

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Администрация МО Кимовский район

МКОУ СОШ № 1

РАСМОТРЕНО ШМС

ПРИНЯТО
педсоветом

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Руководитель ШМС

_____Жабина М.В..

_____ЖабинаМ.В.

_____Демидова Н.В.

Протокол №__11

Приказ №__57__

Протокол №__6__

от "31" _08_ 2023 г.

от "31" _09_ 2023 г.

от "29" 08_ 2023 г.

Рабочая программа

Основы выживания и автономного существования.

7 класс

г. Кимовск, 2023

Пояснительная записка

- Данная образовательная программа туристско-краеведческой направленности.
- Программа направлена на получение учащимися знаний и умений в области туризма, краеведения и школы выживания, Туристско-краеведческая работа имеет большое значение в жизни школьника. Участие в походах, экскурсиях, сбор краеведческого материала расширяет кругозор, воспитывает любовь к Родине, приучает к систематическому труду, воспитывает инициативу и выдержку. Пребывание на свежем воздухе, соблюдение четкого режима и постоянная физическая тренировка закаливают ребят, создается коллектив. Как военно-прикладной вид спорта ориентирование на местности играет важную роль в военно-патриотическом воспитании школьников, в подготовке к защите Родины.
- Цель программы: Формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании занятий туризмом в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой общей цели программа ориентируется на решение следующих задач:
Задачи:
 - создать условия для разностороннего развития личности через воспитание патриотизма и гражданской ответственности, воспитание навыков здорового образа жизни;
 - приобретение учащимися компетентности в туризме и ориентировании на местности, обучение навыкам выживания в экстремальных условиях;
 - воспитание моральных и волевых качеств;
 - всестороннее физическое развитие;
 - привитие основных гигиенических навыков;
 - укрепление здоровья.
- Отличительной чертой данной образовательной программы является формирование у учащихся патриотизма и здорового образа жизни, формирование навыков оказания самопомощи и взаимопомощи. Возраст 11-12 лет.

-Программа рассчитана на 1 год обучения.

Предложенная программа предусматривает приобретение основ знаний по технике и тактике туризма и ориентирования на местности, учит проводить простейшее исследование, ориентироваться на незнакомой местности делать пешие переходы, оказывать первую медицинскую помощь, ставить палатку, Разводить костер, изготавливать простейшее туристическое снаряжение.

-Форма занятий - лекции, практические занятия в спортзале и на местности (в зависимости и от сезона года) экскурсии, походы.
Режим занятий - 1 час в неделю

-В результате занятий в объединении учащиеся должны научиться составлять план путешествия и разрабатывать его маршрут, ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса и по различным особенностям местных предметов, делать пешие переходы с грузом, оказывать первую доврачебную помощь.

-Умения и навыки учащихся проверяются в форме собеседования, тестов, игр, соревнований.

В программе используются следующие принципы и подходы.

Принцип комплектности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.

Принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к учащимся, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

Принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала.

Деятельностный подход направленный не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами туристической деятельности и развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка.

Формы и методы организации работы.

Для реализации программы используются следующие методы обучения:

Метод проектов.

Поисково-исследовательский метод.

Метод самореализации, самоуправления через участие в походах, туристических слётах и экскурсиях, через различные творческие дела.

4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию.

На занятиях используются следующие формы организации учебной деятельности: лекционные занятия, практические занятия, семинары; тренировка по развитию физических качеств и закреплению различных практических умений и навыков, походы выходного дня, экскурсий, конкурсы, игры, соревнования и другие массовые мероприятия.

Рабочая программа дополнительного образования туристического кружка «Мы туристы» по спортивно-оздоровительному направлению направлена на достижение следующих планируемых результатов:

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на

принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и

сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими

эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- определять наиболее эффективные способы достижения результатов;

договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

взаимодействовать со сверстниками в туристической деятельности и адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты:

- формирование знаний о туризме и его роли в укреплении здоровья;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать

требования техники безопасности к местам проведения;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения

двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения в различных изменяющихся, вариативных условиях.


Методическое обеспечение программы.



-Теоретические занятия - устное изложение учебного материала: рассказ, объяснение, лекция, беседа.

-Зависимость успеха устного изложения от его тесной связи с практикой, подбора и правильного использования фактов, установления атмосферы взаимопонимания с аудиторией, активности обучаемых, умелого построения и эмоциональности изложения материала.

-Практические занятия в помещении. Обучение конкретным и практическим темам, когда рассказ и объяснение руководителя сопровождаются демонстрацией и отработкой приемов и навыков без обязательности действий на местности.

