ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ «РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ, ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТЕЙ И ТАЛАНТОВ У ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ОРИОН»
(ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион»)

РЕКОМЕНДОВАНА
Экспертным советом
ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион»
Протокол № 3
от «18» 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГАНОУ ВО «Региональный центр» «Орион»
_____Н.Н. Голева

«Основы выживания в экстремальных условиях»
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Направленность: социально-гуманитарная
Возраст участников программы: 10 – 17 лет
Срок реализации программы: 108 часов
Уровень освоения: базовый

Автор-составитель:
Шишлянников Сергей Михайлович,
педагог дополнительного образования

г. Воронеж
2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Раздел 1. Пояснительная записка	3
1.1	Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
1.2.	Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы	5
1.3.	Отличительные особенности программы	6
1.4.	Отбор обучающихся на программу	6
1.5.	Цель и задачи программы	7
1.6.	Планируемые результаты освоения программы	8
1.7.	Формы контроля и оценочные материалы	10
1.8.	Возрастные особенности обучающихся	13
1.9.	Сроки реализации программы	13
	Раздел 2. Содержание программы	14
2.1.	Учебный план	14
2.2.	Календарно-учебный график	14
2.3.	Содержание программы	15
	Раздел 3. Воспитательные компоненты	25
	Раздел 4. Организационно-педагогические условия	28
	Раздел 5. Список использованной литературы	25
	Список информационных источников	25
	Список рекомендуемой литературы для обучающихся и родителей	33
	Приложения	35

Раздел 1. Пояснительная записка

1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Программа «Основы выживания в экстремальных условиях» имеет туристско-краеведческую направленность, по уровню освоения – базовая.

Программа соответствует нормативно-правовым требованиям законодательства в сфере образования и разработана с учетом следующих документов:

- **федерального уровня**

- федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями: ред. от 02.07.2021);

- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;

- национальный проект «Образование» утв. президиумом Совета при президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г.№16) – «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», «Молодые профессионалы», «Социальная активность»;

- федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся от 31 июля 2020 г., регистрационный N 304-ФЗ;

- приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей (утв. Президиумом Совета при президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (от 30 ноября 2016 г. № 11)»;

-распоряжение правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- указ президента РФ от 7 мая 2018 года «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года»;

- указ Президента РФ от 7 мая 2021 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;

- приказ Министерства просвещения РФ от 02.02.2021г. №38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. №467»;

- приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей;

- письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-202 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

- **регионального уровня:**

- приказ департамента образования, науки и молодежной политики Воронежской области от 14.10.2015 г. №1194 «Об утверждении модельных дополнительных общеразвивающих программ»;

- распоряжение Правительства Воронежской области от 23 июня 2020 № 784-р «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи Воронежской области на 2020-2025 годы»;

- распоряжение Правительства Воронежской области от 29 июля 2022 г. №819-р «Об утверждении целевых показателей и плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Воронежской области»;

- **уровень образовательной организации:**

- Устав ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион» (новая редакция), утвержденный департаментом образования, науки и молодежной политики Воронежской области от 08.04.2021 г. №418).

- Положение об организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион» (приказ директора № 305 от 08.09.2022 г).

1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы

Современные тенденции жизни общества вызывают необходимость обеспечения безопасной среды, особенно для детей. Но в тоже время наши дети и взрослые всё дальше и дальше отдаляются от природы, уже боятся её. Они легко справляются со сложной электронной техникой, но не могут определить правильное направление выхода к людям, когда заблудились. Не понимают сути природных явлений. Большую роль в решении этой проблемы играет организация работы по формированию представлений о правилах безопасного поведения в различных условиях, в том числе на воде.

«Основы выживания в экстремальных условиях» - программа предполагает широкую базу практических туристских занятий для подростков. В ходе занятий воспитанники будут получать опыт общения не только с преподавателем, но и со спортсменами, опытными путешественниками, инструкторами туризма. Глядя на них, будут брать пример, перенимать опыт. Программа представляет собой педагогически «продукт» способный на конкуренцию с виртуальной интернет-средой в жизни подростка. Программа предполагает решение важнейшей социально-педагогической задачи – воспитать у ребенка навыки адекватного поведения в различных неожиданных ситуациях в природной среде. Содержание данной программы становится все более актуальным в наше время. Главной задачей программы является развитие у детей ответственности за свое поведение.

