

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА  
ДЯТЛОВСКОГО РАЙИСПОЛКОМА  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ Г. ДЯТЛОВО»

УТВЕРЖДАЮ

Директор государственного  
учреждения образования «Центр  
творчества детей и молодёжи  
г. Дятлово»

\_\_\_\_\_ Т.П. Ваниславчик

31.05.2017

**Программа кружка  
«Школа выживания»**

Авторы-составители:

Семёнова Елена Сергеевна, заведующий  
отделом художественного творчества  
центра творчества детей и молодёжи  
г. Дятлово;

Кабакин Игорь Валерьевич, педагог  
дополнительного образования центра  
творчества детей и молодёжи г. Дятлово.

Возраст учащихся: 14-17 лет.

Срок реализации программы: 01.06.2017-  
31.08.2017

Рекомендовано к реализации решением  
методического совета отдела образования,  
спорта и туризма Дятловского  
райисполкома  
от 31.05.2017 Протокол № 14

Дятлово  
2017

## Пояснительная записка

Программа кружка «Школа выживания» ориентирована на подготовку учащихся к самостоятельным действиям при возникновении чрезвычайных ситуаций, как в природе, так и в условиях современного мира.

В основу данной программы положена триада системы безопасности – «Природа – Человек – Общество», особое внимание придается воспитанию гармонически развитой личности. В термин «общество» условно введено не только понятие «социума», но и результаты деятельности человека, то есть техногенные аспекты и их воздействие на людей и окружающую среду.

Обращение к внешне столь простой схеме способно в доступной для детей и подростков форме трактовать условия, в которых возможно гармоничное развитие жизни, и помогает четко определить роль и место человека как решающего фактора обеспечения безопасности.

Программа кружка «Школа выживания» разработана в соответствии с нормативной правовой базой, разработанной на основе положений Кодекса Республики Беларусь об образовании, Положением об учреждении дополнительного образования детей и молодежи, утвержденным Постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 25.07.2011 №149, типовых программ дополнительного образования детей и молодежи туристско-краеведческого, физкультурно-спортивного, эколого-биологического и социально-педагогического профилей.

### **Программа состоит из двух основных блоков:**

**1. Начальная туристская подготовка.** Включает в себя знания о природных факторах и ресурсах, обучение навыкам разбивки лагеря, ориентирования и медицинской подготовки.

**2. Автономное выживание в экстремальных ситуациях.** Содержит систему знаний необходимых для выживания в различных условиях на природе и в антропогенных ландшафтах, обучение навыкам самообороны и рукопашного боя.

**Актуальность** данной программы обусловлена её практической значимостью.

**Цель программы:** развитие социально активной личности, обладающей рядом умений и навыков, необходимых для автономного существования при возникновении чрезвычайных ситуаций.

### **Задачи:**

- формировать у учащихся систему знаний о законах и закономерностях, действующих в живой и неживой природе;
- обучить навыкам автономного существования на природе и в антропогенных условиях;
- обобщить и углубить знания учащихся по истории, биологии, географии Республики Беларуси и мира в целом;
- популяризировать и пропагандировать здоровый и безопасный образ жизни;

- обучить учащихся базовому комплексу необходимых навыков, умений и действий при возникновении чрезвычайных и жизненных ситуаций.

Данная программа рассчитана для реализации в летний период 2017 года в разновозрастной группе с переменным составом учащихся в количестве 15 человек и имеет базовый уровень.

Образовательный процесс при реализации программы осуществляется с учетом возраста и подготовки учащихся. Занятия в рамках реализации программы проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа. Продолжительность одного занятия (учебного часа) – 45 минут.

Программа не регламентирует деятельность педагога, предоставляя ему пространство для творчества и проявления авторской идеи, которые отражаются в выборе и распределении учебного материала, планировании и осуществлении образовательного процесса в целом исходя из запросов, потребностей и предпочтений учащихся и их законных представителей.

## Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем		Количество часов			
			Теория	Практика	Всего	
	Вводное занятие		1	-	1	
I.	Начальная туристская подготовка	1.	Турист – друг природы	1	-	1
		2.	Техника передвижения, преодоление препятствий	1	3	4
		3.	Разбивка лагеря в обычных и экстремальных условиях	1	3	4
		4.	Основы ориентирования на местности	2	2	4
		5.	Способы поиска воды и пищи.	1	1	2
		6.	Физическая, медицинская и психологическая подготовка	1	1	2
II.	Автономное выживание в экстремальных ситуациях	1.	Выживание в различных климатических и природных условиях	3	3	6
		2.	Выживание при чрезвычайных ситуациях природного характера и меры по спасению	1	2	3
		3.	Выживание при чрезвычайных ситуациях антропогенного характера, аварии на химических и других опасных предприятиях	1	2	3
		4.	Безопасность в городе и домашней среде	1	1	2
		5.	Самооборона, рукопашный бой	4	10	14
	Итоговое занятие		-	4	4	
Итого:			18	32	50	

### Содержание программы

#### I. Начальная туристская подготовка

**Вводное занятие (1 ч.).** Знакомство с учащимися, программой, выбор актива, инструктаж по правилам безопасности и правилам поведения на занятиях. Туризм как массовая форма активного отдыха и оздоровления, как вид спорта. Виды туризма. Влияние пешеходного туризма на окружающую среду. Как туристы познают окружающий мир. Какие туристские и краеведческие должности и поручения бывают.

##### **1. Турист – друг природы (1 ч.).**

Что такое «экология»? Что такое окружающая среда. Зачем туристу изучать экологию. Как разные виды туризма влияют на окружающую среду. Участие туристов в деле по охране природы.

*Практическая работа.* Подбор иллюстративного материала о растениях и животных края (для альбома/ журнала наблюдений, реферата),

распределение туристских и краеведческих должностей и поручений. Организация наблюдений за природой.

## **2. Техника передвижения, преодоление препятствий (4 ч.).**

Выработка техники передвижения в различных условиях местности, движение в одиночку и групповое. Понятия: темп, ритм, специальные команды при групповом движении.

*Практическая работа.* Поход с преодолением различных препятствий. Наблюдение за природой и оформление материала по наблюдению. Оформление альбома/журнала наблюдений «Туристу на заметку» (страница «Растения и животные из «Красной книги» края»). Экскурсия-практикум по изучению среды обитания растений и животных (или поход).

## **3. Разбивка лагеря в обычных и экстремальных условиях (4 ч.).**

Что взять с собой в поход. Снаряжение туристов. Палатка – дом туриста: ее устройство, правила установки и выбора места (чтобы не навредить природе). Выбор места для бивака и обустройство места. Укрытия и их типы. Как правильно выбрать место для костра и обустроить кострище. Правила пользования костром в туристском походе. Правила «захоронения» бытовых отходов: «После нас – чище, чем до нас». Правила общения с дикими животными.

*Практическая работа.* Подборка материала и оформление альбома «Туристу на заметку» (о лекарственных растениях «Их нужно знать – они ядовиты»).

## **4. Основы ориентирования на местности (4 ч.).**

План центра творчества, центр творчества на плане города. Какие бывают карты. План местности, топографическая карта, туристские карты. Карта спортивного ориентирования (первое знакомство). В мире ориентиров. Компас. Топографические знаки и их назначение. Ориентирование на местности по карте и местным признакам.

*Практическая работа.* Топографический диктант, работа с планом класса и школы, определение по компасу сторон горизонта, игры на местности по карте.

## **5. Способы поиска воды и пищи (2 ч.).**

Поиск воды является первоочередной задачей для существования в автономных условиях. Источники воды, типы водных ландшафтов. Способы добычи воды из атмосферы.

