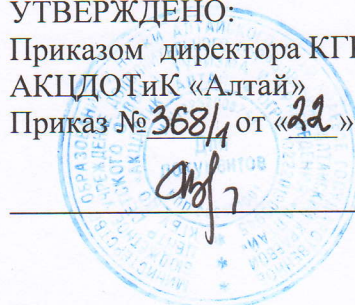


Краевое государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Алтайский краевой центр детского отдыха, туризма и краеведения «Алтай»

ПРИНЯТО:  
на заседании педагогического  
совета КГБУ ДО АКЦДОТиК «Алтай»  
Протокол № 01 от «10» 09 2017г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом директора КГБУ ДО  
АКЦДОТиК «Алтай»  
Приказ № 368/1 от «22» 09 2017г.



Н.В. Молчанова

**Элективный курс**  
**«Школа безопасности»**  
Направленность туристско-краеведческая  
Адресована обучающимся от 12 до 17 лет  
Срок реализации 12 часов

Автор-составитель:  
Форат В.Т.  
педагог дополнительного  
образования

г. Барнаул  
2017

## Пояснительная записка

**Актуальность.** Обучение безопасной жизнедеятельности - не самоцель, оно неразрывно связано с проблемой достижения ребенком успеха в жизни, его самореализации, самоутверждения, удовлетворения его разнообразных жизненных потребностей. От объективных, а тем более субъективных трудностей ребенку не уйти, и надо учить его не только избегать опасностей, но и смело решать жизненные проблемы, умело действовать при их возникновении. Это важно еще и потому, что трудности и экстремальные ситуации человеку создают не только природа, техника или окружающие его люди. Очень часто он создает их себе сам, а его неподготовленность всегда усложняет положение. Поэтому подготовка ребенка к встрече с экстремальными ситуациями и грамотным действиям при их возникновении - одна из составляющих обеспечения его успешной, благополучной и безопасной жизни, и к этому надо готовить детей целенаправленно.

**Педагогическая целосообразность.** Обучение детей безопасному поведению и адекватным действиям в экстремальных ситуациях продуктивно только в процессе практической деятельности детей. Учитывая тот факт, что туристско-краеведческая деятельность является наиболее эффективным средством комплексного воспитания детей, логично остановиться на обучении детей безопасному поведению в природной среде. Здесь навыки вырабатываются на практике в реальных экстремальных ситуациях с реальной оценкой поведения со стороны педагога и товарищей.

Данный курс способствует профессиональной ориентации обучающихся в сфере туризма.

**Адресат курса.** Курс рассчитан на 12 часов обучения и адресован обучающимся 12-17 лет, что соответствует сложившейся практике обучения в учреждениях дополнительного образования детей туристско-краеведческой направленности.

**Отличительные особенности** - курс практико-ориентированный, позволяет ознакомить детей с безопасным поведением в экстремальных ситуациях, где необходимы смелость, решительность, умение быстро принимать решения и нести за них ответственность.

**Цель** - преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях.

### **Задачи:**

*обучающие*

обучение основам безопасной жизнедеятельности в разнообразной среде обитания.

обучение конкретным знаниям, практическим умениям и навыкам.

*развивающие*

развитие самостоятельности обучающихся на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития, ответственности.

*воспитательные*

популяризация и пропаганда среди учащихся здорового и безопасного образа жизни;

способствовать профессиональному определению личности.

### **Результаты реализации курса:**

*В познавательной сфере:*

знания об опасных и чрезвычайных ситуациях; о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства; о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций; о здоровом образе жизни; об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях;

*В ценностно-ориентационной сфере:*

умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления; умения применять полученные теоретические знания на практике.

умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.

*В коммуникативной сфере:*

умение информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях.

*В эстетической сфере:*

умение оценивать с эстетической (художественной) точки зрения красоту окружающего мира; умение сохранять его.

*В трудовой сфере:*

знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни; локализация возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;

умения оказывать первую медицинскую помощь.

*В сфере физической культуры:*

формирование установки на здоровый образ жизни;

развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки; умение оказывать первую медицинскую помощь при занятиях физической культурой и спортом.

Освоение данного курса позволит обучающимся приобрести знания о технике и тактике туризма (в избранном виде); оказании первой медицинской помощи; о действиях в экстремальных ситуациях природного характера и в социуме. Совокупность этих знаний позволит заложить фундамент знаний, умений и навыков, на основе которого ребенок сможет развивать далее свои способности.

### **Содержательная часть**

#### **Экстремальные ситуации в природной среде**

Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде. Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода; недисциплинированность; слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение); переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий; пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута; недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре; неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкие изменения погоды, все технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Факторы выживания в природных условиях. Стрессоры выживания.

#### **Психологические основы выживания в природных условиях**

Что надо знать о себе, чтобы выжить. Страх и способы его преодоления. Внимание, память и мышление - необходимые факторы выживания. Ощущение и восприятие действительности. Воображение и элементы выживания.

Влияние характера на поведение в условиях выживания. Психологический климат в группе - определяющий фактор адекватных действий.