Программа может реализоваться с применением дистанционных образовательных технологий.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы выживания в экстремальных условиях» состоит в том, что она позволяет учащимся определить сферу своих интересов, освоить новые приемы и методы, выбрать направление для дальнейшего углубленного изучения по продвинутым программам дополнительного образования.

Данная дополнительная общеобразовательная и общеразвивающая программа помогает обучающимся не только найти свой интерес и получить опыт, но и успешно представлять на соревнованиях различного уровня. Данная программа достаточно уникальна, так как не преподается в широких кругах, не преподается в школе Содержание программы направлено на формирование знаний у обучающихся в области туризма, привитие интереса к физической культуре, расширение кругозора.

Программа носит междисциплинарный характер, что и отражает ее **новизну.** Курс содержит интересные материалы и предполагает работу с различными источниками информации, что способствует расширению кругозора.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, чтобы сформировать у подрастающего поколения новые компетенции, повысить

конкурентоспособность в спортивной, научной и исследовательской деятельности.

1.3. Отличительные особенности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы выживания в экстремальных условиях» может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий на образовательном портале ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион» https://edu.orioncentr.ru/.

Можно выделить следующие особенности:

Данная дополнительная общеобразовательная и общеразвивающая программа помогает обучающимся не только найти свой интерес и получить опыт, но и успешно представлять на соревнованиях различного уровня. Обучающиеся узнают про основные этапы подготовки выживальщика.

Данная программа достаточно уникальна, так как не преподается в широких кругах, не преподается в школе.

Содержание программы направлено на формирование знаний у обучающихся по выживанию, привитие интереса к физической культуре, расширение кругозора.

1.4. Отбор обучающихся

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы выживания в экстремальных условиях» содержит как теоретические, так и практические занятия и включает в себя знакомство с основными понятиями, используемыми в выживании.

Основными формами проведения занятий являются:

- - беседы, практические занятия;
- - самостоятельные работы в экипажах, в малых группах;
- - работа в составе команды;
- - исследовательские и проектные работы;
- - работы с оборудованием и снаряжением;
- - индивидуальные консультации для учащихся и педагогов.

- ***Соответствие возрасту:*** группы учащихся смешанные 12-17 лет.

Соответствие уровня общей и метапредметной эрудиции: Программа носит междисциплинарный характер, что и отражает ее новизну**.** Курс содержит интересные материалы и предполагает работу с различными источниками информации, что способствует расширению кругозора.

Соответствие функциональным компетенциям: обучающиеся должны уметь выполнять новые компетенции, повысить конкурентоспособность в спортивной, научной и исследовательской деятельности. Извлекать

необходимую информацию, проверять ее на соответствие утверждениям, строить логические рассуждения, анализировать информацию и делать выводы.

Соответствие мотивации к учению: обучающиеся должны продемонстрировать стремление к получению новых знаний и умений, а именно: рассказать о своих интересах и увлечениях и посещаемых дополнительных занятиях, любимых дисциплинах, принимать участие в образовательных лагерях и сменах, регулярно посещать ознакомительные, организационные и диагностические занятия.

1.5. Цель и задачи программы

Цель программы – формирование у детей знаний о правилах безопасного поведения в водном путешествии.

Для осуществления этой цели ставятся следующие **задачи**:

обучающие:

-актуализировать изучение теоретических и практических основ безопасного поведения в природных условиях, в том числе на воде;

-обеспечить формирование основополагающих компетенций учащихся: информационной, коммуникативной, кооперативной и проблемной;

-расширить образовательные возможности учащихся в общеразвивающей направленности;

-создать условия для усвоения принципов и подходов безопасного поведения в различных условиях;

-сформировать систему знаний, умений и практических навыков по применению в жизни;

развивающие:

содействовать развитию личностного самообразования учащихся через участие в практической деятельности;

-создать условия для освоения современных технологий безопасности;

- развить умения работать в коллективе, включаться в активную беседу по обсуждению увиденного, прослушанного, прочитанного;

- повысить эрудицию и расширить кругозор обучающихся;

- стимулировать творческую активность и инициативу обучающихся;

- развить психофизиологические качества обучающихся: память, воображение, внимание, способность логически мыслить;

— развить лидерские качества, навыки работы над проектами, навыки публичных выступлений.