Охота, рыбалка, приготовление и заготовка пищи в экстремальных условиях. Растения – враги и друзья: лекарственные, плодово-ягодные (съедобные) дикорастущие растения, съедобные грибы. «Красный сигнал» – осторожно, ядовиты! Универсальный тест на съедобность.

*Практическая работа.* Экскурсия-практикум по изучению и сбору гербария лекарственных растений «Зелёная аптека». Наблюдение за природой, оформление материалов наблюдения.

## **6. Физическая, медицинская и психологическая подготовка (2 ч.).**

Адаптация человека к климату умеренного пояса. Меры профилактики простудных заболеваний, гриппа, авитаминоза. Сезонность заболеваний. Факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье человека в природных условиях своего края. Влияние (косвенное и прямое) загрязненного воздуха, воды, почв на организм человека. Профилактика современных заболеваний. Специальные физические упражнения. Психология выживания.

*Практическая работа.* Различные упражнения, инсценировки, тренинговые занятия, викторины и т. д. по оказанию первой медицинской помощи и действиям в экстремальных ситуациях.

## **II. Автономное выживание в экстремальных ситуациях**

### **1. Выживание в различных климатических и природных условиях (6 ч.).**

Понятие «выживание». Выживание в полярных условиях. Полярные области, передвижение в полярных условиях, типы укрытий, особенности разведение огня и приготовление пищи, добывание воды и пищи в условиях холодного климата.

Выживание в горах. Способы ориентирования в горах. Передвижение по горной местности. Опасность ледников и лавин. Узлы и спецснаряжение.

Выживание в тропиках. Тропическая природная зона, передвижение по джунглям, советы по одежде для тропиков. Лагерь и укрытие, поиск воды и пищи в тропических условиях. Опасные растения и животные.

Выживание в пустыне. Высокие температуры и недостаточное количество осадков, вода в пустыне и способы ее добычи. Одежда для путешествий. Растительная и животная пища. Опасности. Способы построения укрытия в пустыне.

Выживание в море. Как избежать паники при аварии на воде? Выживание в воде. Спасательные средства и их содержимое. Сигналы бедствия. Добыча воды и пищи.

Выживание в условиях умеренного климата. Умеренный климат. Особенности географии Дятловского района и Гродненской области.

*Практическая работа.* Экскурсии на природу, составление памяток спасения, викторины, игры, логические задачи на поиск выхода из чрезвычайных ситуаций. Просмотр соответствующих тематике кинолент.

### **2. Выживание при чрезвычайных ситуациях природного характера и меры по спасению (3 ч.).**

Смерчи, ураганы, штормы. Сильный снегопад и оледенение. Гроза. Лесные пожары. Землетрясения и извержение вулканов. Засуха.

*Практическая работа.* Тренировки по спасательным работам (использование средств связи, знаки и сигналы спасения, действия поисковой партии).

### **3. Выживание при чрезвычайных ситуациях антропогенного характера, аварии на химических и других опасных предприятиях (3 ч.).**

Чрезвычайные ситуации антропогенного характера. Опасные предприятия, расположенные на территории Беларуси и их влияние на окружающую среду. Действия при авариях на химических и других опасных предприятиях.

*Практическая работа.* Изучение карт промышленности Беларуси, опасные предприятия. Проведение викторин, дискуссий, круглых столов соответствующих тематике.

#### **4. Безопасность в городе и домашней среде (2 ч.).**

Безопасность на дорогах, в общественном транспорте, в домашней среде, при террористических актах.

*Практическая работа.* Составление памяток выживания в разной среде, моделирование ситуаций.

#### **5. Самооборона, рукопашный бой (14 ч.).**

Краткие сведения о зарождении и история русского рукопашного боя. Теоретические, анатомо-биохимические и эргономические основы рукопашного боя. Стратегия и тактика. Стойки (фронтальная, левосторонняя, правосторонняя). Передвижения в стойке (шагом, подскоком, поворотом в стойке, смена стойки прыжком, выпад, отшаг). Защитные действия (отклон, уклон, нырок). Основы ударов руками, ударные части рук, формирование кулака. Удары руками: прямой, боковой, снизу.

