

Департамент образования администрации города Нижневартовска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Нижневартовска «Центр детского творчества»

Палаточный лагерь «Следопыт»

«Утверждаю»:
Директор
МАУДО г. Нижневартовска «ЦДТ»
_____ А.В. Черногалов
« ____ » _____ 2016 г.

Программа принята на заседании
программно-методической комиссии
протокол № 4
от 12. 01. 2016г.
Приказ № 8
от 14. 01. 2016 г.

Дополнительная общеразвивающая программа «Экспедиция»

Период реализации программы: июнь, 2016 год

Авторы программы:

Тунгусова Ольга Николаевна,
заведующая спортивно-массовым отделом
МАУДО г. Нижневартовска «ЦДТ»;

Кудашова Мария Ильинична,
методист спортивно-массового отдела
МАУДО г. Нижневартовска «ЦДТ»;

Большаков Юрий Робертович,
педагог дополнительного образования
МАУДО г. Нижневартовска «ЦДТ».

Год разработки программы - 2014

г. Нижневартовск
2016 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Экспедиция» разработана с учетом Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам», СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

В наше время практически каждый человек по воле случая, по своей неопытности, а иногда даже сознательно может попасть в сложную экстремальную ситуацию и остаться один на один с природой. В зависимости от климатических условий одна и та же ситуация имеет различные последствия. В безлюдной местности даже самые обычные жизненные потребности превращаются в трудноразрешимую проблему. Жизнь человека становится зависимой не от привычных критериев: образования, профессиональных навыков, материального положения, а совсем от других – солнечной радиации, силы ветра, температуры воздуха. Также от наличия или отсутствия водоемов, животных, съедобных растений. Люди гибнут от зноя и жажды, не подозревая, что в трех шагах находится спасательный водоисточник; замерзают, не сумев построить укрытие из снега, и не сумев добыть огонь; погибают от голода в лесу, кишачем дичью; становятся жертвами ядовитых животных, не зная как оказать первую медицинскую помощь.

Человек, оказавшийся в ситуации автономного выживания в природе, должен обладать основными навыками и умениями: рассчитывать необходимый минимальный объем пищи и воды; владеть способами добычи и очистки питьевой воды в природе; ориентироваться на местности с помощью карты, компаса, GPS–навигаторов, других приборов и без них; оказывать первую медицинскую помощь; охотиться на дикого зверя, отслеживать добычу,

рыбачить; разводить костер при помощи подручных средств; знать технологии постройки временных укрытий; сигнализировать о своем местонахождении при помощи переговорных радиостанций, таблиц, визуальных и жестовых кодовых сигналов.

Дополнительная общеразвивающая программа «Экспедиция» отнесена к программам туристско-краеведческой направленности. Программа направлена на формирование и развитие у воспитанников поискового отряда установки на выживание.

Отличительной чертой (новизна программы) является ее практическая направленность на изучение курса основ безопасности жизнедеятельности и туризма в автономных условиях, основ поисковой деятельности.

Особую актуальность программа имеет для членов поискового отряда, так как, выезжая в поисковые экспедиции, ребята существуют автономно, живут в полевых условиях, где как раз и пригодятся полученные знания.

Цель: Подготовка членов поискового отряда «Родина» к участию в поисковых экспедициях через реализацию дополнительной общеразвивающей программы «Экспедиция».

Задачи:

- формирование представления об экстремальных ситуациях и способов действий при ее возникновении;
- изучение и практическая отработка знаний о поведении человека в условиях автономного существования (психология выживания);
- обучение основам туристской подготовки и поисковой деятельности, ОБЖ;

Целевая аудитория - дети, подростки и молодежь в возрасте от 12 до 18 лет из числа членов поискового отряда «Родина» МАУДО г. Нижневартовска «ЦДТ», в который включены и подростки группы риска, направленные комиссией по делам несовершеннолетних и (или) социальными педагогами общеобразовательных организаций.



Реализация программы осуществляется в летний каникулярный период (июнь) в рамках одной смены палаточного лагеря (от 10 до 14 дней) одновременно в двух отрядах по 10 человек (всего 20 человек)

4

Учебно-тренировочные занятия проводятся по отрядам 4 раза в день по 45 минут. Форма обучения – групповая.

Предусмотрены как теоретические, так и практические занятия по разделам:

«Туризм и автономное существование», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Основы поисковой деятельности», «Психология выживания». Теоретические занятия проводятся в первой половине дня в форме лекций,



бесед, семинаров; практические занятия организованы во второй половине дня в форме соревнований, походов, викторин, игр по станциям, квестов, практикумом, зачетов и др.

По итогам реализации программы обучающиеся научатся:

- ✓ ориентированию на местности по естественным приметам;
- ✓ осуществлению самоконтроля;
- ✓ соблюдению правил поведения в природе в условиях автономии
- ✓ приемам транспортировки пострадавших и оказанию первой доврачебной помощи.
- ✓ определению последовательности проведения поисковых работ в различных условиях;
- ✓ мерам безопасности при проведении поисковых работ.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- ✓ ориентироваться и действовать в экстремальных ситуациях
- ✓ избегать попадания в стрессовые и экстремальные ситуации и правильно действовать при попадании в них.
- ✓ пользоваться техническими и вспомогательными средствами при проведении поисковых работ (лопатой, щупом, металлодетектором);
- ✓ оказывать пострадавшим психологическую помощь.