воспитательные;

способствовать формированию позитивного и ответственного отношения к своей деятельности;

-содействовать адаптации к экстремальным условиям учащихся;

-создать условия личностного роста учащихся, обучение участников программы основам туристической деятельности;

- популяризация идеалов здорового – спортивного образа жизни в школьной среде;

- сформировать у обучающихся основы научного мировоззрения;

- воспитать нравственно-волевые качества личности: ответственность, настойчивость, целеустремленность.

- профессиональная ориентация подростков –участников программы в направлении выбора профессий, сопряжённых со спортом, водным туризмом.

1.6. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты реализации программы «Основы выживания в экстремальных условиях»:

личностные:

- саморазвитие, самореализация;

- осознание потребности и готовности к самообразованию, в том числе и в рамках самостоятельной деятельности вне школы;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию;

- формирование осознанного выбора дальнейшей индивидуальной траектории образования и профессиональных предпочтений;

- безопасное поведение в природной среде;

- готовность к повышению своего образовательного уровня;

- способность и готовность к общению и сотрудничеству со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой деятельности;

- личностное самоопределение, социализация.

метапредметные:

- освоение современных технологий безопасности в различных условиях;
- освоение методики работы с оборудованием и снаряжением;
- развитие критического мышления;

предметные:

- - способностью применять методики исследования;
- - способностью осуществлять сбор, анализ информации в области безопасности;
- - готовностью использовать современные информационные технологии;
- - способностью использовать правила техники безопасности;
- - приобретение *универсальных учебный действий* в самостоятельном исследовании безопасности:

Компетенции

В ходе реализации программы у обучающихся появится возможность сформировать следующие компетенции:

Учебно-познавательные компетенции

Способность самостоятельно находить пути решения проблемных ситуаций и задач. Научится проводить исследование под руководством педагога дополнительного образования, создавать и преобразовывать модели и схемы действий при решении задач. Получит возможность научиться ставить проблему, аргументировать ее актуальность, выдвигать гипотезы о взаимосвязях в природе, делать выводы.

Функциональные компетенции

Развитие проблемных зон в данном виде компетенций, выявленных в ходе входного контроля, в частности умений делать аргументированные выводы и предположения, выдвигать гипотезы, анализировать, оценивать и сопоставлять различные параметры.

Информационные компетенции

Поиск и верификация образовательных материалов в сети Интернет, работа с ресурсами для поиска литературы. Научиться владению основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации;

Общекультурные компетенции:

- владением культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения;
- готовностью к работе в коллективе;
- стремлением к саморазвитию и адаптации к жизни;
- умением критически оценивать свои достоинства и недостатки, намечать пути и выбирать средства развития достоинств и устранения недостатков;

Коммуникативные компетенции

Умение взаимодействовать с другими учениками очно и дистанционно, выстраивать дружеские отношения в коллективе, поддерживать ребят, находить с ними общие темы, терпимо и корректно относиться к неудачам других, способность решать ситуационные конфликты, а также способность предлагать, просить и принимать помощь. У*чащийся научится* задавать вопросы, осуществлять взаимный контроль, работать в группе, эффективно сотрудничать. *Получит возможность научиться* последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию, вступать в диалог.

Ценностно-смысловые компетенции

Осознание ценности научной истины и познания сути явлений, выявления причинно-следственных связей, укрепление понимания ценности своей жизни и здоровья, а также жизни и здоровья других людей, осознание ценности полученных знаний, влияющими на жизнь современных людей. Осознание смысла выбора будущей профессии и выстраивании своей образовательной траектории.

