

Департамент физической культуры, спорта и дополнительного образования
Тюменской области

Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Тюменской области
«Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания
«Аванпост»

Рассмотрено на заседании педагогического
совета ГАУ ДО ТО «Региональный центр
допризывной подготовки и патриотического
воспитания «Аванпост»
Протокол от «05» августа 2020 г. № 10

Утверждаю:
Директор ГАУ ДО ТО «Региональный
центр допризывной подготовки и
патриотического воспитания «Аванпост»

Н.Ю. Савченко
Приказ от «05» августа 2020 г. № 134



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности
«ОСНОВЫ ПОЛЕВОЙ ВЫУЧКИ»**

Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации: 2 недели

Автор-составитель:
Кучевасов С.С.
педагог дополнительного образования;

Тюмень, 2020

Содержание:

1. Комплекс основных характеристик программы.	
1.1. Пояснительная записка.....	3-5
1.2. Цели и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы	5-8
1.4. Планируемые результаты освоения программы.....	9
2. Комплекс организационно-педагогических условий.	
2.1. Календарный учебный график.....	10
2.2. Условия реализации программы	10-11
2.3. Формы аттестации	12
2.4. Оценочные материалы	12-13
2.5. Методические материалы.....	13
2.6. Список используемой литературы.....	14

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1 Пояснительная записка

Нормативно-правовые основания разработки дополнительных образовательных программ:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации».
2. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
3. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
4. Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
5. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 № 33660).

Направленность туристско-краеведческая. Данная программа направлена на изучение основ полевой выучки за короткий период времени, таких как турбыт и походная туристская подготовка, основы первой помощи и элементы школы выживания.

Актуальность программы заключается в том, что туристские походы и экскурсии очень привлекательны для детей, так, как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства, и изучения природного, культурного и исторического наследия родного края.

Программа носит образовательно-развивающий характер. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся.

Новизна данной программы заключается в том, что впервые проводится дисциплина “Полевая выучка” как отдельная образовательная программа, позволяющая обучающимся из любого направления получить данные знания.

Образовательная дополнительная программа предназначена для детей и подростков в возрасте 10-17 лет.

Срок освоения программы – 2 недели. Учебные часы – 10 часов.

По итогу освоения программы обучающиеся должны иметь следующие знания, умения и навыки:

- подбирать снаряжение для соревнований и походов в зависимости от сезона, сложности соревнований, длительности похода и способа передвижения;
- ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- пользоваться топографической и спортивной картами, ходить по азимуту;
- совершать длительные переходы с грузом;
- выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, ставить палатку, разводить костер, готовить на нём пищу;
- вести наблюдение за погодой, охранять природу и соблюдать экологические требования;
- самостоятельно так и командой преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- добыванию пищи и воды в походе.

Критерии и формы оценки качества

v Проверка усвоения знаний проведенных занятий;

v Качество организации полевого лагеря;

Формы проведения занятий: очно-заочная форма, дистанционное обучение, теоретический курс: лекции, беседы, семинары, экскурсии; практические занятия: спортивные тренировки, полигонные занятия на местности, соревнования, конкурсы, творческие встречи, праздники, походы и др. Занятия могут проводиться как полным составом, так и индивидуально. Итоговые занятия проводятся в форме соревнований и походов.

Особенностью организации образовательного процесса является то, что при работе будут использоваться такие формы как работа в микро группах разного возрастного состава, так и разновозрастные составы, отработка же приемов будет дифференцироваться в зависимости от физических возможностей, а также от личностных качеств обучающихся. Преимущественно занятия проводятся на открытом воздухе и с преобладанием походной практики. Такая форма занятий является наиболее оптимальной для учащихся, их возрастных особенностей, позволяет избавиться от однообразности занятий. Кроме того, подобная форма работы даёт возможность одновременно заниматься детям разных возрастов, помогает проявить свою самостоятельность и свои способности. Всё это позволяет привлечь к занятиям большее количество обучающихся, которые интересуются туризмом и краеведением.

1.2 Цели и задачи программы:

Цель: Создание условий для приобщения обучающихся к основам полевой выучки, трудовым навыкам, приемам самостоятельной работы, коллективному взаимодействию и взаимопомощи.

