

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНЕЦКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ  
ЦЕНТР ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ»

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Отдел дополнительного образования  
Министерства образования и науки  
Донецкой Народной Республики

Приказом Министерства образования и  
науки Донецкой Народной Республики  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г. № \_\_\_\_\_

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

**«ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ»**

возраст обучающихся 13 - 17 лет  
срок реализации – 2 года

Автор:  
Романенко Владимир Анатольевич,  
Заместитель директора по учебно-  
воспитательной работе  
учреждения дополнительного образования  
«Донецкий Республиканский Центр туризма  
и краеведения учащейся молодежи»

## **ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ**

### **(основной уровень)**

#### **Пояснительная записка**

Современный человек не может выжить в условиях природной среды, если не будет обладать определенными знаниями и умениями. Выживание – активная деятельность, направленная на сохранение жизни, здоровья и работоспособности в экстремальных ситуациях.

Главные проблемы выживания человека в природе сегодня заключаются не в том, что многие люди совершенно не подготовлены, оставшись без готовых продуктов, медикаментов, необходимой одежды и средств, а в самом человеке. Слабая физическая подготовка, чрезмерная раздражительность, страх и паника, наличие неврозов, хронические заболевания и зависимость от комфортных условий жизни делают человека незащищенным и неготовым к выживанию в опасных ситуациях.

В связи с этим возникает необходимость создания новой программы для работы творческих объединений и кружков, обучающихся учреждений дополнительного образования туристско-спортивного направления.

Программа «Основы выживания» имеет туристско-спортивную направленность, тесно взаимосвязана с школьным курсом «География», «Биология», «Физика», «Основы безопасности жизнедеятельности», направленными на формирование профессиональных компетенций в области безопасности жизнедеятельности.

Образовательный процесс данной программы определяют и регламентируют государственные и ведомственные нормативные документы:

- Закон Донецкой Народной Республики «Об образовании»;
- Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 19.01.2015 г. №8 «Об утверждении Типового положения об учреждении дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 17.07.2015 г. № 322 и Министерства молодежи, спорта и туризма от 22.06.2015 г. № 94 «Об утверждении Концепции патриотического воспитания детей и учащейся молодежи»;
- Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 05.02.2015 г. № 26 «Об организации и проведении экскурсий и путешествий с учащейся и студенческой молодежью»;
- Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 26.07.2016 г. № 793 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 11.08.2015 г. №392 «Об утверждении Требований к программам дополнительного образования для детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 04.04.2016 г. № 310;
- Концепция развития непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи Донецкой Народной Республики, утверждённая Приказом Министерства образования и науки от 16.08.2017 г. № 832.

**Актуальность программы** заключается в деятельном подходе к проблеме выживания в опасных ситуациях. Знания и навыки поведения, полученные в процессе освоения программы «Основы выживания», помогут подростку, вступающему в большую жизнь, правильно относиться к её трудностям и опасностям. Абсолютное большинство людей оказываются неготовыми к осмысленным действиям в опасной ситуации. Это происходит по разным причинам, от элементарной необученности, незнания, ложной уверенности в собственной безопасности. Готовность к эффективным действиям в случае возникновения различных опасных ситуаций, знание того

что делать, как себя вести и взаимодействовать с разными людьми – вот залог безопасности.

**Новизна программы** состоит в том, что она гармонично объединяет в себе две равноправные стороны – туризм, как путешествие в свободное время, вид активного отдыха, спорта, средство оздоровления и основы выживания, как способность сохранить жизнь, здоровье в неблагоприятных, угрожающих жизни условиях, оказать помощь пострадавшим.

**Педагогическая целесообразность** заключается в создании условий для формирования у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, умении ориентироваться в современных социальных условиях, и ответственном отношении к вопросам личной безопасности, получении специальных знаний и выработке навыков необходимых для выживания в экстремальных условиях.

**Отличительной особенностью** данной программы является ее ярко выраженный практический характер (занятия, соревнования, сборы, походы и т.д.). Цель любого занятия - не только изложить соответствующий объем знаний, но и выработать достаточно твердые умения и навыки поведения в экстремальных ситуациях.

**Цель программы:** формирование всесторонне развитой личности, путем взаимодействия с окружающей природой, а также воспитание любви и бережного отношения к ней, популяризация и пропаганда здорового и безопасного образа жизни.

Во время обучения в кружке обучающиеся должны овладеть основными знаниями, умениями и навыками выживания и помощи в экстремальных условиях. В процессе реализации программы становится более осмысленным бережное отношение к своей жизни, к природе, складываются элементы экологического мышления и здорового образа жизни. Обучение способствует умственному и физическому развитию. Всё это отвечает актуальным запросам современного воспитания личности, а также помогает определиться с выбором будущей профессии.

**Обучающие задачи:**

- формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, приобретение ими способности сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных, угрожающих жизни условиях, оказание помощи пострадавшим;

- формирование культуры безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, подаче сигналов, поиску воды, пищи, выбор ночлега и укрытий и т.д.;

- рассмотрение различных видов чрезвычайных и экстремальных опасностей;

- овладение навыками и умениями пешеходного туризма и спортивного ориентирования;

- овладение необходимыми методами и средствами обеспечения безопасности и умение применять их на практике;

***Развивающие задачи:***

- включение обучающихся в активную жизнь через освоение программы, возможность приобретения и накопления сенсорного, познавательного, интеллектуального, эмоционально-коммуникативного, социального опыта;

- способствовать развитию умения ориентироваться в сложной жизненной ситуации;

- повышение функциональных возможностей организма, компенсация недостаточной двигательной активности, укрепление физического здоровья обучающихся;

- закаливание организма, тренировка силы, выносливости, гибкости и координации обучающихся.

***Воспитательные задачи:***

- духовное и нравственное воспитание обучающихся, ознакомление их с культурно-историческими традициями города, страны;

- воспитание обучающихся в гармонии с природой, обогащение опыта ненасильственного сосуществования в природе и социуме;

- выработка культуры поведения, укрепление межличностных отношений через уважительное, доброжелательное отношение друг к другу;

-привитие и формирование сознательного и ответственного отношения не только к собственной жизни и здоровью, но и к личной безопасности и безопасности окружающих.

**Основные принципы**, положенные в основу программы:

- принцип доступности (от известного к неизвестному, от простого к сложному, от легкого к трудному; материал подбирается доступный для усвоения на основе уже имеющихся знаний);

-принцип сознательности и активности (каждый обучающийся должен вполне сознательно выполнять поставленные перед ним задачи);

- принцип совместной деятельности, в процессе которой люди находятся в определенных взаимоотношениях и взаимной ответственности;

- принцип интереса, основанный на эмоционально-ценностном отношении к окружающему миру, к истории своего народа, возрождению народных традиций;

- принцип научности, направленный на соблюдение логики изложения материала в соответствии развития современных научных знаний;

- принцип систематичности занятий (успех в освоении определенных знаний, умений и навыков основывается на их систематическом закреплении);

- принцип наглядности, предполагающий использование наглядных пособий, иллюстраций, дополнительной научной и справочной литературы, картографического материала, ИКТ;

- принцип уважения личности и позиции обучающихся, умение сочетать высокую требовательность к ученику с уважением его человеческого достоинства;

- принцип постепенного повышения требований (улучшение качества выполнения упражнений и повышение результатов можно ожидать, только постепенно увеличивая нагрузку и повышая требования).

Программа рассчитана на два года основного этапа обучения, для обучающихся в возрасте 13 - 17 лет. В кружки принимаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний по заявлению от родителей. Наполняемость групп на первом году обучения – 15 человек, на втором – 12 человек.

Комплектовать, как правило, состав кружка первого года обучения следует из ребят 13 - 15 лет (учащиеся VII - IX классов), второго года обучения - из ребят 14 - 17 лет (учащиеся VIII - X классов).

### ***Режим занятий.***

Программный материал рассчитан на 324 часа в год (9 часов в неделю) из расчета три занятия в неделю по три часа.