Профессиональные компетенции

- способностью применять методики исследования;
- способностью осуществлять сбор, анализ информации в области безопасности;

- готовностью использовать современные информационные технологии;

- способностью использовать правила техники безопасности;

- приобретение ***универсальных учебный действий*** в самостоятельном исследовании безопасности:

- Регулятивные компетенции:

- *учащийся научится* самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных педагогом дополнительного образования ориентиров действий в безопасной жизнедеятельности в природной среде;

- *учащийся получит возможность научиться* самостоятельно определять цели и оценивать свои возможности для их достижения.

- Коммуникативные компетенции:

- *учащийся научится* задавать вопросы, осуществлять взаимный контроль, работать в группе, эффективно сотрудничать;

- *учащийся получит возможность научиться* последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию, вступать в диалог;

- Познавательные компетенции:

- *учащийся научится* проводить исследование под руководством педагога дополнительного образования, создавать и преобразовывать модели и схемы действий при решении задач;

- *учащийся получит возможность научиться* ставить проблему, аргументировать ее актуальность, выдвигать гипотезы о взаимосвязях в природе, делать выводы.

1.7. Формы, порядок аттестации и текущего контроля

В ходе реализации программы проводится входной, промежуточный, текущий, итоговый контроль.

Входной контроль. В начале обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Основы выживания в экстремальных условиях» проводится опрос учащихся с целью определения уровня знаний учащихся и их мотивации к изучению программы. Вводный контроль отсутствует по причине специфики содержания программы, которое фактически является субъективно новым для учащихся (проводится на вводном занятии).

Цель входного контроля – выявить проблемные зоны в функциональных умениях обучающихся, оценить их возможности по работе с учебными материалами, определить время, необходимое на осмысление материала, подвижность нервной системы, степень индивидуализма в работе, уровень самооценки. Поэтому при проведении опроса важно обратить внимание не только на ответы, но и на то, как они были даны. Какие результаты ожидал и какие получил? Как проявлял эмоции? И так далее. Эта информация необходима для адаптации излагаемого материала с учётом особенностей обучающихся,

чтобы развить недостающие функциональные компетенции, а также для успешного формирования взаимодействующих групп.

Промежуточный контроль проводится по результатам изучения каждой из тем на занятиях «Примени свои знания», где обучающимся необходимо применить на практике то, что они усвоили в ходе изучения темы. Проходит в форме выполнения практической работы, в ходе которой обучающиеся комплексно демонстрируют свои знания и умения:

- находят новую и используют уже имеющуюся информацию;
- проводят теоретическое обоснование;
- экспериментируют;
- оформляют результаты своей работы в Отчетах о походах.

Результаты работы озвучиваются и сдаются педагогу. Также возможно проведение испытаний.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки: осмысленность и свобода использования терминов, умение выявлять причинно-следственные связи между наблюдаемыми явлениями.

Критерии оценки уровня практической подготовки: Особенности организации образовательного процесса: программа состоит из учебных модулей, каждый из которых посвящен отдельной теме. Учебные материалы будут доступны в любое время, пока курс не завершится. Количество попыток сдачи каждого упражнения не ограничено. Модуль считается зачтённым, если обучающийся набрал не менее 70% баллов от максимально возможного в нём.

Внутри каждого модуля есть:

- учебные материалы (статьи, видео, презентации) с кратким конспектом, где обсуждается теория и разбираются примеры решения практических задач,

- упражнения с проверкой, позволяющие понять, как усвоена теория,

- задачи для самостоятельного решения, которые не учитываются в прогрессе и не идут в зачет по модулю, но позволяют качественно повысить свой уровень.

Критерии оценки уровня развития личностных качеств: культура поведения, умение планировать и распределять время в ходе практических работ, соблюдение дисциплины и правил безопасной работы, активное участие в групповой работе, помощь и поддержка другим обучающимся, а также умение принимать и просить помощь у других участников образовательного процесса, эмоциональное удовлетворение от совместной работы с единомышленниками, творческое отношение к выполнению практического задания.

Кроме того, промежуточный контроль может быть проведен в форме тестирования, лабораторной работы «Примени свои знания», анализа реального объекта.

