

**Управление образования Администрации города Апатиты
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества имени академика А.Е. Ферсмана**

Программа принята
методическим советом
Дома детского творчества
имени академика А. Е. Ферсмана
20.03.2025 г., протокол № 4



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Дома детского творчества
имени академика А. Е. Ферсмана

_____ П.А. Христюк

Приказ № 87-у
от «07» апреля 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
(год разработки: 2021 с изменениями в 2025)

«Школа выживания»

(продвинутый уровень)

*Составлена на 36 учебных часов
для детей 8 – 14 лет*

Составитель:

Биктимеров Алмаз Фрунзевич,
педагог дополнительного образования

**Апатиты
2025**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа выживания» в 2021 году в соответствии с:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации №882, Министерства просвещения Российской Федерации № 391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- 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 организациям 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»;
- Устав и локальные акты Дома детского творчества имени академика А.Е. Ферсмана.

Программа имеет туристско-краеведческую направленность.

Актуальность, педагогическая целесообразность.

Пешеходный туризм - самый распространенный и доступный вид туризма для учащихся, основой которого является организация самостоятельного туристского похода, включающего в себя активный отдых, углубление знаний полученных в школе на уроках географии, математики, истории, литературы, физики и других специальных знаний. Главная задача пешеходного туризма - удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира. Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть углубленного изучения во время походов истории, природы и культуры родного края - своей малой родины, о нем можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве культурно-патриотического воспитания.

Кроме того, в наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для подготовки обучающихся к действиям в условиях экстремальных ситуаций. Растущая отчужденность между людьми вызывает необходимость использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений. Отличительной особенностью данной

программы является, прежде всего, ее комплексность, которая дает возможность обучающимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию и, может быть, жизненный путь.

Программа включает в себя несколько блоков:

1. Туризм, как средство познания окружающего мира.
2. Знания о природных факторах и ресурсах.
3. Медицинская и физическая подготовка.
4. Система знаний, необходимых для выживания в различных условиях в природе и в антропогенных ландшафтах.

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

Задачи:

развивающие:

- расширение и углубление знаний обучающихся, дополняющих общеобразовательные программы по географии, экологии, ОБЖ, физической подготовке;
- расширение и углубление знаний обучающихся по истории родного края и региона.

обучающие:

- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

воспитательные:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств; формирование гуманного отношения к окружающей среде;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.
- физическое воспитание школьников - развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями; выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в соревнованиях и походах (в том числе многодневных).

Возраст детей: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа выживания» предназначена для обучения детей в возрасте 8 до 14 лет. Занятия по программе проводятся с группой детей одного возраста с постоянным составом. Набор детей в группу осуществляется независимо от их способностей и умений. Занятия могут посещать как девочки, так и мальчики. Число учащихся в группе составляет 12 человек.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на один год обучения и реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Формы проведения и методы организации учебных занятий: групповые занятия.

Для реализации программы могут использоваться разнообразные формы работы:

- проведение соревнований по туризму, ориентированию, топографии, военно-спортивные игры,

- краеведческо - экскурсионные мероприятия (экскурсии, краеведческие викторины).

Походы проводятся в соответствии с программой, начиная с однодневных, и далее - до сложных многодневных спортивных маршрутов (походы проводятся с различной тематикой и направленностью: изучение родного края, по местам боевой славы, спортивные походы и др.).

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность занятий 40 минут.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

К концу обучения учащиеся будут:

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 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.

Результативность обучения по программе определяется с помощью наблюдения педагога за детьми во время проведения занятий и оценивается по трехбалльной системе – «удовлетворительно», «хорошо», «отлично».

Текущий контроль осуществляется в течение всего учебного года в форме наблюдения педагога.

Промежуточная аттестация - выставление учащимся оценок в диагностические карты («отлично», «хорошо», «удовлетворительно») по критериям программы в конце первого полугодия учебного года.

Итоговая аттестация - выставление учащимся оценок в итоговые ведомости («отлично», «хорошо», «удовлетворительно»). Итоговой аттестацией завершается процесс образования по программе.

