

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АБИНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ПАТРИОТ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АБИНСКИЙ РАЙОН

Принята на
педагогическом совете
протокол № от 29 мая 2026года



Утверждаю
Директор МКУ ДО ЦВР «Патриот»
О.Т.Сафаров

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

туристско-краеведческой направленности
«Школа выживания»

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 3 года-216ч.
(1 год – 72ч.; 2 год – 72ч.; 3 год – 72ч.)
Возраст обучающихся: 10 – 18 лет
Форма обучения: очная
Тип программы: модифицированная
ID-номер программы в «Навигаторе»: 604

**Программа разработана на основе
программы:**

«Школа выживания» Фоменко Л.Н.,
педагога дополнительного образования
МУ ДОД ДЮЦ «Кадетское братство»
им. Героя России гвардии майора
С.Г.Таранца, г.Славянска-на-Кубани.

г. Абинск
2026 г.

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа выживания» разработана на основе программы «Школа выживания» Фоменко Л.Н., педагога дополнительного образования МУ ДОД ДЮЦ «Кадетское братство» им. Героя России гвардии майора С.Г. Таранца г. Славянска – на – Кубани.

Цель программы:

подготовка и воспитание молодых туристско - краеведческих кадров в лучших традициях российского туризма.

Задачи курса:

- способствовать духовному, патриотическому, нравственному и физическому развитию, укреплению здоровья юных туристов;
- воспитывать готовность к защите Отечества, смелость, мужество и выносливость, чувство коллективизма, сознательную дисциплину;
- способствовать расширению кругозора учащихся, приобретению новых знаний и умений;
- обучать различным формам и методам выживания в природной среде, учить истории родного края, влиять на повышение уровня туристского мастерства;
- активно участвовать в охране природы, памятников истории и культуры;
- целенаправленно развивать высокую культуру российского туризма.

Выполнение программы рассчитано на 3 года обучения (2 часа в неделю).

Возраст воспитанников в группе от 10 до 18 лет. Нижние возрастные рамки ограничены «Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися СССР», утвержденной приказом Министерства просвещения СССР (№ 140 от 19.06.1996г.)

Количество детей в группе, в связи с особенностями организации учебно-воспитательного процесса и техники безопасности 15-20 человек.

Уровень подготовки детей при приёме в группу – начальный, определяется простым собеседованием, наличием желания, отсутствием медицинских противопоказаний.

Ожидаемые результаты на конец учебного года.

На занятиях объединения, в походах, путешествиях, экскурсиях юные туристы должны научиться:

- составлять план путешествий и разрабатывать маршрут;
- фиксировать наблюдения;
- проводить простейшие исследования, обрабатывать и коллекционировать собранные материалы;
- вести наблюдение за погодой и составлять прогнозы;
- ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса и по различным особенностям местных предметов;
- делать пешие переходы с грузом, оказывать первую доврачебную помощь;
- ставить палатку, разводить костер, готовить пищу, изготавливать простейшее туристское оборудование.

II. Учебно-тематическое планирование

№	Содержание	Кол-во часов			Теория			Практика		
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
	Раздел 1. Туристическая подготовка – 34 часа.	34	34	34	17	17	17	17	17	17
1.	Как организовать поход	2	2	2	1	1	1	1	1	1
2.	Личное снаряжения туриста.	2	2	2	1	1	1	1	1	1
3.	Групповое снаряжение	2	2	2	1	1	1	1	1	1
4.	Движение в пути.	2	2	2	1	1	1	1	1	1
5.	Преодоление препятствий в пути (река, переправа, движение по склону, спуск, подъем и т.д.)	4	4	4	2	2	2	2	2	2
6.	Ориентирование по компасу	2	2	2	1	1	1	1	1	1
7.	Ориентирование по карте	2	2	2	1	1	1	1	1	1
8.	Ориентирование по местным предметам (луне, солнцу, звездам, часам)	2	2	2	1	1	1	1	1	1
9.	Признаки ненастной погоды.	2	2	2	1	1	1	1	1	1
10	Измерение расстояния	2	2	2	1	1	1	1	1	1
11	Выбор места бивака.	2	2	2	1	1	1	1	1	1
12	Установка палатки	4	4	4	2	2	2	2	2	2
13	Разведение костра	2	2	2	1	1	1	1	1	1
14	Питание в походе	2	2	2	1	1	1	1	1	1
15	Вязка узлов.	2	2	2	1	1	1	1	1	1
	Раздел 2. Медицинская подготовка – 14 ч	14	14	14	7	7	7	7	7	7
1.	Повреждения и травмы	4	4	4	2	2	2	2	2	2
2	Предотвращение травм	4	4	4	2	2	2	2	2	2
3	Оказание первой помощи пострадавшим	4	4	4	2	2	2	2	2	2
4	Первая помощь при укусах ядовитых животных и отравлениях	2	2	2	1	1	1	1	1	1
	Раздел 3. Общая физическая подготовка- 20 часов.	20	20	20	-	-	-	20	20	20
1	Элементы рукопашного боя	10	10	10	-	-	-	10	10	10
2	Кросс по пересеченной местности	5	5	5	-	-	-	5	5	5
3	Развитие двигательных качеств	5	5	5	-	-	-	5	5	5
	Раздел 4. Краеведение – 4 часа	4	4	4	-	-	-	4	4	4
1.	Природа Краснодарского края	2	2	2	-	-	-	2	2	2

2.	Растительный и животный мир Кубани	2	2	2	-	-	-	2	2	2
	Всего часов:	72	72	72	24	24	24	48	48	48

III. Реферативное содержание разделов, тем

1. История туризма в России.

История туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, велосипедный. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Роль туристических походов, путешествий, экскурсий в формировании характера учащихся, их нравственных принципов, повышении знаний, физического оздоровления.

