

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №24**

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая  
программа**

**«Тропа выживания»**

**Направление программы:**

**Возраст обучающихся: 10-12 лет**

**Срок реализации программы: 1 год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная программа «Тропа выживания» предназначен для формирования системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для выживания в природной среде в случае экстремальной ситуации. Она строится на основе формирования целостного представления об опасностях природной среды и предполагает привитие знаний и умений распознавать и оценивать опасные факторы, определять способы защиты, от них, ликвидировать негативные последствия и оказывать само- и взаимопомощь. Кроме того, содержание программы направлено на формирование ряда физических качеств и психических черт личности, необходимых для решения вопросов выживания в различных аварийных ситуациях.

**Цель программы:** приобретение знаний и умений выживания в условиях вынужденной автономии в природной среде.

### **Задачи программы:**

- привитие знаний и элементарных навыков безопасного поведения в природных условиях;
- формирование сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности;
- выработка навыков аналитического поведения в жизнеопасных ситуациях;
- систематизация знаний о факторах риска в природной среде;
- формирование первичных навыков в природной среде.

В процессе обучения используются следующие методы: словесные; наглядные; практический.

В процессе обучения предусматриваются следующие формы учебных занятий: индивидуальная; фронтальная; групповая.

Контроль может осуществляться в следующих формах: текущий контроль; выполнение практических занятий; тематический контроль.

Программа будет завершена однодневным походом на природу с целью проверки сформированности навыков выживания в природной среде, умения анализировать и принимать целесообразные решения в опасных ситуациях.

Знания по курсу обучающиеся могут усваивать на трёх уровнях:

**Первый уровень** - знания-знакомства. На этом уровне обучающиеся должны среди нескольких понятий, ситуаций правильно найти тот ответ, который предъявлен для опознания;

**Второй уровень** - знания-копии. Обучающиеся должны воспроизвести сведения о тех или иных понятиях самостоятельно, без опоры, а также применять знания о них в стандартных (знакомых) ситуациях.

**Третий уровень** - знания-умения, навыки. Обучающиеся должны уметь решать поставленную задачу в ситуациях, не всегда стандартных, за определенный промежуток времени.

Продолжительность программы: данная программа для обучающихся 5-7 классов рассчитана на 1 год обучения.

Объем программы: 34 часов, по 2 часа 1 раз в неделю.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты:**

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;

#### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим;

□ формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли вовремя и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

### **Предметные результаты:**

□ формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе

понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

□ понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;

□ знание и умение применять правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

□ умение оказать первую помощь пострадавшим;

□ умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

### **Содержание курса**

Раздел 1. Понятие об автономном существовании в природных условиях.

Цели, задачи и содержание программы обучения. Факторы риска. Факторы выживания. Тактика выживания. Физическая подготовка как фактор выживания. Роль психической устойчивости человека в условиях автономного выживания.

Раздел 2. Схема действий в послеаварийный период и ориентирование на местности.

Общая схема действий в первые минуты аварии. Правила подачи сигналов бедствия. Поиск людей. Послеаварийный переход. Компас и устройство. Работа с компас. Определение своего местоположения и направления движения на местности. Топографические знаки на карте. Изучение топографических знаков. Работа с картой.

Раздел 3. Обеспечение выживания в условиях вынужденной автономии в природной среде. Изготовление самодельного походного снаряжения и примитивной одежды и обуви. Укрытия для защиты от неблагоприятных климатических воздействий. Необычное использование обычных вещей. Способы добычи огня и устройство бивака.

Раздел 4. Организация питания и водопотребления в условиях автономного существования в природной среде.

Изготовления примитивной посуды. Поиск и использование водоисточников, организация питьевого режима. Использование дикорастущих съедобных растений, плодов, ягод, грибов. Ядовитые растения и грибы. Оказание первой медицинской помощи при отравлениях. Рыбалка как наиболее доступный источник продуктов питания. Самодельные рыболовные снасти. Продукты животного происхождения. Охота и охотничьи снасти. Нетрадиционные продукты суши и моря.

Раздел 5. Обеспечение выживания в условиях автономного существования.