Педагог имеет право самостоятельно корректировать количество часов, выделенных на изучение отдельных тем, перераспределять учебное время в зависимости от местных условий, уровня подготовки обучающихся, запланированных походов и массовых мероприятий.

***Формы организации занятий:*** индивидуальная, групповая, фронтальная (работа по подгруппам).

Вместе с групповыми, коллективными формами работы проводится индивидуальная работа. Целесообразной такая форма работы является при подготовке к слётам, соревнованиям и другим массовым мероприятиям. Содержание программы дает возможность педагогу построение индивидуального образовательного маршрута. Создаются условия для дифференцированного и индивидуального обучения согласно творческим способностям, возраста и психофизического состояния и здоровья детей.

### ***Методы обучения:***

- ***словесные методы:*** рассказ, беседа, объяснение,
- ***наглядные методы:*** демонстрация фотографий, слайдов, плакатов, макетов, схем, карт, видео фильмов;
- ***практические методы:*** тренировочные упражнения и занятия, учебные и официальные соревнования.

- *игровые метод*: познавательные и вербальные игры (загадки, шарады, ребусы, кроссворды, ситуативные игры;

*По типу занятия в группах делятся на теоретические и практические.* Занятия проводятся преимущественно в виде практических занятий на местности и в помещении. Продолжительность занятия определяется с учётом психофизиологического развития и допустимой нагрузки и измеряется в академических часах (45 минут), ориентировочное соотношение теоретических и практических часов 1:6.

Данная программа также учитывает то что, в современном обществе испытывается большой двигательный дефицит, т.е. количество движений, производимых человеком в течение дня, ниже его возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, нарушение быстроты, ловкости, координации движения, гибкости, силы и т.п. В связи с этим практически каждое занятие должно содержать элементы общей физической подготовки (ОФП) или специальной физической подготовки (СФП), что занимает особое место в программе и составляет 72 часа в год.

Во время проведения практических занятий обучающиеся совершенствуют технические и тактические навыки по основам выживания, туризму и ориентированию, способам преодоления естественных препятствий, учатся применять свои умения и навыки при проведении учебно-тренировочных сборов, походов и соревнований различного уровня.

При планировании практических занятий, путешествий, учебно-тренировочных сборов, соревнований и экскурсий учитываются сезонные изменения погоды, дополнительные возможности для реализации запланированных мероприятий во время каникул. Продолжительность экскурсии - до 4 часов, учебно-тренировочные сборы - до 6 часов, однодневное путешествие - 8 часов, двухдневное - 14 часов.

Учебные планы и содержание программы предусматривают усовершенствование, углубление знаний, полученных на предыдущих годах

обучения, то есть процесс обучения осуществляется по спирали. Возвращаясь к известным уже темам, дети расширяют те знания, которые получили раньше, закрепляют и совершенствуют практические навыки.

**Формы проведения занятий:** учебно-тренировочные сборы, походы, экскурсии, занятие – игра, игра – путешествие, сюжетно – ролевая игра, соревнование и т.д. Участие в соревнованиях и практические занятия являются обязательными составляющими учебно-воспитательного процесса. Они предусматривают создание условий для приближения содержания тем к реальной жизни.

**Формы контроля.**

Программа предполагает проведение различных форм контроля промежуточных и итоговых результатов: участие в соревнованиях, выполнение контрольных нормативов, педагогическое наблюдение, тестирование обучающихся, и др.

В начале учебного года рекомендуется провести входной контроль в форме беседы, интерактивных упражнений, выполнения контрольных нормативов с целью определения уровня начальных знаний и физической подготовки обучающихся.

В конце учебного года и курса обучения проводится итоговое занятие, которое проводится в форме опроса, контрольных вопросов, игры, соревнования, похода (на усмотрение педагога дополнительного образования). Результаты контроля могут быть основанием для корректировки программы и поощрения учащихся.

Уровень технического мастерства проверяется на соревнованиях. Обучающиеся должны участвовать в международных, республиканских слётах-соревнованиях юных спасателей «Школа безопасности», соревнованиях по туризму, спортивному ориентированию, степенных и некатегорийных походах.

**Учебно-тематический план  
(1-й год обучения)**

п/п	Название раздела (темы)	Количество часов		
		теоретич.	практич.	всего
<b>РАЗДЕЛ I ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (6 ЧАСОВ)</b>				
1.1.	Введение в «Основы выживания». Цель и задачи работы кружка в учебном году.	2	1	3
1.2.	Инструктаж по безопасности жизнедеятельности. История развития туризма. Виды туризма.	1	2	3
<b>РАЗДЕЛ II ТУРИСТСКО-СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА (111 ЧАСОВ)</b>				
2.1.	Правила безопасности во время проведения походов.	3	-	3
2.2.	Подготовка похода. Туристское снаряжение.	3	6	9
2.3.	Топография и основы ориентирования на местности.	6	21	27
2.4.	Туристский быт.	3	6	9
2.5.	Основы техники и тактики пешеходного туризма.	6	35	41
2.6.	Туристские узлы.	2	10	12
2.7.	Проведение туристского похода.	-	8	8
2.8.	Подведение итогов похода.	1	1	2
<b>РАЗДЕЛ III ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ (75 ЧАСОВ)</b>				
3.1.	Организация питания в условиях автономного выживания.	3	9	12
3.2.	Особенности выживания в различных климатогеографических условиях.	6	27	33
3.3.	Психологические аспекты выживания человека в природе.	3	9	12
3.4.	Виды средств и способы подачи сигналов бедствия	6	12	18
<b>РАЗДЕЛ IV ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (72 ЧАСА)</b>				
4.1.	Общая физическая подготовка.	3	39	42
4.2.	Специальная физическая	3	27	30

	подготовка.			
<b>РАЗДЕЛ V ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШЕМУ (24 ЧАСА)</b>				
5.1.	Рекомендации по сохранению здоровья в условиях автономного выживания.	3	-	3
5.2.	Первая доврачебная помощь пострадавшему	3	18	21
<b>РАЗДЕЛ VI КРАЕВЕДЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (12 ЧАСОВ)</b>				
6.1.	Природа, история и культура родного края.	3	3	6
6.2.	Понятие об историческом краеведении. Источники и методы исторического исследования.	1	2	3
6.3.	Туристские возможности родного края.	1	2	3
<b>РАЗДЕЛ VII УЧАСТИЕ В МЕРОПРИЯТИЯХ (24 ЧАСА)</b>				
7.1.	Участие в мероприятиях.	-	21	21
7.2.	Подведение итогового занятия	-	3	3
<b>ИТОГОВЫЙ ПОХОД (СОРЕВНОВАНИЕ) (вне сетки часов)</b>				
<b>ВСЕГО:</b>		<b>62</b>	<b>262</b>	<b>324</b>

## Содержание программы

### РАЗДЕЛ I

#### ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (6 часов)

**1.1. Введение в «Основы выживания». Цель и задачи работы кружка в учебном году (3 часа)**

*Теоретические занятия.* Что такое выживание. Основная цель и задача работы кружка с учетом приобретенного обучающимися жизненного опыта по основам выживания, основные направления работы кружка. Ориентировочное календарное планирование работы на учебный год, определение времени и места проведения походов, соревнований, учебно-тренировочных сборов.

*Практическое занятие.* Проведение упражнения на знакомство.

## **1.2. История развития туризма. Виды туризма. Инструктаж по безопасности жизнедеятельности (3 часа)**

*Теоретические занятия.* Этапы развития туризма. Первые туристские организации. Традиции, современное состояние и основные направления развития отечественного и зарубежного туризма. Достижения выдающихся путешественников, краеведов, спортсменов. Виды туризма, их особенности.

*Практическое занятие.* Ознакомление обучающихся с техникой безопасности при проведении соревнований в помещениях, в бассейнах, спортивных залах, спортивных площадках и на местности. Безопасные условия организации путешествий, правила дорожного движения. Нормы поведения в транспорте. Инструктаж по безопасности жизнедеятельности. Просмотр видеофильма: «Значимые места мирового туризма».