Задачи:

Обучающие:

- научить строить временное убежище из подручного материала, добывать пищу, воду, огонь;
- обучить ориентированию по местным признакам, компасу, карте, определять азимут, двигаться по компасу и карте;
- освоить способы оказания первой помощи при кровотечении, переломах, вывихах, ранениях, ожогах, обморожениях;

Развивающие:

- расширение и углубление знаний обучающихся, дополняющих общеобразовательную программу по географии, экологии, ОБЖ, физической подготовке;
- расширение и углубление знаний обучающихся по истории родного края и области.

Воспитательные:

- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.
- формирование гуманного отношения к окружающей среде;

1.3 Содержание программы

Общеобразовательная программа «Основы полевой выучки» включает следующие основные дисциплины:

1. Турбыт и походная туристская подготовка.
2. Основы первой помощи.
3. Элементы школы выживания.

№	Название раздела, темы	Очная форма обучения, Количество часов				Занятия с применением дистанционных технологий и электронного образования, количество часов		
		Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации/ контроля	Теория	Практика	Форма аттестации/ контроля
1	Турбыт и походная туристская подготовка	6	1	5	-	-	-	
1.1	Личное и групповое снаряжение. Укладка рюкзака.	2	0	2	Опрос, зачет	-	-	

	Установка палатки							
1.2	Организация туристского быта. Выбор места для ночлега (бивуака)	2	0	2	Зачет	-	-	-
1.3	Костры: типы, правила разведения	2	1	1	Опрос, зачет	-	-	-
2	Основы первой помощи	2	0	0	-	2	-	-
2.1	Профилактика заболеваний. Гигиена	1	0	0	Опрос	30 мин	-	Опрос
2.2	Основные приемы первой помощи	1	0	0	Опрос	30 мин	-	Опрос
3	Элементы школы выживания	2	0	0	-	2	-	-
3.1	Факторы выживания. Задачи выживания	1	0	0	Опрос	30 мин	-	Опрос
3.2	Сигналы бедствия	1	0	0	Опрос, зачет	30 мин	-	Опрос
	Итого:	10	1	5	-	4	-	-

Содержание учебной программы «Турбыт и походная туристская подготовка»

❖ *Личное и групповое снаряжение.*

Требования к туристскому снаряжению применительно к использованию его на соревнованиях по поисково-спасательным работам: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность.

Перечень группового снаряжения. Типы палаток и их назначение, преимущества и недостатки. Уход за снаряжением.

Практическое занятие: составление списков личного и группового снаряжения для походов и соревнований по ПСР. Ознакомление с туристским снаряжением. Уход за снаряжением.

Знать: требования к туристскому снаряжению; перечень группового и личного снаряжения, порядок ухода за снаряжением.

Уметь: составить перечень личного и группового снаряжения для походов и соревнований по ПСР в зависимости от их степени сложности.

❖ *Укладка рюкзака. Установка палатки.*

Правила размещения предметов в рюкзаке. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака. Отработка навыков по укладке рюкзака. Подгонка снаряжения.

Уметь: правильно уложить вещи в рюкзак; обеспечить влагонепроницаемость рюкзака, подогнать снаряжение.

Практическое занятие на местности. Установка палатки, размещение в ней вещей, предохранение палатки и вещей от намокания. Правила поведения в палатке. Разборка и установка палаток.

Знать: порядок установки палаток различных типов, правила поведения в

палатке.

Уметь: правильно установить палатку и разместиться в ней; предохранять палатку от намокания.

❖ **Организация туристского быта. Выбор места для ночлега (бивуака).**

Действия группы по прибытии на бивак. Выбор места для установки палаток. Основные требования к месту бивака: жизнеобеспечение (наличие воды, дров), безопасность (удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев и т. д.); комфортность (продуваемость поляны, освещенность утренняя солнцем, красивая панорама).

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря; компактность планировки лагеря (выбор места для палаток и костра, места для разжигания примусов, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на биваке.

Знать: основные требования к месту бивака; порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря; меры безопасности.

Уметь: выбрать место для бивака, для забора воды и умывания.