Параллельно с наиболее важными этапами контроля во время изучения каждой темы осуществляется **текущий контроль**. Текущий контроль проходит в рамках практических занятий и предполагает выполнение различных заданий, направленных на проверку сформированности компетенций и уровня знаний. Педагог оценивает выполнений различных заданий и тем самым делает выводы об успешности освоения программы. Такой вид контроля проводится практически на каждом занятии, что позволяет оперативно внести изменения в содержании занятий и подготовить индивидуальные задания для каждого обучающегося.

Итоговый контроль осуществляется в виде туристского похода

Воспитательный компонент заключается в том, что обучающиеся демонстрируют свои навыки и знания другим ученикам, друзьям в атмосфере походной деятельности. Это укрепляет самооценку детей, веру в свои возможности, а также завершает формирование положительного, достижение которого и является главной целью освоения программы.

Аттестация по итогам освоения программы: форма проведения данного вида контроля предполагает участие в походе. Задания предполагают различные форматы. Задания построены по принципу усложнения: от самого просто до сложных, творческих, письменных заданий. Данный подход позволяет оценить уровень освоения программы обучающимися и уровень развитости компетенций.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки: осмысленность и свобода использования специальной терминологии;

Критерии оценки уровня практической подготовки: качество выполнения практического задания;

Критерии оценки уровня развития личностных качеств: культура поведения, творческое отношение к выполнению практического задания.

Итоговая оценка уровня усвоения программы осуществляется на основании следующих результатов:

Критерием эффективности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы выживания в экстремальных условиях» является востребованность полученных умений и знаний у учащихся, проявляющих интерес к изучению туризма.

Этапы контроля согласуются с перечнем изучаемых тем:

№	**Тема**	**Контролируемые навыки**	**Форма контроля**
1	**Введение. ТБ.**	Понимание терминов выживание.	Обсуждение

2	Факторы выживания.	Знания о факторах выживания.	«Примени свои знания»
3	Воспитание волевых качеств.	Повышение психологической готовности.	«Примени свои знания»
4	Общая физическая подготовка	Повышение физической готовности.	«Примени свои знания»
5	Самозащита	Знание и применение приемов самозащиты.	Анализ и самоанализ результатов.
	Первая помощь.	Знания о правилах и приемах по оказанию первой помощи.	«Примени свои знания»
	Ориентирование	Знания о ориентировании, топографии, навигации.	«Примени свои знания»
	Полевые навыки	Отработка необходимых «полевых» навыков.	«Примени свои знания»
6	Итоговая аттестация.	Готовность совершить путешествие (поход).	Поход.

Примеры контрольно-измерительных материалов, а также образец лабораторного журнала, приведены в Приложениях.

1.8. Возрастные особенности обучающихся

В реализации программы участвуют смешанные возрастные группы обучающихся, что следует учитывать при реализации программы. Выделяется две возрастные группы: 10-15 лет и 15-17 лет. В первой преобладает повышенная познавательная активность, когда ребенку все интересно, он хочет все попробовать. Этот интерес может быть удовлетворен тематической насыщенностью программы, которая широко охватывает базовый курс химии. Подростковая группа 13-15 лет характеризуется высокой приверженностью к группе и потребности к личностному самоопределению. Эти потребности могут быть удовлетворены за счёт выполнения групповых задач, а также за счёт решения реальных проблем. Также для подростков будет очень значимо показать себя и продемонстрировать свои умения на публичном мероприятии, среди сверстников и их родителей.

1.9. Сроки реализации программы

Объем программы: 108 часов.

Срок реализации образовательной программы: 9 месяцев.