## **РАЗДЕЛ II**

### **ТУРИСТСКО-СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА (111 часов)**

#### **2.1. Правила безопасности во время проведения походов (3 часа)**

*Теоретические занятия.* Виды походов, их продолжительность, протяженность и сложность. Требования по формированию туристской группы. «Несчастный случай». Объективные и субъективные причины несчастных случаев. Опасности, связанные с подготовкой участников к походу и при его проведении. Правила поведения в походе. Дисциплина. Правила купания в походе. Требования к укладке рюкзака, установки палатки. Правила противопожарной безопасности. Опасности, которые зависят от естественных и климатических условий.

*Практическое занятие.* Игры на тему: «что делать в случае... (задымления, обнаружения очагов возгорания и т.д.), «Я иду в поход», «Собери рюкзак». Игра эстафета с элементами укладки рюкзака.

## **2.2. Подготовка похода (9 часов)**

*Теоретические занятия.* Однодневные и многодневные походы. Последовательность подготовки похода, определение цели. Индивидуальное, групповое снаряжение. Специальное снаряжение и его зависимость от сложности похода. Основные требования к снаряжению (масса, прочность, соответствие назначению).

*Практические занятия.* Подготовка и ремонт снаряжения. Разработка маршрута, изучение района путешествия, комплектация группы, подбор снаряжения, приобретение продуктов питания, комплектование медицинской аптечки, складывание сметы расходов и т. п. Распределение обязанностей в группе. Медицинский осмотр. Оформление маршрутных документов. Решение ситуативных задач. Презентация на тему «Необходимые вещи в походе». Тест «Что я возьму с собой в поход».

## **2.3. Топография и основы ориентирования на местности (27 часов)**

*Теоретические занятия.* Понятие о топографии. План и карта их подобие и отличие. Карты и виды карт. Общее понятие о масштабе карты. Числовой и линейный масштабы, их использование. Измерение и откладывание расстояний на карте. Работа с курвиметром.

Условные топографические знаки. Виды условных знаков. Изображение местных предметов на топографических картах. Рельеф местности. Формы рельефа. Изображение горизонталями типичных форм рельефа на картах. Условные знаки форм рельефа, которые не изображаются горизонталями на картах. Отметки высот. Абсолютная и относительная высоты. Компас. Азимут

*Практические занятия.* Ориентирование на местности: по компасу, небесным светилам, местным предметам. Способы ориентирования карты. Определение расстояний на карте разных масштабов. Определение места нахождения. Движение по азимуту. Движение на местности по легенде. Топографические диктанты. Прохождение учебных дистанций в заданном направлении, ориентирование по выбору. Проведение игр на развитие памяти, внимания, глазомера, воображения. Зарисовка топографических знаков.

Дидактическая игра «Где план, а где рисунок?» Игра-соревнование «Отметься на КП». Анализ действий членов команды после выступления на соревнованиях.

#### **2.4. Туристский быт (9 часов)**

*Теоретические занятия.* Организация привалов. Ночевки в полевых условиях, общие требования к их оборудованию (безопасность, удобство, наличие воды, дров и т. п.). Последовательность и правила оборудования лагеря. Экологические требования. Утилизация разных типов бытовых отходов. Типы кострищ и их назначения. Противопожарная безопасность.

*Практические занятия.* Оборудование кострищ разных типов. Разжигание костра. Установка и сбор палатки. Проведение викторин, игр на экологическую тематику. Кроссворд «Туристы на привале». Ролевая игра «Привал». Экологический марш «Сохраним окружающий мир». Просмотр видеофильма «Сбереги природу».

#### **2.5. Основы техники и тактики пешеходного туризма (41 час)**

*Теоретические занятия.* Понятие о «тактике похода». Разработка запасных и аварийных вариантов. Темп движения в зависимости от условий похода. Режим дня. Разведка пути.

Строй туристской группы, шаг, интервал. Движение тропами. Движение по песку, болоту. Движение по склонам (трава, осыпь, снег).

*Практические занятия.* Выработка начальных навыков преодоления водных препятствий по параллельным веревкам, бревну, вброд, навесной переправе; преодоления заболоченных участков по кочкам, жердям, спуску, подъему, траверсу склонов с использованием перил; преодоления канавы, ручья, рва. Обеспечение гимнастической страховки. Приемы организации страховки. Работа в группах. Проведение мини соревнований. Разработка правил поведения в походных условиях, правил поведения туристов в лесу (работа в малых группах).

#### **2.6. Туристские узлы (12 часов)**

*Теоретические занятия.* История возникновения узлов. Необходимость узлов, их виды и применение. Классификация узлов по назначению (прямой,

академический, шкотовый, брамшкотовый, встречный, булинь, проводник, проводник «восьмерка», схватывающий, «удавка», двойной проводник, срединный проводник). Организация страховки.

**Практические занятия.** Просмотр презентации «История возникновения туристских узлов». Отработка навыков вязания узлов. Вязание узлов, грудной обвязки, беседки. Приемы организации страховки. Просмотр видефильмов на тему: «Узлы для крепления веревки к опоре», «Узлы для самостраховки», «Узлы для связывание веревок одного диаметра», «Узлы для связывания веревок разного диаметра», «Узлы проводники», «Узлы схватывающие». Мини соревнования по вязанию узлов. Анализ действий членов команды после выступления на соревнованиях.

### **2.7. Проведение туристских походов (8 часов)**

**Практические занятия.** Проведение однодневного похода (во время осенних или весенних каникул).

### **2.8. Подведение итогов похода (2 часа)**

**Теоретические занятия.** Анализ действий членов группы после прохождения похода. Отчет о походе и требованиях по его подготовке. Распределение обязанностей между членами группы по подготовке отдельных разделов отчета. Требования по подготовке технического описания маршрута. Необходимость подведения итогов похода.

**Практические занятия.** Составление отчетов об учебно-тренировочном походе. Анализ участия группы в походе (с использованием интерактивных приемов).

## **РАЗДЕЛ III**

### **ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ (75 часов)**

#### **3.1. Организация питания в условиях автономного выживания (12 часов)**

**Теоретические занятия.** Система органов человека. Резервные возможности человеческого организма. Химический состав и калорийность разных продуктов питания. Расход энергии при различных видах деятельности.

Режим питания в туристском походе. Неприкосновенный продуктовый запас. Водно-солевой режим. Признаки потери жидкости.

Зависимость меню и режима питания от сложности похода. Приблизительный перечень продуктов питания в походе. Упаковка, транспортировка и хранение продуктов.

*Практические занятия.* Приготовление пищи в условиях похода, использование даров природы. Составление примерного меню. Способы добычи продуктов животного и растительного происхождения. Изготовление различных снастей для рыбалки и охоты. Решение ситуативных задач.

### **3.2. Особенности выживания в различных климатогеографических условиях (33 часа)**

*Теоретические занятия.* Условия существования человека в различных природно-климатических зонах: (экваториальной; тропической; умеренной; континентальной; арктической). Выбор места ночлега в зависимости от климатогеографических и местных условий. Типы укрытий и их строительство. Особенности выживания в условиях вынужденной автономии на море. Правила поведения при вынужденном автономном существовании человека в природе. Спасательные средства индивидуального пользования. Действия людей, терпящих кораблекрушение. Профилактика заболеваний в условиях автономного выживания. Методы добычи огня и организации кострищ.

*Практические занятия.* Выработка начальных навыков основ выживания в различных природно-климатических условиях и в разные времена года. Разбивка лагеря – строительство временного жилища из подручных средств. Различные способы хранения пищи. Изготовление спасательного плота. Заготовка дров без топора и пилы. Разжигание костра при помощи подручных средств. Решение ситуативных задач. Ситуативная игра «Природа – лучший друг». Просмотр видеофильма: «Применение костров в походных условиях». Игра – соревнования «Кто быстрее разожжет костер».