Способы проверки результатов усвоения программы:

- тесты: «Основы медицинских знаний», «Выживание в условиях автономного существования», «Ориентирование»;
- компьютерное тестирование: «Знаки топографии», «Ориентирование»;
- проверочные работы (карточки-задания по различным темам);
- игры, викторины, КВН: «Внимание авария», «Безопасная дорога», «Огонь – друг и враг человека»;
- походы – проведение многодневных туристических походов различной направленности и категории сложности; соревнования – участие в соревнованиях и тематических вечерах.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

п/п №	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие, введение в образовательную программу	1	-	1
2	Подготовка и проведение походов, организация бивака, приготовление пищи, безопасность участников.	2	2	4
3	Топография и ориентирование.	2	4	6
4	Доврачебная медицинская помощь	2	4	6
5	Приемы самоконтроля	1	2	3
6	Туристическая техника	2	6	8
7	Физическая подготовка	-	6	6
8	Итоговое занятие	2	-	2
9	Итого:			36

Содержание программы «Пешеходный туризм»

1. Вводное занятие - знакомство с программой туристско-краеведческой подготовки; - чем полезны и интересны походы и экскурсии.

2. Подготовка и проведение походов, организация бивака, приготовление пищи, безопасность участников. Зарождение туризма в дореволюционной России и во всем мире, первые походы. Зарождение спортивного туризма. Виды туризма, их особенности. Пешеходный, горный, водный, лыжный и вело туризм.

3. Топография и ориентирование Масштаб карты (линейный, числовой). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты (20-25 знаков). Компас и его устройство. Что такое азимут. Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков.

Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный. Приложение на карте маршрута по его, текстовому описанию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

4. Доврачебная медицинская помощь Подгонка обуви как предотвращение потертостей мозолей. Умение оказать помощь при наминах, потертостях, мозолях, при повреждениях кожи, растяжениях мышц, вывихе сустава. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями. Наложение повязок. Состав минимальной аптечки для ПВД. Умение организовать транспортировку пострадавшего.

5. Самоконтроль Что такое самоконтроль, умение измерить ЧСС. Личная гигиена туриста.

6. Туристская техника Вязка узлов. Подъем спортивным способом. Спуск спортивным способом. Переправа по бревну. Преодоление условного «болота». Подъем по склону с альпенштоком. Спуск по склону с альпенштоком. Прохождение «траверса», параллельных перил. Личное снаряжение туриста пешеходника, перечень основных предметов: рюкзак (типы рюкзаков, оборудование рюкзака), коврик, сидушка, накидки, одежда и обувь, умывальные принадлежности и пр. Правила ухода за личным снаряжением. Ремонт снаряжения. Правила укладки рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход». Групповое снаряжение туристов: палатки, спальники, костровое снаряжение, тенты, аптечка, ремонтный набор, хозяйственный набор и т. д. Ремонт снаряжения. Тип палаток и их постройка. Хранение и переноска посуды. Топоры, пилы и требования к ним.

Цели и задачи похода. Комплектование группы, распределение обязанностей. Разработка маршрута, подготовка снаряжения. Организация питания в походе. Организация похода (обязанности участников, строй и порядок движения, направляющий, замыкающий). Правила поведения в общественном транспорте. Значение дисциплины в походе. Правила обращения с огнем. Составление отчета о походе, паспорта маршрута.

7. Физическая подготовка Развитие двигательных качеств, преодоление полосы препятствий, эстафеты, кроссовая подготовка, тесты. Значение физических упражнений на системы организма. Закаливание, его виды и принципы.

8. Итоговое занятие. Подведение итогов за год.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Во время теоретических занятий используются: различная литература – Ю.С.Самохин «Туризм в детском оздоровительном лагере», Н.Б. Садикова «1000 + 1 совет туристу: школа выживания», И.Н. Крайнова «Узлы: простые, забавные, сложные.», Ю.А.Штюрмер «Краткий справочник туриста», методическая разработка «Узлы, применяемые в туристском многоборье», методическая разработка «Технические приемы, применяемые на соревнованиях по туризму», «Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма», методическая разработка «Советы организатору туристско-краеведческого кружка», методическая разработка «Как правильно оформить отчет о походе», «Рабочая тетрадь по туризму», А.А.Михайлов «Игровые занятия в курсе ОБЖ», В.В.Шумилова «Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма», авторские программы элективных курсов «Школа

безопасности», «Мы и дорога». компьютерные обучающие и развивающие программы – CD игра «Спортивное ориентирование», CD «Знаки топографии», CD «ОБЖ», CD «Азбука ориентирования», CD «Школа безопасности, CD «Наркомания», CD «Основы здорового образа жизни»;

Комплект обучающих таблиц-плакатов – «Первая медицинская помощь при различных травмах», «Индивидуальные средства защиты», «Приборы радиационной разведки», «Автономное выживание».