Раздел 2. Содержание программы

Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Основы выживания в экстремальных условиях»

№	Тема	Количество часов			Форма и тип контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. ТБ.	1	1	0	Обсуждение
2	Факторы выживания.	12	6	6	«Примени свои знания» (текущий)
3	Воспитание волевых качеств.	4	2	2	«знания» (текущий
4	Общая физическая подготовка	6		6	«Примени свои знания» (текущий)
5	Самозащита	17	2	15	«Примени свои знания» (текущий)
6	Первая помощь.	17	9	8	«Примени свои знания» (текущий)
7	Ориентирование	8	4	4	«Примени свои знания» (текущий)
8	Полевые навыки	42	26	16	«Примени свои знания» (текущий)
9	Итоговая аттестация.	1	1		«Будь подготовлен» (итоговый, походы)
	Всего:	108	51	57	

Календарно-учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Основы выживания в экстремальных условиях»

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	15.09	31.05	36	108	2 раза в неделю по 2 и 1 часа

Содержание программы
«Основы выживания в экстремальных условиях».

1	**Введение.**
1.1.	***Теория (1 час)***
	Введение.
1.2.	***Практика (1 час)***
	Тренинг
2	**Природно-средовые факторы.**
2.1.	***Теория (1 час)***
	Природно-средовые факторы.
2.2.	***Практика (1 час)***
	Природно-средовые факторы.
3	**Экологические факторы.**
3.1.	***Теория (1 час)***
	Экологические факторы.
3.2.	***Практика (1 час)***
	Экологические факторы.
4	**Материально-технические факторы.**
4.1.	***Теория (1 час)***
	Материально-технические факторы.
4.2.	***Практика (1 час)***
	Материально-технические факторы.
5	**Психология выживания.**
5.1.	***Теория (1 час)***
	Психология выживания.
5.2.	***Практика (1 час)***
	Психология выживания.
6	**Антропологические факторы.**
6.1.	***Теория (1 час)***
	Антропологические факторы.
6.2.	***Практика (1 час)***
	Антропологические факторы.
7	**Стрессоры выживания.**
7.1.	***Теория (1 час)***
	Стрессоры выживания.
7.2.	***Практика (1 час)***

	Стрессоры выживания.
8	**Воспитание волевых качеств.**
8.1.	***Теория (1 час)***
	Воспитание волевых качеств.
8.2.	***Практика (1 час)***
	Воспитание волевых качеств.
9	**Воспитание волевых качеств.**
9.1.	***Теория (1 час)***
	Воспитание волевых качеств.
9.2.	***Практика (1 час)***
	Воспитание волевых качеств.
10	**Общая физическая подготовка (ОФП).**
10.2.	***Практика (1 час)***
	Общая физическая подготовка (ОФП).
11	**ОФП. Сила.**
11.2.	***Практика (1 час)***
	ОФП. Сила.
12	**ОФП. Быстрота.**
12.2.	***Практика (1 час)***
	ОФП. Быстрота.
13	**ОФП. Выносливость.**
13.2.	***Практика (1 час)***
	ОФП. Выносливость.
14	**ОФП. Гибкость.**
14.2.	***Практика (1 час)***
	ОФП. Гибкость.
15	**ОФП. Ловкость. Промежуточная аттестация.**
15.2.	***Практика (1 час)***
	ОФП. Ловкость. Промежуточная аттестация.
16	**Самозащита. Общие принципы. Предупреждение травматизма.**
16.1.	***Теория (1 час)***
	Самозащита. Общие принципы. Предупреждение травматизма.
17	**Самозащита. Классификация приемов.**
17.1.	***Теория (1 час)***
	Классификация приемов
18	**Самозащита. Стойки и перемещения.**

18.2.	***Практика (1 час)***
	Самозащита. Стойки и перемещения.
19	**Самозащита. Освобождение от захватов рук.**
19.2.	***Практика (1 час)***
	Самозащита. Освобождение от захватов рук.
20	**Самозащита. Освобождение от захватов ног.**
20.2.	***Практика (1 час)***
	Самозащита. Освобождение от захватов ног.
21	**Самозащита. Освобождение от захватов туловища.**
21.фев	***Практика (1 час)***
	Самозащита. Освобождение от захватов туловища.
22	**Самозащита. Удары руками.**
22.2.	***Практика (1 час)***
	Самозащита. Удары руками.
23	**Самозащита. Удары ногами.**
23.2.	***Практика (1 час)***
	Самозащита. Удары ногами.
24	**Самозащита. Болевые приемы на руки.**
24.2.	***Практика (1 час)***
	Самозащита. Болевые приемы на руки.
25	**Самозащита. Болевые приемы на ноги.**
25.2.	***Практика (1 час)***
	Самозащита. Болевые приемы на ноги.
26	**Самозащита. Броски.**
26.2.	***Практика (1 час)***
	Самозащита. Броски.
27	**Самозащита от предметов (палки).**
27.2.	***Практика (1 час)***
	Самозащита от предметов (палки).
28	**Самозащита от ножа.**
28.2.	***Практика (1 час)***
	Самозащита от ножа.
29	**Самозащита от пистолета**
29.2.	***Практика (1 час)***
	Самозащита от пистолета
30	**Самозащита от длинноствольного оружия.**