Учебно-тематический план

№ раздела, темы	Название разделов и тем	форма занятия	количество часов		
			теория	практика	всего
Раздел 1. «Туризм и автономное существование»					
1.1.	Топографическая и спортивная карта	лекция, практикум	1	1	2
1.2.	Компас, работа с компасом	лекция, практикум	1	1	2
1.3.	Способы ориентирования	лекция, практикум	1	1	2
1.4.	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки.	лекция, практикум, занятие-игра	1	2	3
1.5.	Еда, вода, огонь, укрытие	лекция, практикум, занятие-соревнование	1	2	3
Раздел 2. «Основы поисковой деятельности»					
2.1.	Организация поиска. Проведение разведки местности	лекция	1	-	1
2.2.	Устройство металлодетектора. Правила работы с металлодетектором.	лекция, практикум	1	3	4
2.3.	Работа со щупом	лекция, практикум	1	3	4
2.4.	Работа с питпоинтером	лекция, практикум	1	3	4
Раздел 3. «Основы безопасности жизнедеятельности»					
3.1.	Основные приёмы по оказанию первой доврачебной помощи	лекция, занятие-соревнование	1	1	2
3.2.	Приёмы транспортировки пострадавшего	лекция, занятие-соревнование	1	1	2
3.3.	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	лекция, викторина	1	1	2
3.4.	Способы подачи сигналов бедствия	лекция, занятие-соревнование, занятие-игра	1	2	3
Раздел 4. «Психология выживания»					
4.1.	Психологические основы выживания в ЧС	лекция, практикум	1	1	2
4.2.	Психологические реакции в ситуации, угрожающей жизни (страх, беспокойство, раздражение и разочарование, тоска, одиночество и скука, чувство вины) и способы их преодоления.	лекция, практикум	1	1	2

4.3.	Психология поведения людей в ЧС.	лекция, практикум	1	1	2
Итого по программе:			16	24	40

Содержание учебного курса

Раздел 1. «Туризм и автономное существование»

1.1. Топографическая и спортивная карта.

Теория: определение топографии и топографических карт, их значение для туристов. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Понятие о местных предметах, созданных природой и людьми, условных знаках.

Практика: Топографический диктант. Упражнения на запоминание знаков, упражнения на внимательность.

1.2. Компас, работа с компасом.

Теория: устройство компаса. Правила обращения с компасом.

Практика: определение сторон горизонта с помощью компаса. Определение азимута на заданный предмет. Поиск ориентиров по заданному азимуту. Движение по азимуту. Работа по карточкам.

1.3. Способы ориентирования.

Теория: виды ориентирования – заданное направление, ориентирование по выбору, ориентирование по маркированной трассе.

Практика: практическое прохождение небольшого маршрута с особенностями одного из видов ориентирования.

1.4. Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки.

Теория: основные направления сторон горизонта: север, восток, юг, запад. Определение азимута по солнцу в разное время дня. Полярная звезда, ее определение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью.

Практика: Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца, определение азимута в разное время дня. Определение точки стояния на спортивной карте.

1.5. Еда, вода, огонь, укрытие.

Теория: съедобные и несъедобные ягоды, грибы и растения родного края. Способы добычи и очистки питьевой воды. Способы добычи огня. Виды костров. Знакомство с видами самодельных жилищ.

Практика: работа по карточкам. Сбор и распознавание в естественных условиях. Создание временного укрытия. Разжигание костра.

Раздел 2. «Основы поисковой деятельности»

2.1. Организация поиска. Проведение разведки местности.

Теория: Организация работы на месте поиска. Поисковая разведка. Порядок ведения беседы с местными жителями.

2.2. Устройство металлодетектора. Правила работы с металлодетектором.

Теория: строение металлодетектора и правила работы с ним. Технические характеристики различных типов металлодетекторов

Практика: работа с металлодетектором на местности.

2.3. Работа со щупом.

Теория: Методика работа со щупом.

Практика: работа со щупом на местности.

2.4. Работа с пинпоинтером.

Теория: принципы и особенности работы с пинпоинтером.

Практика: работа с пинпоинтером на местности.

Раздел 3. «Основы безопасности жизнедеятельности»

3.1. Основные приёмы по оказанию первой доврачебной помощи.

Теория: заболевания, связанные с укусами змей и клещей. Ушибы, потертости. Обработка ран. Первая помощь при переломах.

Практика: освоение способов обработки ран. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

3.2. Приёмы транспортировки пострадавшего.

Теория: обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок из подручного материала.

Практика: разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

3.3. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.

Теория: Классификация ЧС по происхождению. Причины и последствия ЧС. Правила поведения и действия населения в ЧС.