-Теоретические и практические занятия в помещении должны сопровождаться показом натуральных или изобразительных средств наглядности (схемы, плакаты, макеты, диафильмы, кинофильмы и др.).

-Практические занятия на местности. Отработка методики оценки обстановки и принятия решения на преодоление препятствия, выработка тактического плана действий; отработка технических приемов, способов преодоления препятствий и мер по обеспечению безопасности. Порядок отработки технических приемов: краткое объяснение, личный показ, повторный показ одним из обучаемых, отработка приема (тренировка), разбор и ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ .

-Самостоятельная РАБОТА  (выполнение домашних заданий); РАБОТА  с печатными источниками, выполнение письменных и графических заданий, самостоятельное изучение и отработка технических приемов.

Практическая работа - самостоятельное проведение занятий.

Тематическое планирование

№	Наименование темы	Количество часов
1	Понятие вынужденного автономного существования	1
2	Основные причины вынужденного автономного существования	1
3	Основные направления деятельности в автономном существовании	1
4	Обстоятельства обеспечивающие успех выживания	1
5	Факторы осложняющие процесс выживания	1
6	Особенности психологии человека в автономном существовании	1
7	Последовательность неотложных действий при возникновении чрезвычайной ситуации в условиях дикой природы	1
8	Способы аварийного ориентирования	1
9	Определение направления выхода к людям	1
10	Техника сохранения направления движения	1
11	Преодоление труднопроходимых участков	1
12	Изготовление снаряжения необходимого для движения по пересеченной местности	1
13	Преодоление водоемов. Переправа	1
14	Преодоление оврагов и расщелин	1
15	Особенности поведения группы на маршруте	1
16	Организация временной стоянки	1
17	Одежда и обувь в условиях автономного существования	1
18	Продуктовый набор неприкосновенного запаса	1
19	Обеспечение питанием в условиях вынужденного автономного существования	1
20	Способы добывания и очистки воды	1
21	Временное убежище	1
22	Правила холодной ночевки	1
23	Организация кострового лагеря	1
24	Выбор места для разведения костра	1
25	Заготовка дров и материалы для растопки	1
26	Способы добывания огня	1
27	Типы костров	1
28	Пожарная безопасность туристического лагеря	1
29	Подача сигналов бедствия	1
30	Сигнальное зеркало	1
31	Сигнальный костер	1
32	Пиротехнические сигнальные средства	1
33	Безопасное поведение в дикой природе	1
34	Первая медицинская помощь в автономном существовании	1

ИТОГО

34 часа

Предполагаемые результаты реализации программы.

По окончании занятий по предлагаемой программе обучающиеся должны обладать определёнными знаниями, умениями и навыками в вопросах туризма и краеведения, которые можно применять в социальной практике, в туристских походах и путешествиях, в межличностной коммуникации, в быту и обществе.

В результате прохождения программы, обучающиеся будут иметь представление:

об истории развития туризма;
о классификации туризма;
о месте туризма в современном российском обществе;
об уровне развития спортивного туризма в России;
об особенностях физической подготовки туристов различной направленности;
о подстерегающих опасностях, травмах и заболеваниях, обусловленных неправильным действием туристов.

Обучающиеся узнают:

историю становления и развития района, своего населенного пункта в контексте основных исторических событий, его традициях и культуре;
замечательных людей своего населенного пункта, района;
особенности природных условий родного края, природу, животный, растительный мир, знать основы краеведческой подготовки;
основы техники и тактики лыжного и пешеходного туризма;
основы технических и тактических приемов спортивного ориентирования;
способы развития основных физических качеств необходимых туристу (сила, выносливость, быстрота), функциональные возможности своего организма;
основные правила поведения в лесу (походе);
как приготовить пищу с использованием природных ресурсов (дичь, рыба, грибы, ягоды, травы);
технику безопасности при проведении похода, на биваке, при движении на маршруте, при заготовке дров, разведении и работе у костра;
как вести себя в экстремальной ситуации, опасности, травмы и заболевания, связанные с неблагоприятными метеорологическими условиями, с дикими животными и ядовитыми растениями, насекомыми;
сигналы бедствий, правила и приемы транспортировки пострадавшего;
узлы, уметь их вязать и знать их назначение, уметь правильно применять их на практике;
условные топографические знаки спортивных карт;
приемы ориентирования карты, способы определения точки стояния;
рельеф местности и его изображение на спортивных картах;
правила упаковки и транспортировки продуктов в походе;
типы, виды костров и их назначение;
туристические песни, игры;
правила проведения соревнований по туризму;
основы гигиены туриста.