30.2.	***Практика (1 час)***
	Самозащита от длинноствольного оружия.
31	**Самозащита. Специальные приемы и действия. Подручные средства.**
31.2.	***Практика (1 час)***
	Самозащита. Специальные приемы и действия. Подручные средства.
32	**Самозащита. Юридическая ответственность. Промежуточная аттестация.**
32.1.	***Теория (1 час)***
	Самозащита. Юридическая ответственность. Промежуточная аттестация.
33	**Первая помощь. Принципы оказания.**
33.1.	***Теория (1 час)***
	Первая помощь. Принципы оказания.
34	**Первая помощь. Остановка кровотечения.**
34.1.	***Теория (1 час)***
	Первая помощь. Остановка кровотечения.
34.2.	***Практика (1 час)***
	Первая помощь. Остановка кровотечения.
35	**Первая помощь. Травмы.**
35.1.	***Теория (1 час)***
	Первая помощь. Травмы.
35.2.	***Практика (1 час)***
	Первая помощь. Травмы.
36	**Первая помощь. Укусы.**
36.1.	***Теория (1 час)***
	Первая помощь. Укусы.
36.2.	***Практика (1 час)***
	Первая помощь. Укусы.
37	**Первая помощь. Ожоги.**
37.1.	***Теория (1 час)***
	Первая помощь. Ожоги.
37.2.	***Практика (1 час)***
	Первая помощь. Ожоги.
38	**Первая помощь. Обморожения.**
38.1.	***Теория (1 час)***
	Первая помощь. Обморожения.

38.2.	***Практика (1 час)***
	Первая помощь. Обморожения.
39	**Первая помощь. Техника реанимации. СЛР.**
39.1.	***Теория (1 час)***
	Первая помощь. Техника реанимации. СЛР.
39.2.	***Практика (1 час)***
	Первая помощь. Техника реанимации. СЛР.
40	**Первая помощь. Транспортировка пострадавшего.**
40.1.	***Теория (1 час)***
	Первая помощь. Транспортировка пострадавшего.
40.2.	***Практика (1 час)***
	Первая помощь. Транспортировка пострадавшего.
41	**Первая помощь. Аптечка. Промежуточная аттестация.**
41.1.	***Теория (1 час)***
	Первая помощь. Аптечка. Промежуточная аттестация.
41.2.	***Практика (1 час)***
	Первая помощь. Аптечка. Промежуточная аттестация.
42	**Основы ориентирования.**
42.1.	***Теория (1 час)***
	Основы ориентирования.
42.2.	***Практика (1 час)***
	Основы ориентирования.
43	**Если потеряна ориентировка.**
43.1.	***Теория (1 час)***
	Если потеряна ориентировка.
43.2.	***Практика (1 час)***
	Если потеряна ориентировка.
44	**Азимут. Движение по карте.**
44.1.	***Теория (1 час)***
	Азимут. Движение по карте.
44.2.	***Практика (1 час)***
	Азимут. Движение по карте.
45	**Электронная навигация. Промежуточная аттестация.**
45.1.	***Теория (1 час)***
	Электронная навигация. Промежуточная аттестация.
45.2.	***Практика (1 час)***