❖ **Костры: типы, правила разведения.**

Различные типы костров и их назначения. Требования к месту для костра. Заготовка растопки, дров и порядок предохранения их от намокания. Разведение костра в сырую погоду. Меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнем.

Использование газовых и бензиновых примусов и горелок; правила эксплуатации. Меры безопасности при использовании горелок и примусов.

Костровые приспособления. Меры безопасности.

Практическое занятие. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивуака). Разжигание костра.

Знать: основные типы костров и их назначение; правила разведения костра в сырую погоду.

Уметь: выбрать место для костра; заготовить дрова; разводить костры в любых погодных условиях; пользоваться примусами, газовыми лампами и горелками, подвешивать котлы для приготовления пищи.

«Основы первой помощи»

❖ **Профилактика заболеваний. Гигиена.**

Меры по профилактике характерных для пешеходного туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (вирусный гепатит, клещевой энцефалит, туляремия и т. д.). Профилактика переохлаждений, отморожений, потертостей, мозолей, опрелостей.

Личная гигиена при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды, обуви. Закаливание организма.

Практическое занятие. Разучивание 2-3 комплексов утренней гимнастики (с предметами и без них). Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, использование средств личной гигиены на тренировках и соревнованиях, в походах. Основные приемы массажа.

Знать: гигиенические требования при занятиях туризмом; сущность и способы закаливания; меры по профилактике заболеваний.

Уметь: ухаживать за телом, одеждой и обувью; выполнять комплексы упражнений утренней зарядки; выполнять основные приемы массажа.

❖ **Основные приемы первой помощи.**

Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний. Помощь при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях. Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов, питьевой воды. Обеззараживание воды. Мытьё рук, посуды.

Первая помощь при поражении электрическим током, при утоплении. Искусственное дыхание (ИВЛ, способами “рот в рот”, “рот в нос”). Закрытый массаж сердца. Имобилизация (обездвиживание) пострадавшего. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Признаки.

Практическое занятие. Отработка способов обработки ран.

Потертости, мозоли, опрелости. Меры по их предотвращению. Оказание помощи. Заболевания, связанные с укусами клещей, змей. Первая помощь.

Практическое занятие. Отработка правил наложения шин. Отработка выполнения приемов искусственного дыхания.

Знать: правила оказания первой доврачебной помощи при рассмотренных выше заболеваниях и травмах; профилактику пищевых отравлений, потертостей, мозолей; признаки ушибов, вывихов, растяжений, переломов.

«Элементы школы выживания»

❖ **Факторы выживания.** Боль, холод, жара, жажда, голод, переутомление, уныние, страх. Их характеристика.

Знать: факторы выживания.

❖ **Задачи выживания.** Три важнейших задачи выживания:

- 1) Суметь укрыться от холода, жары и ветра, защитить организм от переохлаждения или перегрева.
- 2) Установить дневную норму расхода воды, а неприкосновенный запас (НЗ) оставить на крайний случай.
- 3) При самостоятельном выходе к населенным пунктам точно определить свое местонахождение, ориентироваться на местности.

Знать: задачи выживания.

❖ **Сигналы бедствия.** Виды сигналов: выстрелы, крики, вспышки фонарика, зажигание спичек, факела или костра; отмашка рукой или палкой (веткой); условные сигналы. Международный код визуальных сигналов “земля-воздух”. Азбука Морзе.

Знать: сигналы бедствия.

Уметь: подавать сигналы бедствия, в том числе международным кодом.

1.4 Планируемые результаты освоения программы

По завершению обучения обучающиеся должны владеть знаниями:

□ уметь ориентироваться по местным признакам, компасу, карте, определять азимут, двигаться по компасу и карте;

□ знать способы оказания первой помощи при кровотечении, переломах, вывихах, ранениях, ожогах, обморожениях;

□ уметь соорудить временное убежище из подручного материала, уметь добывать пищу, воду, огонь, изготавливать оружие для охоты и рыбалки;

После первой недели занятий основной целью обучающихся является зачетный некатегорийный поход, в котором они смогут проверить все полученные навыки на практике.

Дать обучающимся возможность освоить первые навыки туризма — стремление к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию.