Туристический поход. Организация подготовки похода. Безопасность похода. Туристическое снаряжение. Туристическое снаряжение. Гигиена туриста. Туристический бивак. Установка туристической палатки. Разновидности палаток. Общие правила безопасности при активном отдыхе. Узлы туриста.

Раздел 6. Защита от опасных животных и насекомых.

Опасные животные. Правила безопасного поведения в природной среде. Ядовитые змеи. Ядовитые насекомые. Первая помощь при укусе змей и ядовитых насекомых.

Раздел 7. Первая медицинская помощь в аварийных условиях.

Возможные травмы в аварийных ситуациях разного рода. Само- и взаимопомощь при ранениях, кровотечениях. Реанимационные мероприятия. Профилактика возможных заболеваний в условиях автономного существования. Лекарственные растения и их использование. Общие принципы оказания первой доврачебной помощи. Определение состояния пострадавшего. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Раны и кровотечения. Способы остановки кровотечения. Растяжение связок. Вывихи. Черепно-мозговая травма. Повреждение позвоночника. Транспортировка пострадавшего. Обморок. Ожоги. Отморожения. Утопление

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1.	Понятие об автономном существовании в природных условиях.	4
2.	Схема действий в послеаварийный период и ориентирование на местности.	8
3.	Обеспечение выживания в условиях вынужденной автономии в природной среде.	14
4.	Организация питания и водопотребления в условиях автономного существования в природной среде.	12
5.	Обеспечение выживания в условиях автономного существования. Туристический поход.	12
6.	Защита от опасных животных и насекомых.	5
7.	Первая медицинская помощь в аварийных условиях	9

### Требования к уровню подготовки

После окончания курса обучения учащиеся должны знать:

- факторы риска и выживания при возникновении автономии;
- тактику выживания;
- различные способы подачи сигналов бедствия;
- различные способы ориентирования;
- способы добычи огня и устройство бивака;
- способы добычи воды и водоисточников;
- опасных животных и насекомых;

должны уметь:

- использовать различные подручные средства для обеспечения выживания;
- оказывать первую медицинскую помощь в условиях автономного существования себе и другим;
- изготавливать примитивную посуду;
- организовывать питание в условиях автономного существования.

## **МАТЕРИАЛЬНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОСНОВЕНИЕ**

Материально-техническое обеспечение:

- учебный кабинет;
- мультимедийное оборудование
- обучающие плакаты;
- дидактический и раздаточный материал.
- набор имитаторов ран
- тренажер-манекен для обработки сердечно-легочной реанимации.
- тренажер-манекен для обработки приемов удаления инородного тела из верхних дыхательных путей;
- палатка, компас, веревки, носилки;

### **Список литературы:**

#### **Для обучающихся:**

1. Ильичев, А.А. Популярная энциклопедия выживания. – М.: Изд-во ЭКСМР- Пресс, 2002.
2. Михайлов, В.С., Фатеева, Е.М. Хорошая каша семьи не портит. – М.: кооператив «Шанс», 1991.
3. Физкультура для всей семьи / сост. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина – м.: Физкультура и спорт, 1989.
4. Чрезвычайные ситуации. Энциклопедия школьника /под ред. С.К. Шойгу. – М., 2004.

#### **Для учителя:**

1. Агаджанян, Н.А., Катков, А.Ю. Резервы нашего организма. – М.: Знание, 1990.
2. Волович, В.Г. Академия выживания / В.Г. Волович. – М.: Толк, 1995
3. Волович, В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации / В.Г.Волович. – М.: Знание,1990
4. Гостюшин, А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций / А.В. Гостюшин. – М.: Зеркало, 1994
5. Ильичев, А.А. Популярная энциклопедия выживания. – М.: Изд-во ЭКСМР- Пресс, 2002.
6. Лукоянов, П.И. Самodelьное туристическое снаряжение. / П.И. Лукоянов. – Н. Новгород, 1997
7. Некляев, С.Э. Поведение учащихся в экстремальных условиях природы. / С.Э.Некляев. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003

8. ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2005. – № 11; 2005. - № 12
9. Основы безопасности человека в экстремальных ситуациях. Ч. 1. – Самара: Изд-во Самарского областного института повышения квалификации и переподготовки работников образования, 1994
10. Первая медицинская помощь при травмах и несчастных случаях / сост. А.И. Гмончук / методическая разработка для студентов педагогических университетов. – Волгоград: 1998
11. Поляков, В.В. Безопасность человека в экстремальных ситуациях / В.В. Поляков, Е.А. Сербаринов. – М., 1992
12. Справочник лекарственных растений. – М., 1999



## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем уроков	Всего часов	Дата
	<b>Раздел 1. Понятие об автономном существовании в природных условиях.</b>	4	
1	Цели, задачи и содержание программы обучения.	1	
2	Факторы риска. Факторы выживания.	1	
3	Физическая подготовка как фактор выживания.	1	
4	Роль психической устойчивости человека в условиях автономного выживания.	1	
	<b>Раздел 2. Схема действий в послеаварийный период и ориентирование на местности.</b>	8	
5-6	Общая схема действий в первые минуты аварии.	2	
7-8	Правила подачи сигналов бедствия. Поиск людей. Послеаварийный переход	2	
9	Компас и устройство. Работа с компас.	1	
10	Определение своего местоположения и направления движения на местности.	1	
11	Топографические знаки на карте. Изучение топографических знаков.	1	
12	Работа с картой.	1	
	<b>Раздел 3. Обеспечение выживания в условиях вынужденной автономии в природной среде.</b>	14	
13-14	Изготовление самодельного походного снаряжения и примитивной одежды и обуви.	2	
15-18	Укрытия для защиты от неблагоприятных климатических воздействий.	4	
19-20	Необычное использование обычных вещей.	2	
21-26	Способы добычи огня и устройство бивака.	6	
	<b>Раздел 4. Организация питания и водопотребления в условиях автономного существования в природной среде.</b>	12	
27-28	Изготовления примитивной посуды	2	
29-30	Поиск и использование водоисточников, организация питьевого режима.	2	
31-33	Использование дикорастущих съедобных растений, плодов, ягод, грибов.	3	
34-35	Ядовитые растения и грибы.	2	
36	Оказание первой медицинской помощи при отравлениях.	1	
37-38	Рыбалка как наиболее доступный источник	2	

	продуктов питания. Самодельные рыболовные снасти. Продукты животного происхождения. Охота и охотничьи снасти. Нетрадиционные продукты суши и моря.		
	<b>Раздел 5. Обеспечение выживания в условиях вынужденной автономии.</b>	12	
39-40	Туристический поход. Организация подготовки похода.	2	
41	Безопасность похода.	1	
42	Туристическое снаряжение.	1	
43	Гигиена туриста.	1	
44-45	Туристический бивак. Установка туристической палатки. Разновидности палаток.	2	
46	Общие правила безопасности при активном отдыхе.	1	
47-50	Узлы туриста.	4	
	<b>Раздел 6. Защита от опасных животных и насекомых.</b>	5	
51	Опасные животные.	1	
52	Правила безопасного поведения в природной среде.	1	
53-54	Ядовитые змеи. Ядовитые насекомые.	2	
55	Первая помощь при укусе змей и ядовитых насекомых.	1	
	<b>Раздел 7. Первая медицинская помощь в аварийных условиях. Профилактика возможных заболеваний в условиях автономного существования.</b>	9	
56	Возможные травмы в аварийных ситуациях разного рода.	1	
57	Общие принципы оказания первой доврачебной помощи.	1	
58	Само- и взаимопомощь при ранениях, кровотечениях.	1	
59	Реанимационные мероприятия.	1	
60	Раны и кровотечения. Способы остановки кровотечения.	1	
61	Растяжение связок. Вывихи	1	
62	Черепно-мозговая травма. Повреждение позвоночника.	1	
63	Транспортировка пострадавшего.	1	
64	Обморок. Ожоги. Отморожения. Утопление.	1	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575849

Владелец Заостровных Татьяна Михайловна

Действителен с 17.03.2021 по 17.03.2022