#### **Основные правила поведения в экстремальных ситуациях**

Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде. Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию и природной среде:

- определение состояния здоровья членов группы, имеющегося снаряжения, продуктов питания;

- принятие решения о порядке действий - выход к населенному пункту или ожидание помощи на месте;
- определение направления выхода;
- ориентирование;
- выход к населенному пункту;
- сооружение временного жилища;
- добывание огня;
- обеспечение питанием и водой;
- поиск и приготовление пищи;
- подача сигналов бедствия.

**Форма контроля:** отработка действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

### Учебно-тематический план

1	Экстремальные ситуации в природной среде	4 часа
2	Психологические основы выживания в природных условиях	4 часа
3	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	4 часа

### Методическое обеспечение реализации курса

№п/п	Раздел курса	Форма занятий	Приемы и методы образовательного процесса	Дидактический материал	Форма контроля
Экстремальные ситуации в природной среде	Теория, практическое занятие	Беседа, инструктаж, демонстрация, познавательная игра	Беседа, практическое занятие	наглядный материал, инструкции, карты, аптечка, компас, туристское снаряжение	Практическое занятие
Психологические основы выживания в природных условиях	Теория, практическое занятие	Беседа, инструктаж, демонстрация, познавательная игра	Беседа, практическое занятие	наглядный материал, инструкции, карты, аптечка, компас, туристское снаряжение	Практическое занятие

Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	Теория, практическое занятие	Беседа, инструктаж, демонстрация, познавательная игра	Беседа, практическое занятие	наглядный материал, инструкции, карты, аптечка, компас, туристское снаряжение	Практическое занятие
--	------------------------------	---	------------------------------	---	----------------------

### Литература

- Алексеев А.Л.* Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Алешин В.М., Серебренников А.В.* Туристская топография. М, Профиздат, 1985.
- Антропов К., Расторгуев М.* Узлы. - М., ЦДЮТур РФ, 1994.
- Аппенянский А.И.* Физическая тренировка в туризме. -М., ЦРИБ «Турист», 1989.
- Баленко С.В.* Школа выживания. /Приложение к журналу «Зарубожное военное обозрение». - М., часть 1 - 1992, часть 2, 1994.
- Бардин Е.В.* Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
- Бринк И.Ю., Бондарец М.П.* Ателье туриста. - М.: ФиС, 1990.
- Варламов В.Г.* Основы безопасности в пешем походе. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
- Волович В.Г.* Академия выживания. - М.: ТОЛК, 1996.
- Волович В.Г.* Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
- Выживание в экстремальных условиях. - М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993. Выживание /Сост. С.И.Коледа, П.Н. Драчев. - Минск, ООО «Лазурак», 1996.
- Ганиченко Л.Г.* Котелок над костром. - М.: ИД «Вокруг света», 1994.
- Константинов Ю.С.* Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. - М.: ЦДЮТиК, 2001.
- Константинов Ю.С.* Детско-юношеский туризм. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
- Константинов Ю.С., Глаголева О.Л.* Уроки ориентирования. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
- Константинов Ю.С., Куликов В.М.* Педагогика школьного туризма. Изд. 2-е. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
- Коструб А.Л.* Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1997.
- Кошельков С.Л.* Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.
- Кублицкий Г.* Весь шар земной. - М.: Детская литература, 1986.
- Куликов В.М.* Походная туристская игротка. Сборники №1,2.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.

*Маслов А.Г., Константинов Ю.С.* Программа обучения жизненным навыкам в системе дополнительного образования. М.: МТО ХОЛДИНГ, 2001.

*Маслов А.Г., Константинов Ю.С Дрогов ИЛ.* Полевые туристические лагеря. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.

*Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Латчук В.Н.* Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. -М.: Академия 004, *Нурмиаа В.* Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997

*Огородников Б.И.* С картой и компасом по ступеням ГТО. М.: ФиС, 1989. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. - М.: ЦРИБ «Турист», 1981.

Основы медицинских знаний учащихся /Под ред. М.И.Гоголева. М.: Просвещение, 1991.

*Рыжавский Т.Я,* Биваки. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.

Самодельное туристское снаряжение /Сост. П.И. Лукоянов. - М.: ФиС, 1986.

Словарь юного туриста /Сост. В.М.Куликов, Л.М. Ротштейн, Ю.В. Константинова. - М.: ФЦДЮТиК, 2004.

Справочник путешественника и краеведа /Под. ред. Обручева СВ. Том 1 и 2. - Гос. издательство географической литературы, 1949-50.

*Столяренко А.М.* Экстремальная психопедагогика. - М.: 2002.

*Стрижев ЮЛ.* Туристу о природе. - М.: Профиздат, 1986.

Туристская игротка. Вып. 3, 4. /Сост. Л.М. Ротштейн. - М.: ЦДЮТиК, 2001,2003.

Туризм и краеведение. Сборник программ. - М.: Советский спорт, 2005.

*Федосеев Г.* Смерть меня подождет. - М.: Молодая гвардия, 1964.

*Штюрмер ЮА.* Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М.: ФиС, 1983.

*Штюрмер ЮА.* Профилактика туристского травматизма. - М.: ЦРИБ «Турист», 1992.

Энциклопедия туриста. - М.: Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 1993.

*Федосеев Г.* Смерть меня подождет. - М.: Молодая гвардия, 1964.