс упражнений для туристов В. Миронов Москва, 2001 г.	2		2
4	Комплекс упражнений для туристов (развитие силы и выносливости)		Кроссовая подготовка, комплекс упражнений для туристов	Комплекс упражнений для туристов В. Миронов Москва, 2001 г.	2		2
5	Комплекс упражнений для туристов (развитие силы и выносливости)		Кроссовая подготовка, комплекс упражнений для туристов	Комплекс упражнений для туристов В. Миронов Москва, 2001 г.	2		2
6	Комплекс упражнений для туристов (развитие гибкости)		Кроссовая подготовка, комплекс упражнений для туристов	Комплекс упражнений для туристов В. Миронов Москва, 2001 г.	2		2
7	Комплекс упражнений для туристов (развитие ловкости и быстроты).		Кроссовая подготовка, комплекс упражнений для туристов	Комплекс упражнений для туристов	2		2

				В. Миронов Москва, 2001 г.			
8	Комплекс упражнений для туристов (развитие ловкости и быстроты).		Кроссовая подготовка, комплекс упражнений для туристов	Комплекс упражнений для туристов В. Миронов Москва, 2001 г.	2		2

1.7. Специальная туристская подготовка

1	Особенности специальной туристской подготовки		Специальные приемы туристской подготовки при проведении соревнований и в природе.	Правила проведения соревнований по туристскому многоборью В. Теплоухов 1996 г.	2	2	
2	Прохождение навесной переправы		Техника и тактика прохождения этапа навесная переправа	Правила проведения соревнований по туристскому многоборью В. Теплоухов 1996 г.	2		2
3	Прохождение брода		Техника и тактика прохождения этапа брод	Правила проведения соревнований по туристскому многоборью В. Теплоухов 1996 г.	2		2
4	Прохождение ПТС		Техника и тактика прохождения этапа ПТС	Правила проведения соревнований по туристскому многоборью В. Теплоухов 1996 г.	2		2

5	Прохождение ПТС		Техника и тактика прохождения этапа ПТС	Правила проведения соревнований по туристскому многоборью В. Теплоухов 1996 г.	2		2
6	Прохождение параллельных перил		Техника и тактика прохождения этапа параллельные веревки	Правила проведения соревнований по туристскому многоборью В. Теплоухов 1996 г.	2		2
7	Прохождение туристской половы		Общая техника и тактика прохождения туристско-спортивной половы	Правила проведения соревнований по туристскому многоборью В. Теплоухов 1996 г.	2		2
2. Автономное выживание в экстремальных ситуациях							
2.1. Что такое «выживание»?							
1	Понятие «выживание»		Что такое выживание и его организация.	Новейшая энциклопедия выживания Москва АСТ- Астрель под ред Т.Тимошина 2006 г.	2	2	
2.2. Выживание в полярных условиях							
1	Полярные области, передвижение в полярных условиях		Особенности природы полярных широт	Новейшая энциклопедия выживания Москва АСТ- Астрель под ред Т.Тимошина 2006 г.	2	2	
2	Типы укрытий		Типы укрытий в полярных условиях	Новейшая энциклопедия выживания Москва АСТ- Астрель под ред Т.Тимошина 2006 г.	2		2
3	Особенности разведение огня и приготовление пищи		Способы добычи огня в полярных условиях	Новейшая энциклопедия выживания Москва АСТ- Астрель под ред Т.Тимошина 2006 г.	2		2
4	Добывание воды и пищи в условиях холодного климата.		Добыча воды и пищи в полярных условиях	Новейшая энциклопедия выживания Москва АСТ- Астрель под ред Т.Тимошина 2006 г.	2		2
2.3. Выживание в горах							
1	Походы горы: климат и местность.		Особенности природы горной местности	Новейшая энциклопедия выживания Москва АСТ- Астрель под ред Т.Тимошина 2006 г.	2	1	1
2	Способы ориентирования в горах. Передвижение по горной местности,		Ориентирование в горах и тактика передвижений	Новейшая энциклопедия выживания Москва АСТ- Астрель под ред Т.Тимошина 2006 г.			2

3	Опасность ледников и лавин		Что такое ледники и равнины, их опасность для человека.	Новейшая энциклопедия выживания Москва АСТ- Астрель под ред Т.Тимошина 2006 г.	2		2
4	Специальные альпинистские приемы. Узлы и спецснаряжение		Специальная туристская подготовка	Новейшая энциклопедия выживания Москва АСТ- Астрель под ред Т.Тимошина 2006 г.	2		2
<i>2.4. Выживание в тропиках</i>							
1	Тропическая природная зона, передвижение по джунглям, советы по одежде для тропиков.		Особенности природы тропической природной зоны	Новейшая энциклопедия выживания Москва АСТ- Астрель под ред Т.Тимошина 2006 г.	2	1	1
2	Лагерь и укрытие		Типы укрытий в тропической природной зоне	Новейшая энциклопедия выживания Москва АСТ- Астрель под ред Т.Тимошина 2006 г.	2	1	1
3	Поиск воды и пищи в тропических условиях		Добыча воды и пищи в тропической природной зоне	Новейшая энциклопедия выживания Москва АСТ- Астрель под ред Т.Тимошина 2006 г.	2		2
				АСТ- Астрель под ред Т.Тимошина 2006 г.			
4	Опасные растения и животные.		Опасности тропической природной зоны	Новейшая энциклопедия выживания Москва АСТ- Астрель под ред Т.Тимошина 2006 г.	2		2
<i>2.5. Выживание в условиях умеренного климата</i>							
1	Умеренный климат.		Особенности природы России, Краснодарского края и Северского района	Новейшая энциклопедия выживания Москва АСТ- Астрель под ред Т.Тимошина 2006 г.	2	1	1
2	Особенности географии Краснодарского края		Краеведение	В Чистяков География Краснодарского края изд. Кубань 1991 г.	2	1	1
3	Особенности географии Северского района.		Краеведение	В Чистяков География Краснодарского края изд. Кубань 1991 г.	2		2
4	Туристский поход		-	-	2	-	2
5	Туристский поход		-	-	2	-	2
6	Туристский поход		-	-	2	-	2
<i>2.6. Выживание в пустыне</i>							
1	Высокие температуры и недостаточное количество осадков, вода в пустыне и способы ее добычи.		Влияние на человеческий организм высоких температур и осадков	Новейшая энциклопедия выживания Москва АСТ- Астрель под ред Т.Тимошина 2006 г.	2	1	1