### **3.3. Психологические аспекты выживания человека в природе (12 часов)**

**Теоретические занятия.** Психоэмоциональные реакции на экстремальную ситуацию. Преодоление стрессового состояния. Психические нарушения при остро возникших жизнеопасных ситуациях. Адаптация к экстремальной ситуации. Психологическая помощь после возникновения ситуаций с высокой опасностью для жизни. Релаксация, как средство борьбы со стрессом.

**Практические занятия.** Выполнение различных релаксационных методик для снятия стресса: нервно-мышечная релаксация (метод Джекобсона), аутогенная тренировка (метод Шульца), медитация, «Список Робинзона». Проведение тестов, которые определяют творческие способности и индивидуальные черты характера обучающихся. Проведение игр на формирование дееспособного, дружного, психологически устойчивого коллектива. Игра - тренинг «Пойми меня» (общение жестами и знаками). Игры на доверие к партнеру.

### **3.4. Виды средств и способы подачи сигналов бедствия (18 часов)**

**Теоретические занятия.** Подача сигналов и правила ориентирования в условиях автономного выживания.

Правила подачи сигналов. Специальные средства для подачи сигналов: пиротехнические; отражатели, костер (дым или огонь), сигналы тенью. Сигналы летательными аппаратами.

**Практические занятия.** Работа с таблицами. Решение ситуативных задач. Отработка навыков подачи различными способами сигнала бедствия. Соревнования «Земля-воздух». Игра «Поддай сигнал бедствия».

## **РАЗДЕЛ IV**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (72 часа)**

#### **4.1. Общая физическая подготовка (42 часа)**

**Теоретические занятия.** Физиология человека, общая, спортивная, возрастная. Понятие о здоровом образе жизни. Предупреждение травм и заболеваний во время занятий спортивным туризмом. Режим дня. Утренняя

гимнастика и водные процедуры. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность человека.

Цель и содержание общеразвивающих упражнений. Группы мышц, которые несут основную нагрузку в походе.

**Практические занятия.** Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие, силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Упражнения на развитие скорости (бег с ускорением; челночный бег; бег на короткие расстояния с максимальной скоростью; подвижные игры и эстафеты, требующие быстроты действий и т.п.)

Упражнения на развитие силы (с использованием собственной массы тела: подтягивания, отжимания, отжимание на брусьях, приседания, прыжки и т.д.; с использованием массы предметов: штанга, гири, гантели, набивные мячи и т.п.; с использованием сопротивления: сопротивление партнера, сопротивление эластичных материалов, сопротивление окружающей среды и т.п.; на силовых тренажерах).

Развитие выносливости. Спортивные и подвижные игры.

Развитие гибкости. Динамические упражнения: активные (наклоны, махи и т.п.); пассивные (с помощью партнера). Статические упражнения (сохранение неподвижного положения тела в условиях максимальной амплитуды).

Развитие ловкости. Бег с препятствиями; упражнения на равновесие в движении и в статическом положении, во время бега; прыжки; метания; гимнастические и акробатические упражнения.

Упражнения из непривычных исходных положений. Асимметричные движения. Зеркальное выполнение упражнений.

#### **4.2. Специальная физическая подготовка (30 часов)**

**Теоретические занятия.** Специальная физическая подготовка, как разновидность физического воспитания, специализированного к особенностям пешеходного туризма. Основные качества туриста: выносливость, сила, скорость, прыгучесть, гибкость.

**Практические занятия.** Бег по пересеченной местности. Бег «вниз», «вверх». Преодоление заболоченной местности. Прыжки через яму с водой, ров, ручей. Прыжки по кочкам. Упражнения на равновесие. Переправа по бревну. Специальные упражнения на местности: лазание по скалам, искусственным препятствиям. Движение по снежным и ледовым склонам. Отработка навыков работы с веревками (страховка, самостраховка). Ходьба на лыжах. Велосипедные кроссы. Спортивные и подвижные игры.

## **РАЗДЕЛ V**

### **ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ**

#### **ПОСТРАДАВШЕМУ (24 часа)**

##### **5.1. Рекомендации по сохранению здоровья в условиях автономного выживания (3 часа)**

**Теоретические занятия.** Ежедневная профилактика и персональная гигиена человека. Гигиенические принципы здорового образа жизни и пути их применения: уменьшение интенсивности воздействия вредных факторов, адаптация организма к неблагоприятным воздействиям, коррекция функциональных резервов организма.

##### **5.2. Первая помощь пострадавшему (21 час)**

**Теоретические занятия.** Заболевания, которые чаще всего встречаются в походе, их симптомы и лечение. Профилактика заболеваний и травм во время путешествия. Первая доврачебная помощь при потертостях и мозолях; обморожениях и ожогах; тепловом и солнечном ударах; острых заболеваниях брюшины; обмороке, порезах и других ранениях, переломах и вывихах; обмороку; укусах змей, насекомых, животных. Помощь утопающему.

**Практические занятия.** Оказание первой доврачебной помощи при различных условных травмах. Составление походной аптечки. Наложение повязок на разные ранения. Наложение шин. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности. Анализ действий членов команды после выступления на соревнованиях.

## **РАЗДЕЛ V**

## **КРАЕВЕДЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (12 часов)**

### **6.1. Природа, история и культура родного края (6 часов)**

*Теоретические занятия.* Географическое положение, территория родного края. Рельеф, геологическое строение. Полезные ископаемые. Погода и климат. Реки, озера, болота. Растительность, животный мир. Население, история, хозяйство, культура родного края. Наш край в древности. Древнейшие поселения на территории родного края. Археологические памятники родного края. Памятные места, музеи, заповедники. Государственная и обрядовая символика.

*Практические занятия.* Экскурсия в государственный архив. Ознакомление с историческими памятниками. Фотографирование краеведческих объектов. Посещение музея. Просмотр видеофильма (презентации) «Мой город – моя гордость!»

### **6.2. Понятие об историческом краеведении. Источники исторического исследования (3 часа)**

*Теоретические занятия.* Общее понятие о краеведении. Виды краеведения

Историческое краеведение – источник обогащения обучающихся знаниями о родном крае. Особенности работы юных краеведов.

Вещественные источники. Виды вещественных источников: археологические материалы, памятники архитектуры.

Изобразительные источники: гравюры; рисунки; картины с изображением городов, сел, монастырей, национальных костюмов, бытовых сцен.

Фотографии, открытки – документальный материал юных краеведов.

Письменные источники. Собираение и изучение памятников устного народного творчества, воспоминаний.

Памятники истории и культуры. Виды памятников истории и культуры.

*Практические занятия.* Фотографирование, зарисовка исторических памятников культуры и т.д. Работа с пазлами, проведение краеведческой викторины.

## **6.2. Туристские возможности родного края (3 часа)**

*Теоретические занятия.* Интересные объекты природы, истории, архитектуры, археологии.

Маршруты пешеходных туристских походов по родному краю, разработка нитки маршрутов пешеходных походов. Возможность проведения походов по разным видам туризма по родному краю.

*Практические занятия.* Разработка нитки маршрута однодневного пешеходного похода.

## **РАЗДЕЛ VII**

### **УЧАСТИЕ В МЕРОПРИЯТИЯХ (24 ЧАСА)**

#### **7.1. Участие в мероприятиях (21 час)**

Раздел предусматривает участие в соревнованиях по пешеходному туризму разного уровня, включая дистанции I-го класса; участие в учебно-тренировочных соревнованиях по спортивному ориентированию (ориентирование в заданном направлении, по выбору и на маркированной дистанции) и в других запланированных мероприятиях.

#### **7.2. Проведение итогового занятия (3 часа)**

*Практическое занятие.* Подведение итогов работы кружка за год, планирование работы на лето. Систематизация полученных навыков, знаний умений, подведение итогов выступлений в походах и на соревнованиях. Проверку знаний можно провести в форме викторины, соревнований, или другой конкурсно – игровой форме.