Умениями и навыками:

□ составление перечня группового и личного снаряжения для различных походов; укладка рюкзака; уход за снаряжением; подгонка снаряжения;

□ выбор места для бивуака; установка палатки, размещение в ней вещей; заготовка дров, разведение костра; безопасное использование инструментов; вязка туристских узлов;

□ подбор одежды согласно погодным условиям; питьевой режим в походе, режим дня в походе;

□ соблюдение правил и режима движения; преодоление естественных препятствий;

□ использование страховки и самостраховки; вязка узлов;

□ составление списка продуктов, меню, фасовка, упаковка продуктов; приготовление пищи на костре;

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Сроки реализации	Кол-во ч/нед	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин)
Кол-во учебных недель в год	Объединение «Основы полевой выучки»	
2 недели	4 часа в 1 неделю, 6 часов во 2 неделю	2,3 занятия в неделю по расписанию по 90 минут, с перерывом на отдых

2.2 Условия реализации программы

Соблюдение педагогических принципов:

□ принцип реалистичности представлений, т.е. содержание учебно-методического плана включает в себя объективную информацию о туризме и реализация этого плана;

□ принцип чувственного изучения окружающего мира, т.е. непосредственный контакт с природой, осознание ее ценности и чувствительности к вмешательству человека;

□ принцип системности предполагает системность и логику организации и проведения занятий, любое практическое занятие, является итогом теоретической подготовки, систематическое проведение походов и учебно-тренировочных занятий;

□ принцип комплексности, предполагает использование при изучении темы сведений различных областей знания и межпредметных связей, возможное проведение совместно с общеобразовательной школой учебных и внеучебных мероприятий;

□ принцип экологизации знаний предполагает формирование нравственных запретов наносить вред природе;

□ принцип вариативности (возможное внесение изменений и корректив в учебный план, исходя из интересов воспитанников, использование различных форм, методов обучения и организации досуга воспитанников).

Особое внимание необходимо уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при проведении каждого занятия, тренировки, соревнования, мероприятия. Реализация программы предполагает организацию деятельности в соответствии с требованиями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с обучающимися.

Часто в туризме возникают непредвиденные, экстремальные ситуации, порой аварийные ситуации. Незнание правильных действий выхода из них оборачивается трагедией. Для этого в программу обучения вводится дополнительный блок «Элементы школы выживания и основы первой помощи»,

который знакомит обучающихся с алгоритмом подготовки, прогнозирования, ликвидации и выхода из проблемных ситуаций природного характера.

Для реализации программы «Основы полевой выучки» необходимо выполнение следующих условий.

Основу учебно-материальной базы составляет учебный класс, оборудованный стендами, отображающими тематику программы, библиотечной учебно-методической литературой; спортзал, открытая площадка, оборудованная для возможного наведения технических этапов, инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера, из расчета группа составляет 10 человек.

Индивидуальное	Ед. изм.	Кол	Групповое	Ед. изм	Кол
Наименование			Наименование		
Накидка от дождя	шт.	2	Приспособление для подъема по вертикальным перилам (жумар, кроль)	шт.	1
Пила двуручная	шт.	2	Топор	шт.	3
Набор личной посуды (кружка, ложка, миска, нож)	ком плек т	1	Нож	шт.	6
Рюкзак	шт.	1	Часы ручные механические	шт.	4
Коврик туристический	шт.	1	Спусковое устройство	шт.	1
Мешок спальный	шт.	1	Фонарь электрический	шт.	1
Страховочная система	ком	1	Фляга для 1,5 – 2 л	л	1 на 2 чел.
Блокировка диаметром 10 мм, 5 м	шт.	1	Блокнот, ручка, линейка	Ком.	1 на 4 чел.
Компас	шт.	1	Веревка основная диаметром 10 мм, 40 м	шт.	4 на 4 чел.
Карабин с муфтой	шт.	50	Веревка основная диаметром 12 мм, 40 м	шт.	2
Медицинская аптечка	Ком плек	1 на 8 чел.	Веревка основная диаметром 10 мм, 25 м	шт.	6
Карабин с муфтой	шт.	4	Картографический материал (топокарты, карты спорт. ориентирования)	шт.	5

