

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 Руستمом 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 «СДЮТШЭ»;
- 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
	<b><u>ИТОГО</u></b>	<b>95</b>	<b>121</b>	<b>216</b>

## Календарно – тематическое планирование

4 год обучения,

Для учащихся 8-9 классов (возраст: 15-16 лет)

Месяц	№ п/п	Тема занятий	Все го 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 видеороликов, ознакомление инструктажа	Проектор, сборник 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 видеороликов Ознакомление инструктажа	Проектор, сборник инструкций по обеспечению безопасности проведения мероприятий и занятий туристско-краеведческой направленности	3	

3.		2	Правила поведения, должности в походах, правила размещения на ночлег			5	
4.	Страховочная система	2	Порядок действий при надевании	Отработка одевания системы на скорость	Специальное снаряжение	8	
		2	Порядок действий при надевании	Отработка одевания системы на скорость	Специальное снаряжение	10	
5.	Навесная переправа	2	1,2,3 класс преодоление навесной переправой	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	12	
		2	1,2,3 класс преодоление навесной переправой	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	15	
6.	Подготовка к походу	2	Формирование группы, распределение обязанностей в группе.	Подбор личного и группового снаряжения. Работа по должностям.	Личное и групповое снаряжение.	17	
7.	Поход выходного дня	8	Техника безопасности во время походов. Техника безопасности на бивуаке	Прохождение маршрута. Работа у костра. Оборудование бивуака, приготовление	Снаряжение общее и личное, продукты.	19	

				пищи.				
<b>Итого</b>		<b>24</b>	<b>10</b>	<b>14</b>				
<b>октябрь</b>	1.	Параллельные перила	2	1,2,3 класс преодоление параллельными перилами	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	1	
			2	1,2,3 класс преодоление параллельными перилами	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	3	
	2.	Туристические узлы	2	Как работать с узлами и их применение	Вязание узлов	Веревка 2 м, диаметр 6 мм «прус»	6	
	3.	Траверс склона	2	1,2,3 класс преодоление траверсом	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	8	
			2	1,2,3 класс преодоление траверсом	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	10	
	4.	Первая доврачебная медицинская помощь при тепловом и солнечном ударе	2	Порядок действий при солнечном и тепловом ударе	Отработка на добровольце	аптечка	13	
			2	Порядок действий при солнечном и тепловом ударе	Отработка на добровольце	аптечка	15	
	5.	Вертикальный и горизонтальный маятник	2	1,2,3 класс преодоление	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	17	
			2	1,2,3 класс преодоление	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	20	
	6.	Судейская подготовка по спортивному туризму	2	Изучение регламента по спортивному туризму		регламент по спортивному туризму	22	



	7.	Соревнования по туристическим узлам	4		Участие на соревнованиях	Личное и специальное снаряжение	24	
<b>Итого</b>			<b>24</b>	<b>12</b>	<b>12</b>			
<b>ноябрь</b>	4.	Составление маршрута в походе	2	Описание маршрута и его особенности. Влияние внешних факторов	Работа по электронным картам maps.	Проектор, ноутбук	3	
			2	Описание маршрута и его особенности. Влияние внешних факторов	Работа по электронным картам maps	Проектор, ноутбук	7	
	5.	Раскладка меню в походе	2	Распределение суточной нормы потребления пищи в разных видах походов	Работа в программе Outdoor Food Ration Calculator	Проектор, ноутбук	10	
			2	Распределение суточной нормы потребления пищи в разных видах походов	Работа в программе Outdoor Food Ration Calculator	Проектор, ноутбук	12	
	5.	Топографические знаки	2	Изучение топографических знаков			14	
	6.	Анализ спортивной карты	2	Изучение спортивных карт по спортивному ориентированию	Работа по карте	Карта, карандаш, линейка	17	
	7.	Судейская подготовка по спортивному ориентированию	2	Изучение регламента по спортивному ориентированию		регламент по спортивному ориентированию	19	
		Спец. подготовка ориентировщика	2	Система тренировок и правильность их выполнения	Бег 100 м., 1000 м., 3000 м., растяжка		21	