#### **По окончании первого года обучения обучающиеся должны знать:**

- права и обязанности участников путешествий;
- основные правила обеспечения безопасности участников похода;
- основные принципы тактики подготовки и проведения пешеходных походов по родному краю, подбора и подготовки снаряжения, организации питания;

- правила и последовательность работы с картой и компасом при ориентировании на местности;
- резервные возможности человеческого организма в условиях автономного выживания;
- растительный и животный мир своей природной зоны;
- основы гигиены и оказание первой доврачебной помощи;
- особенности общей и специальной физической подготовки факторы, укрепляющие, ослабляющие здоровье человека;
- основы автономного выживания человека в природе;
- требования к обеспечению страховки при прохождении сложных естественных препятствий.

**Обучающиеся должны уметь:**

- пользоваться компасом и картой при ориентировании на местности;
- проходить несложные маршруты по письменному описанию (легендой);
- разрабатывать нитки маршрутов пешеходных походов по родному краю;
- двигаться пешеходным строем по пересеченной местности, выдерживать темп, интервал движения;
- двигаться по песку, болоту, травянистым, снежным склонам;
- преодолевать водные препятствия по параллельным веревкам, бревну, вброд; крутые спуски, подъемы, траверсы с помощью веревки;
- вязать грудную обвязку, беседку, основные узлы - прямой, академический, шкотовый, брамшкотовый, встречный, булинь, проводник, проводник «восьмерка», схватывающий, «удавка», двойной проводник, срединный проводник;
- устанавливать палатку, разжигать костры типа «шалаш», «колодец», готовить место для кострища;
- выполнять общеразвивающие упражнения для разных групп мышц;
- оказывать доврачебную помощь при ранениях; тепловом и солнечном ударах; обморожениях и ожогах; укусах змей, насекомых, животных; накладывать повязки, жгуты.

- вести дневник похода, составлять отчет о походе.
- утилизировать разные типы бытовых отходов, собирать и использовать лекарственные, плодово-ягодные растения, объяснять целесообразность своего поведения в конкретном природном окружении;
- подавать различными способами сигналы бедствия;
- строить временное жилище из подручных средств;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.

**Учебно-тематический план  
(2-й год обучения)**

п/ п	Название раздела (темы)	Количество часов		
		теоретич.	практич.	всего
<b>РАЗДЕЛ I ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (6 ЧАСОВ)</b>				
1.1.	Актуализация знаний предыдущего года обучения. Цель и задачи работы кружка в учебном году.	1	2	3
1.2.	Туризм, как вид спорта. Нормативные разрядные требования.	2	1	3
<b>РАЗДЕЛ II ТУРИСТСКО-СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА (72 ЧАСА)</b>				
2.1.	Подготовка похода. Туристское снаряжение.	3	9	12
2.2.	Топография и основы ориентирования на местности.	6	21	27
2.3.	Общие требования безопасности в туристских походах. Страховка. Узлы.	2	8	10
2.4.	Основы техники и тактики пешеходного туризма.	5	18	23
<b>РАЗДЕЛ III ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ (102 ЧАСА)</b>				
3.1.	Психологические основы автономного выживания. Проблемы вынужденного автономного существования.	6	9	15

3.2.	Подача сигналов и правила ориентирования автономного выживания.	3	15	18
3.3.	Способы обеспечения водой. Методы добычи огня и организация кострища.	3	13	16
3.4.	Укрытия и выбор ночлега. Веревки, узлы, импровизированные инструменты и снасти для добычи пищи.	6	15	21
3.5.	Обеспечение едой, а также съедобные и ядовитые дикорастущие растения.	3	12	15
3.6.	Проведение туристского похода.	-	14	14
3.7.	Подведение итогов похода.	-	3	3
<b>РАЗДЕЛ IV ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (72 ЧАСА)</b>				
4.1.	Общая физическая подготовка.	3	27	30
4.2.	Специальная физическая подготовка.	3	39	42
<b>РАЗДЕЛ V ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШЕМУ (36 ЧАСОВ)</b>				
5.1.	Рекомендации по сохранению здоровья в условиях автономного выживания. Первая доврачебная помощь пострадавшему.	6	30	36
<b>РАЗДЕЛ VI КРАЕВЕДЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (12 ЧАСОВ)</b>				
6.1.	География родного края. География – наука о Земле.	2	-	2
6.2.	Географическое краеведение. Методы географических исследований.	3	6	9
6.3.	Туристские возможности региона и других соседних государств для организации походов.	1	-	1
<b>РАЗДЕЛ VII УЧАСТИЕ В МЕРОПРИЯТИЯХ (24 ЧАСА)</b>				
7.1.	Участие в мероприятиях.	-	21	21
7.2.	Проведение итогового занятия	-	3	3
<b>ИТОГОВЫЙ ПОХОД (СОРЕВНОВАНИЕ) (вне сетки часов)</b>				
<b>ВСЕГО:</b>		<b>58</b>	<b>266</b>	<b>324</b>

## Содержание программы

### РАЗДЕЛ I

#### ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (6 часов)

##### **1.1. Цель и задачи работы кружка в учебном году. Актуализация знаний предыдущего года обучения. (3 часа)**

*Теоретические занятия.* Цель, основные направления работы кружка. Ориентировочное календарное планирование работы на учебный год, определение времени и места проведения походов, соревнований, учебно-тренировочных сборов.

Нормативная база организатора туризма с обучающейся молодежью:

- закрепление знаний изложенных в «Инструкции по проведению туристских спортивных походов с учащейся и студенческой молодежью» (Приказ МОН ДНР № 85 от 24.03.2015 г.);

- изучение «Положения о туристских маршрутно-квалификационных комиссиях учебных заведений» (Приказ МОН ДНР № 85 от 24.03.2015 г.);

- изучение «Правил соревнований по спортивному туризму»;

- изучение Методических рекомендаций по проведению соревнований по пешеходному туризму.

*Практическое занятие.* Актуализация ранее полученных опорных знаний. Анализ летнего похода. Подготовка фото выставки по итогам летнего периода.

##### **1.2. Туризм, как вид спорта. Нормативные разрядные требования (3 часа)**

*Теоретические занятия.* Понятие о физической культуре, спорте и туризме. Единая спортивная классификация. Два взаимосвязанных направления развития спортивного туризма: походы и соревнования по спортивному туризму. Справки о зачете похода. Разрядные нормы и требования по пешеходному туризму. Порядок присвоения разрядов по походам и соревнованиям.

*Практическое занятие.* Просмотр видеофильма: «Спортивный туризм», «Выдающиеся личности в истории туризма».

## РАЗДЕЛ II

### ТУРИСТСКО-СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА (72 часа)

#### 2.1. Подготовка похода. Туристское снаряжение (12 часов)

*Теоретические занятия.* Общие требования к снаряжению (вес, надежность, компактность). Соответствие снаряжения району путешествия, его продолжительности, времени проведения. Личное туристское снаряжение. Рюкзак, спальный мешок, каремат и т.д.

Индивидуальный и групповой ремонтный набор (назначение, состав, использование). Групповое туристское снаряжение. Палатки, костровое и кухонное снаряжение и т.д. Специальное снаряжение и его зависимость от сложности путешествия.

*Практические занятия.* Решение ситуативных задач. Составление перечня необходимого снаряжения для похода. Отработка навыков по использованию специального снаряжения. Установка палатки. Проведение мелкого ремонта снаряжения. Просмотр видеофильма: «Специальное снаряжение и его применение». Игра-соревнование «Установи палатку», «Укладка рюкзака».

#### 2.2. Топография и основы ориентирования на местности (27 часов)

*Теоретические занятия.* Понятие об азимуте. Определение азимута на карте и на местности. Магнитное склонение. Магнитные аномалии. Дирекционный угол. Описание маршрута. Движение по «легенде». Движение по азимуту (на открытой местности, в лесу, в горах, в тумане). Виды карт. Подбор карт для похода. Понятие старения карты и ее корректировки.