2.3 Формы аттестации

№ п/п	Наименование дисциплины	Форма аттестации
1	Турбыт и туристская походная подготовка	Практическая и теоретическая форма аттестации: Опрос, тестирование, сдача нормативов. При дистанционном обучении: Контрольно-измерительные материалы.
2	Основы первой помощи	Практическая и теоретическая форма аттестации: Опрос, тестирование, сдача нормативов. При дистанционном обучении: Контрольно-измерительные материалы.
3	Элементы школы выживания	Практическая и теоретическая форма аттестации: Опрос, тестирование, сдача нормативов. При дистанционном обучении: Контрольно-измерительные материалы.

2.4 Оценочные материалы

Для оценки качества знаний, умений и навыков обучающихся следует проводить различного рода контрольно-проверочные мероприятия. Так, в конце второй недели обучения следует проводить зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам.

По завершении изучения курса обучающиеся должны уметь самостоятельно разрабатывать маршруты походов по равнинной части до 1 категории сложности, составлять и рассчитывать продуктовую раскладку, перечень группового и личного снаряжения, рассчитывать вес рюкзака.

Нет большей награды, чем практическая реализация того проекта, который ты сам разработал. Не следует забывать, что педагог работает не для себя, а для обучающихся, поэтому желательно, чтобы районные походы предлагались самими детьми.

2.5 Методическое обеспечение программы

- Специальная литература, освещающая туристскую сферу деятельности;
- учебные материалы: карты, схемы, учебные пособия, дидактический материал, аудио-видео средства, фотоаппарат;
- возможность повышения уровня профессионального мастерства через участие обучающихся в профильных курсах, семинарах;
- разработки методик, позволяющих обучающимся эффективно осваивать программу.

В зависимости от содержания **формами проведения занятий** могут быть: лекция, беседа, игра, викторина, соревнования, самостоятельная работа, поход, учебно-тренировочное занятие, творческое и коллективно - творческое дело. Используются следующие:

Методы обучения: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, проблемный.

Для проверки знаний по пройденным темам и разделам применяются следующие.

Методы контроля: устный (индивидуальный, фронтальный), письменный, самоконтроль, практические задания, тесты, диктанты, работа с наглядными пособиями и др.

2.6 Список литературы

1. Варламов В. Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников - М., ЦРИБ "Турист", 1979
2. Власов А. А. Турист. Библиотека туриста - М., ФиС, 1974
3. Волович В. Г. Академия выживания - М., "Толк", "Техноплюс", 1996
4. Гостюшин А. В., Шубина С. И. Азбука выживания - М., "Знание", 1985
5. Драчев П. Н., Копеда С. И. Выживание (Survival) - Минск, "Лазуран", 1996
6. Ильичев А. А. Большая энциклопедия выживания - М., 2000
7. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста - М., Профиздат, 1986
8. Коротков И. М. Подвижные игры детей - М., 1987
9. Маслов А. Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся "Школа безопасности" - М., 2000
10. Мухин Н. П. Авторская образовательная программа обучения учащихся учреждений дополнительного образования Республики Татарстан по профилю "Юный спасатель" - Казань, 1997
11. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для общеобразовательных учреждений. 10 кл. (Смирнов А. Т. и др.) - М., 1999
12. Переправа вброд через преграды. Методические рекомендации - М., "Туризм", 1984
13. Правила соревнований по туристскому многоборью - утв. Советом ТССР и Федерации туризма 16.11.2001 г.
14. Станкин М. И. Психолого-педагогические основы физического воспитания - М. ФиС, 1972
15. Усов А. С. Практика туристских путешествий. Учебное пособие по туризму и краеведению – Спб.: творческий центр Геос, 1999
16. Условные знаки спортивных карт СССР (для летних соревнований) – Узл-89
17. Фесенко Б. А. Книга молодого ориентировщика – М., 1990
18. Фомина Н. А., Филин В. П. Возрастные основы физического воспитания – М., ФиС, 1972
19. Чистякова М. И. Психогимнастика – М., 1990
20. Штюмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма (методические рекомендации – Как не стать жертвой несчастного случая) – РИБ Турист, 1993