*Практическая работа.* Тренировки в спортивном зале и природных условиях.

**Итоговое занятие (4 ч.)** Организация и проведения тигра-квеста с демонстрацией полученных навыков учащимся.

### **Прогноз результативности**

В результате освоения программного материала учащиеся объединения по интересам «Школа выживания» должны

#### **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 различных природных условиях.

#### **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.



## Формы и методы реализации программы

Основной формой реализации программы является занятие, совместная работа учащихся с педагогом, а также их самостоятельная деятельность. Занятия объединения проводятся на основе следующих методических принципов:

а) **Принцип сознательности и активности.** Каждый учащийся должен вполне сознательно выполнить, поставленные перед ним задачи.

б) **Принцип наглядности.** На конкретных наглядных примерах учащиеся должны более качественно усваивать необходимый материал.

в) **Принцип доступности (от известного к неизвестному, от простого к сложному, от легкого к трудному).** Материал подбирается доступный для усвоения на основе уже имеющихся знаний.

г) **Принцип систематичности занятий.** Успех в освоении определенных знаний, умений и навыков основывается на их систематическом закреплении.

д) **Принцип постепенного повышения требований.** Улучшение качества выполнения упражнений и других практических заданий можно ожидать, только постепенно увеличивая нагрузку и повышая требования.

В качестве форм работы с теоретическим материалом правомерно проведение бесед, семинаров, викторин, интеллектуальных и иных игр, решение логических задач, заполнение альбома или журнала наблюдений, моделирование чрезвычайных ситуаций. Для большей наглядности рекомендуется также использовать различные документальные и художественные фильмы о природе и выживании в автономных условиях.

Успех программы зависит от количества проведенных занятий на местности, относящейся к объекту изучения, так, в работе необходимо использовать все формы активных видов туризма: прогулки, экскурсии, туристские походы и экспедиции.

### **Способы проверки результатов усвоения программы:**

- Участие в соревнованиях туристов (поисково–спасательные работы);
- Проведение конкурсов, викторин, квест-игр по изученному материалу;
- Проведение родительских собраний;
- Подготовка отчетов о проведении походов, экспедиций;
- Контроль администрации учебного учреждения.

## Литература для педагога

1. Багаундинова Ф.Г. Туристско–краеведческая деятельность учащихся.– Москва: ЦДЮТур, 2006.
2. Барышева Ю.А. Формирование эколого–краёведческих знаний в школе– Москва: ЦДЮТ РФ, 2007.
3. Симонова Л.П. Ключи от природы. Учебно–методическое пособие. – Москва: Агар, 2007.
4. «Военно–профессиональная ориентация учащихся», А.А.Волокитин, Н.Н.Грачев, В.А.Жильцов и др., г. Москва, «Дрофа», 2004 год.
5. Плешаков А. А. Программа факультативного курса «Экология для младших школьников»

## Литература для учащихся

1. Планета — наш дом: учебн. – Хрестоматия для дошкольников и младших школьников. / Сост. И.Г. Белавина, Н.Г. Найденская. – Москва: Лайда, 2009.
2. Куприн А.М. Умей ориентироваться на местности. – Москва: 2008.
3. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании.– Москва: «Просвещение», 1980. – 108 с.
4. Минделевич С. Пора в поход! – Москва: «Молодая гвардия», 2008.
5. Новейшая энциклопедия выживания Москва АСТ– Астрель под ред Т.Тимошина
6. Профильное обучение в вопросах и ответах (учебно–методическое пособие), Калуга–2006, КОИПКРО.
7. В.А.Васнев и С.А.Чиненный, г. Москва, «Просвещение», 2003 год.

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования,  
спорта и туризма

Дятловского райисполкома

\_\_\_\_\_ Н. С. Белоус

31.05.2017