Ориентирование с помощью топографической карты и карты для спортивного ориентирования. Способы восстановления ориентировки в случае ее потери на соревнованиях или в походе.

Особенности тактики при участии в соревнованиях по ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе, эстафетах.

**Практические занятия.** Движение по азимуту. Определение азимута на местности и на карте. Преодоление учебных дистанций ориентирования в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе. Проведение игр на развитие памяти, внимания, глазомера, воображения. Решение ситуативных задач. Анализ действий членов команды после выступления на соревнованиях.

### **2.3. Общие требования безопасности в туристских походах. Страховка. Узлы (10 часов)**

**Теоретические занятия.** Организация страховки при преодолении препятствий. Требования по непрерывности страховки. Виды страховок. Страховка. Самостраховка в различных условиях. Виды узлов: прямой, встречный, встречная «восьмерка», ткацкий, грейпвайн, академический, брамшкотовый, проводник «восьмёрка», срединный проводник, двойной проводник, булинь вокруг опоры, стремя, удавка, проводник одним концом вокруг опоры, штык вокруг опоры, схватывающий, австрийский схватывающий, схватывающий «Бахмана», УИАА, «Гарда».

**Практические занятия.** Преодоление простых препятствий. Обеспечение гимнастической страховки. Вязание узлов, грудной обвязки, беседки. Просмотр видеофильма: «Узлы для крепления веревки к опоре», «Узлы для самостраховки», «Узлы для связывание веревок одного диаметра», «Узлы для связывания веревок разного диаметра», «Узлы проводники», «Узлы схватывающие». Мини соревнования по вязанию узлов. Анализ действий членов команды после выступления на соревнованиях.

### **2.4. Основы техники и тактики пешеходного туризма (23 часа)**

**Теоретические занятия.** Понятие о «тактике похода». Линейное, кольцевое и радиальное построение маршрута. Разработка запасных и аварийных вариантов маршрута. Темп движения в зависимости от условий похода. Разведка пути. Определение способов, вариантов преодоления сложных участков местности.

Преодоление водных препятствий, способы переправ.

**Практические занятия** Преодоления водных препятствий по параллельным веревкам, бревну, вброд, навесной переправе; преодоления заболоченных участков по кочкам, жердям; спуску, подъему, траверсу склонов с использованием перил; преодоления канавы, ручья, рва. Выработка навыков преодоления естественных препятствий:

- переправа через реку вброд с использованием перил (с самонаведением);
- переправа через реку, овраг по бревну (с самонаведением, без укладки бревна);
- переправа через реку по навесной переправе;
- крутонаклонная переправа;
- траверс склона (с самонаведением);
- спуск по вертикальным перилам (с самонаведением);
- подъем по легким скалам;
- преодоление болота по жердям (с укладкой жердей).

Способы использования альпенштока. Работа в группах.

### **РАЗДЕЛ III**

#### **ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ (102 часа)**

##### **3.1. Психологические основы автономного выживания. Проблемы вынужденного автономного существования (15 часов)**

**Теоретические занятия.** Психологические основы автономного выживания. Преодоление стрессового состояния. Сам себе спасатель. Психологическая помощь после ситуаций с высокой опасностью для жизни. Особенности формирования отношения к экстремальным ситуациям.

**Практические занятия.** Выполнение различных релаксационных методик для снятия стресса: нервно-мышечная релаксация. Проведения тестов, которые определяют творческие способности и индивидуальные личные черты характера обучающихся. Упражнение на развитие внимания, памяти, мышления, волевых качеств. Игры и упражнения, направленные на

формирование коллектива. Моделирование экстремальных ситуаций. Ситуационная игра «Мы попали в ...». Игра – тренинг «Крокодил».

### **3.2. Подача сигналов и правила ориентирования автономного выживания (18 часов)**

*Теоретические занятия.* Подача сигналов и правила ориентирования в условиях автономного выживания. Правила подачи сигналов. Специальные средства для подачи сигналов: пиротехнические; отражатели, костер (дым или огонь), и сигналы тенью. Азбука Морзе. Сигналы бедствия (SOS) и при бедствии в горах. Информационные сигналы.

*Практические занятия.* Моделирование экстремальных ситуаций. Выполнение различных способов подачи сигнала бедствия. Решение ситуативных задач. Игра – тренинг «Напиши письмо на морзянке». Тематический диктант с использованием азбуки Морзе.

### **3.3. Способы обеспечения водой Методы добычи огня и организация кострового бивака (16 часов)**

*Теоретические занятия.* Поиск и использование водоисточников. Методы добывания воды. Транспортировка воды. Фильтрация и обеззараживание воды. Разжигание костра и организация кострового бивака для приготовления пищи. Добывание огня без спичек. Типы костров. Переноска огня.

*Практические занятия.* Решение ситуативных задач. Отработка способов добычи, фильтрации и обеззараживания воды. Оборудование кострищ разных типов. Разжигание костра. Изготовление факела для переноса огня. Просмотр видеофильма: «Курсы выживания в экстремальных ситуациях».

### **3.4. Укрытия и выбор ночлега. Вербки, узлы, импровизированные инструменты и снасти для добычи пищи (21 час)**

*Теоретические занятия.* Выбор места ночлега в зависимости от климатогеографических условий. Типы укрытий и их строительство. Снежные убежища. Защита от опасных животных и насекомых. Типы веревок. Петли,

обвязки и связки. Импровизированные инструменты для добычи пищи. Изготовление при необходимости примитивной одежды и обуви.

**Практические занятия.** Проектирование и строительство временного жилища из подручных средств. Изготовление различных приспособлений для добычи пищи в условиях автономного выживания. Решение ситуативных задач. Ремонт одежды при помощи подручных средств. Просмотр видеофильмом на данную тематику. Разгадывание кроссворда «Основы выживания».

### **3.5 Обеспечение пищей. Съедобные и ядовитые дикорастущие растения (15 часов)**

**Теоретические занятия.** Приготовление пищи без посуды. Съедобные дикорастущие растения. Ядовитые дикорастущие растения. Съедобные и ядовитые грибы. Рыбная ловля и разделка рыбы. Охота и охотничьи снасти. Потрошение и свежевание животных. Нетрадиционные продукты питания суши.

**Практические занятия.** Просмотр видео фильма о жизни первобытных людей. Различные способы хранения пищи. Приготовление пищи в условиях похода, использование даров природы. Решение ситуативных задач. Заготовка дров без топора и пилы. Изготовление снастей для рыбалки и охоты. Изготовление котелка из бересты. Просмотр видеофильма: «Котелок из бересты». Викторина «Растения нашего края».

### **3.6. Проведение туристских походов (14 часов)**

**Практические занятия.** Проведение одного двухдневного похода (во время осенних или весенних каникул).

### **3.7. Подведение итогов похода (3 часа)**

**Практическое занятие** Анализ действий членов группы после прохождения похода. Отчет о походе и требованиях по его подготовке. Распределение обязанностей между членами группы по подготовке отдельных разделов отчета. Требования по подготовке технического описания маршрута. Необходимость подведения итогов похода.

Составление отчетов об учебно-тренировочном походе. Анализ участия группы в походе (с использованием интерактивных приемов).

## РАЗДЕЛ IV

### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (72 часа)

#### 4.1. Общая физическая подготовка (30 часов)

*Теоретические занятия.* Понятие о здоровом образе жизни. Предупреждение травм и заболеваний во время занятий спортивным туризмом. Режим дня. Утренняя гимнастика и водные процедуры. Вредное влияние курения и спиртного на здоровье и работоспособность человека.

Цель и содержание общеразвивающих упражнений. Группы мышц, которые несут основную нагрузку в походе.

*Практические занятия.* Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие, силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

#### **Упражнения на развитие скорости:**

- бег с ускорением;
- челночный бег;
- бег на короткие расстояния с максимальной скоростью;
- подвижные игры и эстафеты, требующие быстроты действий и т.п.