Обучающиеся научатся:

определять географическое положение, границы района, называть и показывать формы рельефа;
проводить краеведческие исследовательские и поисковые работы по заданным темам;
готовить личное, групповое снаряжение в зависимости от сезона, правильно подогнать и уложить рюкзак;
ориентироваться на местности без карты (с картой, с компасом и без компаса), читать топографическую карту;

преодолевать естественные и искусственные препятствия, преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесную переправу, переправу по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;
надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки;
выбрать место для привала, оборудовать его простейшими укрытиями от дождя (на случай ночлега под открытым небом);
комплектовать походную аптечку, применять лекарственные препараты, содержащиеся в аптечке по назначению;
оказывать доврачебную медицинскую помощь;
изготавливать туристские самоделки, снаряжение;
пользоваться топографическими и спортивными картами, читать карты;
пользоваться компасом, двигаться по азимуту, определять расстояние на местности;
определять погоду по местным признакам;
приготавливать пищу на костре;
правильно подобрать продукты питания для похода в зависимости от их калорийности и сложности похода;
составлять меню на каждый день похода;
заполнять маршрутную книжку на поход, вести дневник похода;
оформлять памятки, коллажи, листовки, газеты, буклеты, презентации и т. д.

Обучающиеся получают возможность научиться:

разведению костра в любую погоду;
установки палатки в любых условиях;
оказанию первой медицинской помощи при несчастных случаях и перевязки при несложных ранениях;
безопасному обращению с туристским снаряжением, специальными приспособлениями;
самостоятельно организовать туристский бивак.

Критерии результативности программы.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служат: успешное усвоение программы по годам обучения, прирост спортивных достижений, участие в походах, соревнованиях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность учащихся в выбранном виде деятельности, привитие любви и уважения к своей малой Родине, развитие чувства ответственности и товарищества, повышение уровня физического развития и физической подготовленности учащихся.

Формы оценки обученности:

оценочный зачет, тестирование;
участие в соревнованиях, конкурсах, походах;
контрольные занятия, упражнения.

Литература для учителя и учащихся.

Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение. Москва «Просвещение» 1982 год, 352с.

А.В. Смердов. Вохмяки. п. Вохма Костромской области 2006 год. 68с.

Рекомендательный библиографический указатель. Люди земли вохомской. п. Вохма Костромской области 2004 год. Часть 1. 50с. Часть 2. 63с.

Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. Москва «Физкультура и спорт» 1988год. 192с.

А.А. Власов, А.Г. Нагорный. Туризм учебно-методическое пособие. Москва «Высшая школа» 1977год. 95с.

К.В. Бардин. Азбука туризма. Москва «Просвещение» 1981год.176с.

А.А. Булгаков, Г.Я. Рыжавский. Два дня в конце недели. Москва «Физкультура и спорт» 1984 год. 127с.

Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Москва «Физкультура и спорт» 1990 год. 175с.

- Симаков В.И. Туристские походы выходного дня. Москва «Советская Россия» 1984 год. 128с.
- М.Г. Фридман. Спортивно-оздоровительная работа в детских лагерях отдыха. Москва «Просвещение» 1991год. 207с.
- Ю.А.Штюмер. Карманный справочник туриста. Москва «Профиздат» 1982год. 224с.
- Ткачев Г.С. Организация и проведение туристских походов с учащимися. Управление образованием Брянской области.2004 год. 40с.
- Шаповал Г. Д. История туризма. Минск ИП «Эноперспектива»1999год. 216с
- Алешин В. М. Туристская топография. Москва «Профиздат» 1985год. 285с.
- Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Москва «Просвещение» 1990год. 1
- Драгачев С. П. Туризм и здоровье. Москва «Знание» 1984год. 345с.
- Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., 1986 год. 231с.
- Шимоновский В. Ф. Питание в туристическом походе. Москва «Профиздат» 1986год. 136с.
- Веселов В.Р. История Костромского края 20век. Кострома. 1997год. 231с.
- И.А.Верба. Туристско-краеведческие кружки в школе. Москва «Просвещение» 1988год. 160с.
- Антропов К., Шибяев А. В. Переправа, М. , ЦДЮТур, 1998.
- Куликов В. , Константинов Ю. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М. , ЦДЮТур, 1997.
- Клименко А.И. Карта и компас -мои друзья. М., Детская литература, 1975.
- Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». М., ВЛАДОС, 2000.
- Расторгуев М. Узлы, М., ЦДЮТур, 1994.
- Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.
- Энциклопедия туриста. М., 1993