	Скалолазание	2	1,2,3 класс преодоление	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	24		
		2	1,2,3 класс преодоление	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	26		
	11.	Соревнование по спортивному ориентированию.	4		Участие на соревнованиях	Личное и специальное снаряжение	28	
<b>Итого</b>		<b>24</b>	<b>14</b>	<b>10</b>				
декабрь	1. 2.	Спуск, подъем	2	1,2,3 класс преодоление	Спуск дюльфером, подъем жумаром	Специальное снаряжение	1	
			2	1,2,3 класс преодоление	Спуск дюльфером, подъем жумаром	Специальное снаряжение	3	
	3.	Спец. подготовка туриста	2	Система тренировок и правильность их выполнения	Бег 100 м., 1000 м., подтягивание, растяжка		5	
	4.	Техника лыжного туризма	2	Изучение регламента по спортивному туризму, дистанция лыжная		Регламент по спортивному туризму, дистанция лыжная, проектор	8	
	5.	Спортивный спуск, подъем	2	1,2,3 класс преодоление	Спуск, подъем	Специальное снаряжение	10	
			2	1,2,3 класс преодоление	Спуск, подъем	Специальное снаряжение	12	
	6.	Первая доврачебная медицинская помощь в зимних условиях	2	Кровотечения зимой и переноска пострадавшего на лыжах	Отработка на добровольце	аптечка	15	
	7.	Зимнее снаряжение	2	Список зимнего	Демонстрация	проектор	17	

		туриста		снаряжения в походах и их предназначения	снаряжения			
	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	19	
<b>Итого</b>			<b>24</b>	<b>10</b>	<b>14</b>			
<b>январь</b>	1.	Движение траверсом, на лыжах	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.	Способы движения на лыжах	2	Теория техники на лыжах	Практика в лесу	Личное и специальное снаряжение	9	
	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	12	
	4.	Первая доврачебная медицинская помощь при переохлаждении	2	Порядок действий при переохлаждении	Отработка на добровольце	Аптечка,	14	
	5.	Разработка маршрута в зимнее время	2	Влияние внешних факторов на маршрут.	Работа по картам	Карта, проектор	16	
	6.	Скалолазание	2	1,2,3 класс преодоление	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	19	
			2	1,2,3 класс преодоление	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	21	

	7.	Навесная переправа, дистанция лыжная	2	1,2,3 класс преодоление	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	23	
	8.		2	1,2,3 класс преодоление	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	26	
	9.	Параллельные перила дистанция лыжная	2	1,2,3 класс преодоление	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	28	
	10.		2	1,2,3 класс преодоление	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	30	
<b>Итого</b>			<b>24</b>	<b>12</b>	<b>12</b>			
<b>Февраль</b>	1.	Судейская подготовка по спортивному туризму, дистанция лыжная	2	Изучение регламента по спортивному туризму		Регламент по спортивному туризму	2	
	2.	Переправа по тонкому льду	2	1,2,3 класс преодоление	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	4	
	3.	Бухтование веревки	2	Система бухтования и использования	Бухтование веревки	Веревка 30 м, диаметр 12 мм	6	
	4.	Туристические узлы	2	Как работать с узлами и их применение	Вязание узлов	Веревка 2 м, диаметр 6 мм «прус»	9	
	5.	Ориентирование по местным предметам в зимнее время	2		Работа с картами		11	
	6.	Способы разжигания костра в зимнее время	2	Способы разжигания костра	Практика в лесу	Костровые принадлежности	13	
	7.	Транспортировка пострадавшего	2	Технические этапы на дистанции лыжного туризма 2 класса, требования к участникам	Транспортировка а пострадавшего, нахождение азимута на	Личное и специальное снаряжение	16	