	Электронная навигация. Промежуточная аттестация.
46	**Безопасность в домашней среде.**
46.1.	***Теория (1 час)***
	Безопасность в домашней среде.
47	**Безопасность в общественном транспорте.**
47.1.	***Теория (1 час)***
	Безопасность в общественном транспорте.
48	**Безопасность на дорогах.**
48.1.	***Теория (1 час)***
	Безопасность на дорогах.
49	**Снаряжение в путешествии. Личное.**
49.1.	***Теория (1 час)***
	Снаряжение в путешествии. Личное.
49.2.	***Практика (1 час)***
	Снаряжение в путешествии. Личное.
50	**Снаряжение в путешествии. Групповое.**
50.1.	***Теория (1 час)***
	Снаряжение в путешествии. Групповое.
50.2	***Практика (1 час)***
	Снаряжение в путешествии. Групповое.
51	**Носимый аварийный запас.**
51.1.	***Теория (1 час)***
	Носимый аварийный запас.
51.2.	***Практика (1 час)***
	Носимый аварийный запас.
52	**Водно-солевой режим.**
52.1.	***Теория (1 час)***
	Водно-солевой режим.
52.2.	***Практика (1 час)***
	Водно-солевой режим.
53	**Питание в экстремальных условиях.**
53.1.	***Теория (1 час)***
	Питание в экстремальных условиях.
53.2.	***Практика (1 час)***
	Питание в экстремальных условиях.
54	**Организация стоянки, полевого лагеря. Укрытия.**

54.1.	***Теория (1 час)***
	Организация стоянки, полевого лагеря. Укрытия.
54.2.	***Практика (1 час)***
	Организация стоянки, полевого лагеря. Укрытия.
55	**Лагерный быт.**
55.1.	***Теория (1 час)***
	Лагерный быт.
55.2.	***Практика (1 час)***
	Лагерный быт.
56	**Костры.**
56.1.	***Теория (1 час)***
	Костры.
56.2.	***Практика (1 час)***
	Костры.
57	**Способы приготовления пищи.**
57.1.	***Теория (1 час)***
	Способы приготовления пищи.
57.2.	***Практика (1 час)***
	Способы приготовления пищи.
58	**Гигиена в экстремальных условиях.**
58.1.	***Теория (1 час)***
	Гигиена в экстремальных условиях.
58.2.	***Практика (1 час)***
	Гигиена в экстремальных условиях.
59	**Способы передвижения пешком.**
59.1.	***Теория (1 час)***
	Способы передвижения пешком.
59.2.	***Практика (1 час)***
	Способы передвижения пешком.
60	**Темп и продвижение.**
60.1.	***Теория (1 час)***
	Темп и продвижение.
60.2.	***Практика (1 час)***
	Темп и продвижение.
61	**Привалы.**
61.1.	***Теория (1 час)***

	Привалы.
61.2.	***Практика (1 час)***
	Привалы.
62	**Преодоление водной преграды.**
62.1.	***Теория (1 час)***
	Преодоление водной преграды.
62.2.	***Практика (1 час)***
	Преодоление водной преграды.
63	**Преодоление болот.**
63.1.	***Теория (1 час)***
	Преодоление болот.
63.2.	***Практика (1 час)***
	Преодоление болот.
64	**Движение ночью.**
64.1.	***Теория (1 час)***
	Движение ночью.
64.2.	***Практика (1 час)***
	Движение ночью.
65	**Водное путешествие.**
65.1.	***Теория (1 час)***
	Водное путешествие.
66	**Выживание в горах.**
66.1.	***Теория (1 час)***
	Выживание в горах.
67	**Выживание в тропиках.**
67.1.	***Теория (1 час)***
	Выживание в тропиках.
68	**Выживание в пустыне.**
68.1.	***Теория (1 час)***
	Выживание в пустыне.
69	**Выживание на море.**
69.1.	***Теория (1 час)***
	Выживание на море.
70	**Выживание зимой. Промежуточная аттестация.**
70.1.	***Теория (1 час)***
	Выживание зимой. Промежуточная аттестация.

71	**Нормативные документы (безопасное путешествие).**
71.1.	***Теория (1 час)***
	Нормативные документы (безопасное путешествие).
71.2.	***Практика (1 час)***
	Нормативные документы (безопасное путешествие).
72	**Итоговая аттестация.**
	ИТОГО: 108 ч.