Материально-техническое оборудование:

- различные тренажеры – расположенные в спортивном зале, для развития физической подготовки;

- туристское снаряжение – веревка различной длины и толщины, туристические палатки с тентами и стойками, спусковое устройство, прусик, страховочная система, карабины, компасы рюкзаки и др.;

- изделия первой необходимости для оказания медицинской помощи при разнообразных травмах: бинты, вата, жгуты кровоостанавливающие резиновые, индивидуальные перевязочные пакеты, ватно-марлевые повязки, респираторы, противогазы, шинный материал и др.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Нормативно-правовые акты и другие официальные документы

1.1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (ред. от 24.03.2021) // Собрание законодательства РФ. - 31.12.2012. - N 53 (ч. 1). - Ст. 7598.

1.2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" // Текст приказа опубликован на «Официальном интернет-портале правовой информации» (www.pravo.gov.ru), 30 ноября 2018 г.

1.3. Санитарные правила СП 2.3.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» // Текст приказа опубликован на «Официальном интернет-портале правовой информации» (www.pravo.gov.ru), 21.12.2020;

1.4. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» // Текст приказа опубликован на «Официальном интернет-портале правовой информации» (www.pravo.gov.ru), 03.02.2021;

1.5. Устав МБУДО ДДТ имени академика А.Е. Ферсмана, утвержден приказом Учредителя № 172-2/о от 30.09.2019.

2. Литература, используемая педагогом в процессе обучения и при составлении программы

2.1. Арефьев В.Е. Введение в туризм. Барнаул, 2002

2.2. Даншин Н.К. Организация и технология туризма. Донецк, 2006.

2.3. Квартальнов В.А. Теория и практика туризма. М., 2003.

2.4. Костюкова О.И. Основы туризма. Владивосток, 1998.

- 2.5. Менеджмент туризма. Туризм как вид деятельности.//Н. И. Гаранин, И. В. Зорин, Е. Н. Ильина, В. А. Квартальнов и др. М., 2001.
- 2.6. Окишев П.А. Основы туризмоведения. Томск, 2005.
- 2.7. Организация туризма //Под ред. Н. И. Кабушкина. Мн., 2005.

3. Литература для учащихся и родителей

- 3.1. Гулиев Н.А., Кулагина Е. В. Введение в специальность: Туризм. Омск, 2002.
- 3.2. Гуляев В.Г. Организация туристских перевозок. М., 200
- 3.3. Долженко Г.П. Экскурсионное дело. М.-Ростов-на-Дону, 2005.
- 3.4. Долматов Г.М. Международный туристический бизнес: история, реальность, перспективы. Ростов-на-Дону, 2001.
- 3.5. Дроздов А. В. Основы экологического туризма. М., 2005.
- 3.6. Егоренков Л. И. Экология туризма и сервиса. М., 2003.
- 3.7. Емельянов Б.В. Экскурсоведение. М., 2004.
- 3.8. Жарков Г.Н. Правовое обеспечение международного туризма. М., 2004.
- 3.9. Ильина Е.Н. Организация водных путешествий. М., 2002.
- 3.10. Ильина Е.Н. Организация железнодорожных путешествий. М., 2003.
- 3.11. Косолапов А.Б. Теория и практика экологического туризма. М., 2005.
- 3.12. Крачило Н.П. Основы туризмоведения. Киев, 1980.
- 3.13. Курило Л.В. Краеведение и туризм. М., 1999.
- 3.14. Сборник законодательства Российской Федерации в области туризма.//С. Р. Ахмеров, Н.Ю. Репина и др. Саратов, 2002.
- 3.15. Севастьянов Д.В. Основы страноведения и туризма. СПб., 2003.
- 3.16. Седова Н.А. Культурно-просветительный туризм. М., 2004.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ИМЕНИ АКАДЕМИКА А. Е.
ФЕРСМАНА**, Христюк Павел Александрович, директор

26.08.25 15:51 (MSK)

Сертификат 30461462C70F32ADB135762274BF7448

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 77034273915970719059912646133541872467418361205

Владелец Христюк Павел Александрович

Действителен с 18.03.2026 по 18.03.2027