#### **Упражнения на развитие силы:**

- с использованием собственной массы тела (подтягивания, отжимания, отжимание на брусьях, приседания, прыжки и т.д.);
- с использованием массы предметов (штанга, гири, гантели, набивные мячи и т.п.);
- с использованием сопротивления (сопротивление партнера, сопротивление эластичных материалов, сопротивление окружающей среды.);
- на силовых тренажерах;

**Развитие выносливости.** Спортивные и подвижные игры (прыжки, прыжки на скакалке; бадминтон; салки; чехарда; различные игры с мячом).

**Развитие гибкости:** Динамические упражнения: активные (наклоны, махи и т.п.); пассивные (с помощью партнера). Статические упражнения (сохранение неподвижного положения тела в условиях максимальной амплитуды).

Развитие ловкости. Бег с препятствиями; упражнения на равновесие в движении и в статическом положении, во время бега; прыжки; метания; гимнастические и акробатические упражнения.

Упражнения из непривычных исходных положений. Асимметричные движения. Зеркальное выполнение упражнений.

#### **4.2. Специальная физическая подготовка (42 часа)**

*Теоретические занятия:* специальная физическая подготовка, как разновидность физического воспитания, специализированного к особенностям пешеходного туризма. Основные качества туриста: выносливость, сила, скорость, прыгучесть, гибкость.

*Практические занятия.* Отработка основных двигательных действий, необходимых во время занятий пешеходным туризмом. Бег по пересеченной местности. Бег с препятствиями. Марш-броски. Прыжки через препятствия. Упражнения на равновесие. Ходьба на лыжах. Лыжные спуски и подъемы. Велосипедные кроссы. Преодоление зарослей, буреломов. Спортивные и подвижные игры.

## **РАЗДЕЛ V**

### **ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ**

#### **ПОСТРАДАВШЕМУ (36 часов)**

##### **5. 1. Первая доврачебная помощь пострадавшему (36 часов)**

*Теоретические занятия.* Способы транспортировки пострадавшего. Индивидуальная транспортировка пострадавшего. Транспортировка пострадавшего на носилках, в коконе, на судне. Помощь при травмах и заболеваниях, возникших в результате неправильных действий туристов. Виды ран. Помощь при различных видах кровотечений. Первая доврачебная помощь при переломах. Наложение шин. Доврачебная помощь при травмах и заболеваниях, возникших вследствие неблагоприятных метеорологических

условий. Помощь при поражении молнией. Помощь при обморожении. Помощь при тепловом и солнечном ударе.

Первая доврачебная помощь при укусах животных, насекомых, пресмыкающихся, отравлении растениями, грибами.

**Практические занятия.** Решение ситуативных задач. Транспортировка пострадавшего. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Имобилизация. Наложение повязок на различные части тела. Помощь при утоплении. Реанимационные действия. Оказание первой доврачебной помощи при различных условных травмах. Анализ действий членов команды после выступления на соревнованиях.

## РАЗДЕЛ V

### КРАЕВЕДЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (12 часов)

#### **6.1. География родного края. География – наука о Земле (2 часов)**

**Теоретические занятия.** Характеристика рельефа родного края. Виды полезных ископаемых. Животный и растительный мир родного края. Понятие о погоде и климате, их составляющие. Прогноз погоды по местным признакам. Виды хозяйственной деятельности населения на территории края.

#### **6.2. Географическое краеведение. География – наука о Земле. Методы географических исследований (9 часов)**

**Теоретические занятия.** Что изучает география. Географические исследования. Проблемы географической науки. Разделы географической науки. Понятие о географическом краеведении.

Методы, используемые в географическом краеведении. Наблюдение, картографический метод, статистически-математический метод.

**Практические занятия.** Экскурсия. Наблюдение за изменениями температуры воздуха, осадков, направления ветра. Поиск и определение минералов и полезных ископаемых родного края. Наблюдение за животными и растениями, определение видового состава растительного мира.

#### **6.3. Туристские возможности региона и других соседних государств для организации походов (1 час)**

*Практические занятия.* Интересные объекты природы, истории, архитектуры, археологии.

Маршруты пешеходных туристских походов по родному краю.  
Виртуальная экскурсия.

## РАЗДЕЛ VII

### УЧАСТИЕ В МЕРОПРИЯТИЯХ (24 ЧАСА)

#### 7.1. Участие в мероприятиях (21 час)

Раздел предусматривает участие в соревнованиях по пешеходному туризму разного уровня, включая дистанции I-го класса; участие в учебно-тренировочных соревнованиях по спортивному ориентированию (ориентирование в заданном направлении, по выбору и на маркированной дистанции) и в других запланированных мероприятиях.

#### 7.2. Проведение итогового занятия (3 часа)

*Практическое занятие.* Подведение итогов работы кружка за год, планирование работы на лето. Систематизация полученных навыков, знаний умений, подведение итогов выступлений в походах и на соревнованиях. Проверку знаний можно провести в форме викторины, соревнований, или другой конкурсно – игровой форме.

#### **По окончании второго года обучения обучающиеся должны знать:**

- основные принципы и критерии классификации спортивных (пешеходных) походов;
- требования по присвоению спортивных разрядов по туризму;
- правила обеспечения безопасности участников соревнований;
- основы индивидуальной и групповой тактики действий участников похода в подготовительный период и на маршруте;
- требования к специальному снаряжению, способы его применения;
- особенности ориентирования в разных естественных условиях;
- основные положения «Инструкции по проведению туристских спортивных походов с учащейся и студенческой молодежью»;
- основные положения «Правил соревнований по спортивному туризму» и «Правил соревнований по спортивному ориентированию»;
- виды спортивного ориентирования, их особенности;

- методику организации рационального сбалансированного питания в походе;
- особенности безопасной организации привалов и ночевок в разных погодных условиях;
- основы выживания человека в дикой природе;
- методы добычи и обеззараживания воды;
- методы и способы подачи сигналов бедствия;
- растительный и животный мир родного края;
- основы оказания первой доврачебной помощи;
- основные формы и направления краеведческой работы.
- основные причины аварий в походах и пути предотвращения их.

### **Обучающиеся должны уметь:**

- измерять расстояния на местности и определять высоту отдельных объектов;
- пользоваться разным картографическим материалом для детальной разработки маршрута путешествия, а также в походе при прохождении маршрута;
- определять по карте крутизну склонов;
- определять наилучший путь движения на соревнованиях по спортивному ориентированию (в заданном направлении и по выбору);
- составлять сбалансированное меню питания для похода;
- разрабатывать тактику преодоления разнообразных естественных препятствий в походе и на соревнованиях, преодолевать разными способами препятствия с обеспечением страховки и самостраховки участников;
- 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);
- утилизировать разные типы бытовых отходов, собирать и использовать лекарственные, плодово-ягодные растения, объяснять целесообразность своего поведения в конкретном природном окружении;
- двигаться по зарослям, буреломам, болотам, легким скальным участкам;
- пользоваться специальным личным и групповым снаряжением;
- строить временное жилище из подручных средств;
- действовать в чрезвычайных ситуациях различного характера;

- преодолевать разнообразные естественные препятствия на оборудованных судьями дистанциях и с самостоятельным наведением средств преодоления, согласно перечню приведенному в программе;
- оказывать доврачебную помощь пострадавшему с организацией транспортировки.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **ОРИЕНТИРОВОЧНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ И СНАРЯЖЕНИЯ**

#### **I. Личное снаряжение.**

1. Рюкзак (Объем до 90л)
2. Нож в ножнах
3. Мыло, полотенце, щетка, зубная паста
4. Крем для рук и лица
5. Иголки, нитки
6. Часы
7. Компас
8. Деньги
9. Туалетная бумага
10. Фляга 1л
11. Паспорт (документ) заклеенный или в герме
12. Карты, схемы, лощия, блокнот, карандаш, ручка
13. Спички и зажигалка в упаковке – держать их лучше в куртке.
14. Большая герма (вкладыш в рюкзак) или накидка на рюкзак от дождя
15. Веревки (можно моток синтетических)
16. Акуарас (или любая гермоупаковка для ценных личных вещей)
17. Личная аптечка
18. Налобный фонарик + запасные батарейки
19. GPS + запасные батарейки
20. Фотоаппарат + запасная флешка + батарейки