2. Наш край.

Географическое положение, природные особенности. Рельеф. Климат. Реки и озера.

Сведения о прошлом края, революционных событиях и событиях войн. Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства. Передовые предприятия и учреждения. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Маршруты походов.

3. Организация туристического путешествия.

Распределение обязанностей в группе. План подготовки к путешествию. Ознакомление с районами путешествий. Подбор литературы. Понятие о технике и тактике в туризме. Нормы переходов. Разработка маршрутов одно-, двух-, трехдневных походов.

4. Туристский быт.

Установка и снятие палатки. Выбор места для бивака. Уборка места привала. Различные типы костров. Противопожарная безопасность. Сушка и ремонт одежды и обуви. Организация питания туристского путешествия. Режим дня в походе и на дневке. Игры в походе. Путешествие и безопасность.

5. Гигиена туриста. Первая помощь в походе.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги, помощь утопающему, обмороженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Транспортировка пострадавшего. Состав, хранение, учет и использование походной медицинской аптечки в пути.

6. Топографическая подготовка юного туриста. Ориентирование на местности.

Карта географическая и топографическая. Условные знаки. Масштаб линейный и численный. Устройство компаса и пользование им. Особенности местных предметов. Нахождение на карте точки своего стояния. Копирование и увеличение карт. Схема маршрута. Пользование картой (схемой) в походе. Глазомерный набросок плана местности. Движение по азимуту, сохранение заданного направления.

Определение расстояний до видимых предметов. Различные виды соревнований по ориентированию на местности. Изготовление таблиц, карточек топографических знаков.

7. Туристическое снаряжение.

Необходимое групповое и личное снаряжение в зависимости от района путешествия, способа передвижения, времени года и погоды, длительности путешествия. Виды рюкзаков и палаток. Походная постель, колья и колышки, очаги, ведра, крючки. Комплектование ремонтного набора. Специальное туристическое снаряжение.

8. Физическая подготовка юного туриста.

Преодоление препятствий в походе. Утренняя гимнастика. Специальные упражнения для пешеходного туризма. Преодоление препятствий. Переправа по бревну. Переправа по параллельным веревкам. Вязка узлов. Преодоление заболоченного участка по кочкам. Маятник. Наведение навесной переправы. Подъем по склону. Спуск по склону. Движение по горизонтальным перилам.

9. Изучение и охрана природы.

Нормативные акты по охране природы. Меры по охране окружающей среды в крае. Формы участия юных туристов в охране и порядке деревьев, очистки лесов, охране рек и водоемов. Заповедники, заказники нашего края. Растения и животные в крае занесенные в Красную книгу.

Правила организации привалов и ночлегов в полевых условиях.

10. Изучение и охрана памятников природы и культуры.

Нормативные акты об охране и использовании памятников истории и культуры.

Виды памятников истории, археологии, искусства. Древние памятники.

Проведение экскурсий к памятникам и в памятные места. Изготовление фотографий, рисунков, макетов памятников. Уход за памятниками на маршрутах.

11. Турпрогулки и походы выходного дня.

Подготовка к выезду: место и время сбора, проверка готовности, исправление недостатков, информация о плане дня, форме одежды, порядке движения.

Переезд к начальному пункту похода: поведение группы на улице и на транспорте, посадка в поезд, игры в дороге.

Начало маршрута: отметка о прибытии в начальный пункт, сообщение о выходе на маршрут, коллективный контроль за решением проводника о направлении движения, готовность к ведению записей на маршруте, сверка часов. Первый переход. Первый привал. Продолжительность перехода. Изменение скорости движения. Требования к местам привалов. Обращение с рюкзаком на маршруте и на привале.

IV. Методические рекомендации и пособия по изучению курса

Из учебных пособий для преподавателя используются нормативные документы по туризму, топографические и туристские карты, методические разработки по организации, подготовке и проведению туристских соревнований и многодневных походов, а также групповое, личное, специальное снаряжение.

Учебные пособия для учащихся: групповое, личное, специальное снаряжение. Раздаточный материал: репшнуры, компасы, карабины, карты, топокарты, карточки с топонимами, условными травмами и заболеваниями.

V. Виды и формы контроля

Для организации контроля за уровнем знаний и физической, технической тактической подготовленности обучающихся предполагается проведение мини соревнований и чемпионатов внутри объединения, не реже 1 раза в два месяца, походы выходного дня, учебно-тренировочные походы. Проведения контроля теоретических знаний возможно как методом фронтального опроса, так и индивидуального, с помощью опросных карточек, индивидуальных заданий, практических работ, разрабатываемых преподавателем. Для контроля за развитием общей физической подготовленности обучающихся целесообразно использовать нормы оценок спортивно-квалификационного справочника (1978г.).

Принимая специфику вида спорта лучше всего проводить проверку уровня физической, технической и тактической подготовленности обучающихся в конце обучения, после летних туристических мероприятий (турслетов, турлагерей, турпоходов).

Форма подведения итогов работы объединения: совершение учебно-тренировочного похода, составление отчета о данном путешествии.

VI. Литература

1. Спортивное ориентирование., В.И.Тыкул
2. По горным тропам Кубани., Ч.В.Жернокаев, Е.И.Жернокаева.
3. Школа тур. вожаков., В.М.Куликов, Л.М.Ротштейн.
4. Биваки., Г.Я.Рыжовский
5. Питание в тур. походе. А.А.Алексеев.
6. Тур.соревнования учащихся. Ю.С.Константинов.
7. Переправа. А.В.Шибяев.
8. Медицинский справочник туриста. А.А.Коструб.
9. Спутник туриста. К.И.Вахлис.
10. Нормативные документы по туризму. КрайСЮТУР.
11. Программа «Юные туристы». М.И.Крастнина.