2	Одежда для путешествий.		Подбор одежды для путешествий	Новейшая энциклопедия выживания Москва АСТ- Астрель под ред Т.Тимошина 2006 г.	2	1	1
3	Растительная и животная пища. Опасности.		Рассмотрение каталога животного и растительного пустынь	Новейшая энциклопедия выживания Москва АСТ- Астрель под ред Т.Тимошина 2006 г.	2		2
4	Способы построения укрытия в пустыне.		Укрытия в пустыне	Новейшая энциклопедия выживания Москва АСТ- Астрель под ред Т.Тимошина 2006 г.	2		2

2.7. Выживание в море

1	Как избежать паники при аварии на воде?		Приемы психологической подготовки при возникновении ЧС.	Новейшая энциклопедия выживания Москва АСТ- Астрель под ред Т.Тимошина 2006 г.	2	1	1
2	Выживание в воде.		Способы выживания в водной стихии	Новейшая энциклопедия выживания Москва АСТ- Астрель под ред Т.Тимошина 2006 г.	2	1	1
3	Спасательные средства и их содержимое.		Спасательные работы и оборудование для спасения на воде	Новейшая энциклопедия выживания Москва АСТ- Астрель под ред Т.Тимошина 2006 г.	2		2
4	Сигналы бедствия. Добыча воды и пищи.		Специальные сигналы бедствия.	Новейшая энциклопедия выживания Москва АСТ- Астрель под ред Т.Тимошина 2006 г.	2		2

2.8. Выживание при чрезвычайных ситуациях природного характера

1	Наводнения. Смерчи, ураганы, штормы.		Природа явлений	Велек И. Что должен знать и уметь юный защитник природы.	2	1	1
2	Сильный снегопад и оледенение.		Природа явлений	Велек И. Что должен знать и уметь юный защитник природы.	2	1	1
	Гроза. Лесные пожары.		Природа явлений	Велек И. Что должен знать и уметь юный защитник природы.			2
4	Землетрясения и извержение вулканов. Засуха.		Природа явлений	Велек И. Что должен знать и уметь юный защитник природы.	2		2

2.9. Выживание при чрезвычайных ситуациях антропогенного характера

1	Аварии на химических и др. опасных предприятиях		Организация мер по спасению при авариях	Новейшая энциклопедия выживания Москва АСТ Астрель под ред Т.Тимошина	2	1	1
2	Радиация		Организация мер по спасению при авариях	Новейшая энциклопедия выживания Москва АСТ Астрель под ред Т.Тимошина	2	1	1
<i>2.10. Безопасность в городе и домашней среде</i>							
1	Безопасность на дорогах		ПДД	Новейшая энциклопедия выживания Москва АСТ Астрель под ред Т.Тимошина	2	1	1
2	Безопасность в общественном транспорте и в домашней среде			Новейшая энциклопедия выживания Москва АСТ Астрель под ред Т.Тимошина	2	1	1
3	Безопасность при террористических актах.			Новейшая энциклопедия выживания Москва АСТ Астрель под ред Т.Тимошина	2	1	1
			1	ред Т.Тимошина			

Рекомендуемая литература

1. Новейшая энциклопедия выживания Москва АСТ- Астрель под ред Т.Тимошина
2. Барышева Ю.А. Формирование эколого-краеведческих знаний в школе.- М.: ЦДЮТ РФ, 1997.-104 с.
3. Плешаков А. А. Программа факультативного курса "Экология для младших школьников" // Вестник образования - 1993. - № 6 - С. 72-80.
4. Плешаков А.А. Программа "Природа и мы" (4 класс). "Сохраним природу" (3 класс): Программы по экологии для общеобразовательных учебных заведений и детских дошкольных учреждений. - Курган: ГУНО Администрация Курганской области, 1993. - С. 14-22.
5. Плешаков А.А. Экология для младших школьников - М.: Просвещение, 1995. - 45 с.
6. Плешаков А.А. От земли до неба: Атлас - определитель по природоведению и экологии для учащихся нач. кл. - М.: Просвещение, 1998. - 224 с.
7. Поломис К. Дети в пионерском лагере. -М.: "Профиздат", 1989. - 143 с.
8. Симонова Л.П. Ключи от природы. Учебно-методическое пособие. -М.: Агар, 1997. - 144
9. Татарникова Л.Г., Захаревич Н.Б., Калинина Т.О. Валеология - основы безопасности

жизни ребенка. - Санкт-Петербург: "Релгос", 1995. - 214 с.