			соревнований.	предмет в полевых условиях.			
	8.	Укладка лыжного снаряжения и уход за ними	2	Порядок действий при укладки. Уход за лыжным снаряжении	Укладка, смазка лыж, транспортировка	Специальное снаряжение	18
			2	Порядок действий при укладки. Уход за лыжным снаряжении	Укладка, смазка лыж, транспортировка	Специальное снаряжение	20
	9.	Топографический диктант	2	Проведение тестирования		Бумага А4, ручка, карандаш, линейка, компас	23
	10.	Соревнования по спортивному ориентированию на лыжах.	4		Участие на соревнованиях	Личное и специальное снаряжение	25
<b>Итого</b>		<b>24</b>	<b>10</b>	<b>14</b>			
Март	1.	Убежище в летних и зимних условиях	2	Виды убежищ, если нет палатки	Фото демонстрация и их зарисовка	проектор	2
	2.	Знаки на снегу	2	Следы и их давность на снегу	Фото демонстрация и их зарисовка	Проектор	4
	3.	Факторы риска в зимних условиях	2	Влияние внешних факторов на психологию человека		лекция	6
	4.	Способы согревания зимой	2	Способы согревания зимой	Демонстрация на добровольце	Аптечка и подручные средства	9
	5.	Если турист отстал от группы	2				11

	6.	Таблица «ветров»	2	Влияние ветров на погодную температуру	Составление таблицы	проектор	13		
	7.	Психология в малых группах	2	Организация и взаимодействия в малых группах	тренинг	Канцелярские товары	16		
	8.	Распорядок дня в походе	2	Как организовать день в походе	Составление распорядка дня		18		
	9.	Навесная переправа под наклоном	2	Система натяжки веревки и система прохождения 1, 2, 3 класс	Практика в лесу	специальное снаряжение	20		
			2	Система натяжки веревки и система прохождения 1, 2, 3 класс	Практика в лесу	специальное снаряжение	23		
	10.	Спуск спортивный и дюльфером	2	Система натяжки веревки и система прохождения 1, 2, 3 класс	Практика в лесу	специальное снаряжение	25		
			2	Система натяжки веревки и система прохождения 1, 2, 3 класс	Практика в лесу	специальное снаряжение	27		
	<b>Итого</b>			<b>24</b>	<b>9</b>	<b>15</b>			
	<b>Апрель</b>	1.	Чтение карт	2	Изучение топографических знаков, рельефа, масштаба	Работа с картами	карта	1	
		2.	Психология пострадавшего	2	Изучение психологии человека при различных травмах		лекция	3	

	3.	Подъем спортивный и с помощью жумара	2	система прохождения 1, 2, 3 класс	Практика в лесу	специальное снаряжение	6	
			2	система прохождения 1, 2, 3 класс	Практика в лесу	специальное снаряжение	8	
	5.	Доврачебная помощь пострадавшему	2	Приемы оказания помощи	Отработка приемов по оказанию доврачебной помощи при отравлениях, переломах, кровотечениях, обморожениях	Аптечки, шины, жгуты.	10	
	6.	Параллельные перила	2	Система натяжки веревки и система прохождения 1, 2, 3 класс	Практика в лесу	специальное снаряжение	13	
			2	Система натяжки веревки и система прохождения 1, 2, 3 класс	Практика в лесу	специальное снаряжение	15	
	7.	Поход выходного дня	8		Отработка переправ через препятствия	Личное и специальное снаряжения	17	
	<b>Итого</b>			<b>22</b>	<b>10</b>	<b>12</b>		
май	1.	Тестирование	2	Проверка знаний по пройденным темам			1	
	2.	Соревнования по	4		Участие на	Личное и	4	

	спортивному туризму			соревнованиях	специальное снаряжения		
3.	Исследовательская работа	2	Правильность написания работы, выбор темы,	составление плана проекта		6	
		2	Правильность написания работы, выбор темы	составление плана проекта		8	
4.	Итоговое занятие	2	Подведение итогов обучения за год.	Анкетирование		11	
5.	Подготовка Туристско-краеведческому слёту	6	Подготовка к конкурсной программе	Подготовка визитки	Подготовка снаряжения личного и специального	13	
6.	Туристско-краеведческий слёт	8		Участие на слёте	Личное и специальное снаряжения	15	
<b>Итого</b>		<b>26</b>	<b>8</b>	<b>18</b>			
<b>Всего</b>		<b>216</b>	<b>95</b>	<b>121</b>			