Практика: тестирование «Тактика и действия в экстремальных ситуациях»

3.4. Способы подачи сигналов бедствия.

Теория: специальные средства для подачи сигналов. Сигналы летательным аппаратам. Азбука Морзе. Сигналы тенью. Сигнал бедствия SOS.

Практика: подача сигналов бедствия различными способами.

Раздел 4. «Психология выживания»

4.1. Психологические основы выживания в ЧС.

Теория: что такое ЧС? Классификация ЧС. Особенности психологических процессов до, во время и после ЧС.

Практика: упражнение «Предупреди свой страх».

4.2. Психологические реакции в ситуации, угрожающей жизни (страх, беспокойство, раздражение и разочарование, тоска, одиночество и скука, чувство вины) и способы их преодоления.

Теория: определение понятий: страх, беспокойство, раздражение и разочарование, тоска, одиночество и скука, чувство вины. Особенности протекания данных реакций.

Практика: упражнения на развитие стрессоустойчивости, саморегуляции.

4.3. Психология поведения людей в ЧС.

Теория: поведение людей в ЧС. Паника

Практика: методы профилактики панических реакций.

Методическое обеспечение программы

Формы занятий: лекции, беседы, семинары, соревнования, походы, викторины, игр по станциям, игры на местности, квесты, практикумы, зачеты и др.

Методы обучения, используемые при реализации программы: методы практической работы; словесные методы; методы проблемного обучения; метод игры.

Образовательные технологии: здоровьесберегающая; технология использования в обучении игровых методов: ролевых, деловых, и других видов обучающих игр; обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа).

Средства обучения: дидактические карточки по изучаемым разделам; специальное оборудование для поисковой деятельности (металлодетектор, щуп, саперная лопата, пинпоинтер); топографические и спортивные карты, компас;

Виды дидактических материалов используемых для реализации программы:

- дидактические пособия (карточки с заданиями по темам: «Топографическая и спортивная карта», «Компас, работа с компасом», «Еда, вода, огонь, укрытие»; тестовые задания);
- схематический или символический (топографические и спортивные карты).

Мониторинг результатов освоения программы

Раздел	требования к предметным результатам	требования к метапредметным результатам	требования к личностным результатам	форма контроля
«Туризм и автономное существование»	1. Знать знаки спортивных и топографических карт. 2. Знать виды костров. 3. Уметь пользоваться компасом, определять стороны горизонта с помощью него.	1. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	1. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	тестирование, зачет
«Основы поисковой деятельности»	1. Знать правила организации поиска.	1. Выполнять задания в соответствии с	1. Воспитание духовной нравственности и	зачет

	2. Уметь пользоваться металлодетектором, щупом, пинпоинтером.	поставленной целью.	патриотизма у обучающихся на основе исторически значимой деятельности;	
«Основы безопасности жизнедеятельности»	1. Знать правила оказания первой доврачебной помощи. 2. Уметь подавать сигналы бедствия на основании международной кодовой таблицы. 3. Знать правила поведения при ЧС природного и техногенного характера.	1. Уметь договариваться, приходить к общему решению (при работе в группе, в паре). 2. Уметь применять свои знания в конкретной ситуации.	1. Уметь оценить обстановку и принять правильное решение.	тестирование, зачет, игра-соревнование
«Психология выживания»	1. Знать основные определения. 2. Правила поведения в ЧС.	1. Развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. 2. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей. 3. Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора	1. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	тестирование, упражнения

Список литературы

Список методической литературы, используемой при реализации программы:

1. Военно-спортивные игры. /авт-сост. П.Ф. Куклин, Л.А. Тетушкина, Л.А. Лаврова. – Волгоград: Учитель, 2011 г. [Текст]
2. Вяткин Л.А. Туризм и автономное существование. М.: издательский центр «Академия», 2009 [Текст]
3. Гостюшин А. В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. - М.: «Зеркало», 1995. [Текст]
4. Ильин А.А. Книга, которая спасет вам жизнь. – М.: Эксмо, 2010. [Текст]
5. Ильичев А. А. Большая энциклопедия выживания. [Текст]
6. Константинов Ю.С., Митрахович С.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе. М.: ИСВ РАО, 2011 [Текст]
7. Котилевский С.С. «Теория и практика поисковых работ» - Казань, «Отечество». 2004 г. [Текст]
8. Маматов А.С. Экстремальная медицина. – Москва, 2012 [Текст]
9. Уайтман Дж. Полное руководство по выживанию. - Спб, 2012 г. [Текст]
10. Экстремальные ситуации. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях [Электронный ресурс] http://www.syl.ru/article/200532/new_ekstremalnyie-situatsii-pravila-povedeniya-v-chrezvyichaynyih-situatsiyah

Список литературы, рекомендуемой детям для освоения программы

1. Верзилин Н.М. По следам Робинзона. – М.: Просвещение, 1994.
2. Ильин А.А. Книга, которая спасет вам жизнь. – М.: Эксмо, 2010.
3. Ильичев А. А. Большая энциклопедия выживания.