21. Спальник
22. Коврик теплоизолирующий
23. Ботинки (треккинг или кроссовки)
24. Анорак (или любая непромокаемая куртка)
25. Перчатки
26. Шапочка шерстяная
27. Плавки, трусы
28. Флиски – 2шт (теплая и холодная)
29. Термо белье комплект (теплый и холодный)
30. Брюки основные штормовые
31. Кепка
32. Носки легкие – 1 пары
33. Носки толстые трекинговые или флисовые – 2 пары
34. Платок носовой – 1шт

## **II. Костровой набор.**

1. Котлы – 4шт
2. Рюкзачок для котлов
3. Сковородка – 1шт
4. Лопатка – 1шт
5. Крючки – 4шт
6. Рогульки – 2шт
7. Перчатки – 2шт
8. Скатерть
9. Дощечка
10. Ложка большая деревянная
11. Миска, ложка, кружка
12. Сухой спирт или иная растопка
13. Специи
14. Спички + 2 зажигалки

15. Мочалка

16. Сода

### **III. Спальный набор.**

1. Палатка, тент, колышки в чехле
2. Топор с чехлом
3. Ножовка с чехлом или большая пила на группу
4. Общественный тент

### **IV. Специальное снаряжение.**

1. ИСС.
2. Карабины
3. Веревка (диам. 10 мм, диам. 6 мм)
4. Каска
5. Рукавицы
6. Технические приспособления
7. Блокировка, репшнуры

### **ДИДАКТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Учебные видеофильмы и слайдфильмы;
2. План-конспект занятия «Основы выживания»;
3. Кроссворд «Основы выживания».

### **СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

#### *Список литературы, рекомендованный педагогам для освоения данного вида деятельности*

1. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. - М.: 1985.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. - Смоленск, 1998.
4. Дарман П. Учебник выживания в экстремальных ситуациях. - «Яуза» М., 2000;
5. Демчишин А.П. Подвижные и спортивные игры в школе. - К.: Образование, 1992.
6. Долженко Г.П. История туризма в дореволюционной России и СССР. - Ростов: Изд-во Ростов. ун-та, 1988.
7. «Единая спортивная классификация»;
8. Закон Донецкой Народной Республики «Об образовании»;
9. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. - М.: "Ф и С", 1988.
10. Захаров П.П., Степенко Т.В. Школа альпинизма. - М.: "Ф и С", 1989.
11. Ильин А. Школа выживания при авариях и стихийных бедствиях. «ЭКСМО-ПРЕСС». 2001;
12. «Инструкция по проведению туристских спортивных походов с учащейся и студенческой молодежью» (приказ МОН ДНР № 85 от 24.03.2015 г.);
13. «Концепция патриотического воспитания детей и учащейся молодежи», (приказ МОН ДНР № 94 от 22.06.2015 г.);
14. «Положение о судьях по спортивному туризму».
15. «Положение о туристских маршрутно-квалификационных комиссиях учебных заведений» (приказ МОН ДНР № 85 от 24.03.2015 г.);
16. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам дополнительного образования детей» (приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 26.07.2016 г. № 793;

17. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
18. Кон И.С. Психология ранней юности. - М.: 1991.
19. Костра М.Ю., Обозный В.В. Школьная краеведческо-туристическая работа. - К.: Высшая шк., 1995.
20. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
21. Крачило М.П. Организация работы из географического краеведения и туризма. - К.: УМК ВО, 1988. - с. 35-74.
22. Кузьменко А.В., Лысенко А.В. Донецк культурный: Экскурсия Донецк, 2006;
23. Куликов В.М., Куликов Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
24. Куликов Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М. ЦДЮТур, 1995.
25. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. - М.:, 1981.
26. Методические рекомендации по проведению соревнований по пешеходному туризму (от 11.04.2015 г.).
27. Михайлова Л. А. Способы автономного выживания человека в природе. Питер, 2008;
28. Морозов С.М. Методы психологических исследований личности учащегося. - К.: 1992.
29. Нурмиа А. В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.
30. Огородников, Моисеенков А.Л., Приемьш Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М.: Физкультура и спорт, 1980.
31. Правила соревнований по спортивному ориентированию, 2004.
32. Правила соревнований по спортивному туризму, 2008 г
33. Сидельников А.П. Психологические основы отношений школьников к природе. - М.: 1989.

34. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур, 1996.
35. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
36. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.Й., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. - М.: Профиздат, 1986.

***Список литературы, рекомендованной учащимся, для успешного освоения  
данной образовательной программы***

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Вахлис К.И. Спутник туриста. - К.: Здоровье, 1991.
3. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
4. Ганьшин В.И. Простейшие измерения на местности. - М.: "Недра", 1983.
5. Демчишин А.П. Подвижные и спортивные игры в школе. - К.: Образование, 1992.
6. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
7. Кон И.С. Психология ранней юности. - М.: 1991.
8. Корнеев В.П. Родной край // Родная школа. - 1993 - №2. - с. 41.
9. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
10. Куликов В.М., Куликов Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
11. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. - М.:, 1981.
12. Легенды КП (описание символов) - К.: 2001.
13. Безопасность жизни человека: Полная энциклопедия/Сост. И. Головина. – СПб. :ИД«ВЕСЬ», 2001. – 384 с.
14. Уроки выживания / Авт.-сост. К. Ю. Рогов. - М. : ООО «Издательство Астрель», ООО «Изд-во АСТ», 2001. - 112 с

15. Самodelьное туристское снаряжение /сост. П.И. Лукоянов. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
16. Снаряжение для горного туризма. - М.: Профиздат, 1987.
17. Туристские спортивные маршруты /сост. В.Ю. Попчиковский. - М.: Профиздат, 1989.
18. Нурмиа А. В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.
19. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.
20. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. - М.: 1987.
21. Штюрмер Ю.А. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.
22. Энциклопедический словарь юного географа-краеведа /сост. Г.В.Карпов. - М.: Педагогика, 1981.

***Список литературы, рекомендованной родителям в целях расширения  
диапазона образовательного воздействия и помощи родителям в  
обучении и воспитании ребенка***

1. Абрамов В.В. Безопасность жизнедеятельности. 2-е изд., испр. и доп. - М.: 2013. - 365 с.
2. Анастасова Л.П. Жизнь без опасностей. - М. Вентона Граф, 1996
3. Вахлис К.И. Спутник туриста. - К.: Здоровье, 1991.
4. Володин В.А. Энциклопедия для детей. Личная безопасность. Меры предосторожности в повседневной жизни. Поведение в экстремальных ситуациях. -М /ГЛ. ред.: Аванта +, 2001
5. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
6. Ганьшин В.И. Простейшие измерения на местности. - М.: "Недра", 1983.
7. Демчишин А.П. Подвижные и спортивные игры в школе. - К.: Образование, 1992.
8. Кон И.С. Психология ранней юности. - М.: 1991.
9. Корнеев В.П. Родной край // Родная школа. - 1993 - №2. - с. 41.

10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
11. Куликов В.М., Куликов Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
12. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. - М.:, 1981.
13. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. - М.:, 1981.
14. Максимова Н.Ю. Психологический аспект профилактики алкоголизма и наркомании подростков. - К.: 1995.
15. Новосельский В.Ф. Азбука физического закаливания детей. - К.: Здоровье, 1991.
16. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. - М.: Профиздат, 1987.
17. Самодельное туристское снаряжение /сост. П.И. Лукоянов. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
18. Туристские спортивные маршруты /сост. В.Ю. Попчиковский. - М.: Профиздат, 1989.
19. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.
20. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. - М.: 1987.
21. Штюмер Ю.А. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.
22. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

#### *Электронные ресурсы*

1. Портал детской безопасности [Электронный ресурс] - <http://www.spas-extreme.ru>