

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА РУБЦОВСКА АЛТАЙСКОГО КРАЯ
МКУ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СТАНЦИЯ ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ»

Рассмотрена и
рекомендована к утверждению
Педагогическим советом
МБУ ДО «Станция туризма и
экскурсий»
Протокол № 1
«02» 09 2024 г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО
«Станция туризма и экскурсий»
А.Г. Шумаков
Приказ № 2006
«02» 09 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ «СОШ № 18»
Бадина Н.П.
Бадина Н.П.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА)
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Уроки туризма»
для объединений
«Уроки туризма 1 - 6»
«туристско-краеведческой» направленности**

Возраст обучающихся - 8-13 лет
Срок реализации – 1 год
Автор – составитель:
Ионова Лидия Васильевна,
педагог дополнительного образования

г. Рубцовск
2024

Содержание

№ п/п	Основные разделы программы	№ страницы
1	Паспорт программы	3
2	Пояснительная записка	4
3	Учебный план	16
4	Содержание программы	18
5	Воспитательная работа	27
6	Календарный учебный график	31
7	Учебно-методическое обеспечение программы	32
8	Список литературы	34
9	Приложение	36

Паспорт программы

Полное наименование	Дополнительная общеобразовательная программа (дополнительная общеразвивающая программа) «Уроки туризма»
Руководитель	Ионова Лидия Васильевна, педагог дополнительного образования
География реализации	МБОУ «СОШ № 18», г. Рубцовск, Алтайский край
Адресат программы	Обучающиеся 8-13 лет
Срок реализации	1 год
Направленность программы	Туристско - краеведческая
Вид программы	Модифицированная
Цель программы	обеспечение духовно-нравственного развития обучающихся в единстве с урочной, внеурочной и внешкольной деятельностью, в совместной педагогической работе образовательного учреждения, семьи, социальных партнеров, за счет пробуждения в детях желания регулярно заниматься физической культурой и спортом, формирования и развития навыков здорового и безопасного образа жизни, создания атмосферы взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения, освоения обучающимися моральных норм поведения, формирования познавательных интересов и инициативы обучающихся, интеллектуальное развитие и совершенствование личности.
Ожидаемые результаты	Обучающийся получит: 1. знания основных моральных норм поведения и ориентацию на их выполнение; 2. установку на здоровый образ жизни; 3. основы оказания неотложной помощи; 4. ориентацию на нравственное содержание смысла как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; 5. базовые знания и умения в области скалолазания и выживания; 6. развитие этических чувств, как регуляторов морального поведения.

Пояснительная записка

Важно помнить, что внеурочная деятельность – это отнюдь не механическая добавка к основному общему образованию, призванная компенсировать недостатки работы с отстающими или одарёнными детьми. Главное – осуществить взаимосвязь и преемственность общего и дополнительного образования как механизма обеспечения полноты и цельности образования.

Сегодня следует максимально использовать ресурсы системы дополнительного образования детей. В условиях внедрения Федерального государственного образовательного стандарта необходимость взаимодействия школы и учреждений дополнительного образования детей приобретает особую значимость и продиктована общностью проблем воспитания и личностного развития детей, вопросами их самореализации, социальной адаптации в учебное и свободное время.

Характер и содержание сотрудничества учреждений дополнительного образования детей с образовательными структурами определяется субъективными факторами функционирования «партнеров», спецификой социальных запросов. Основная цель – создание, расширение и обогащение учебно-воспитательного пространства в микросоциуме – ближайшей среде жизнедеятельности ребенка, обеспечение его успешной адаптации к современным социокультурным условиям.

Важным условием реализации внеурочной деятельности является диагностика интересов учащихся и запросов их родителей. Именно модульные дополнительные образовательные программы позволяют педагогам, в зависимости от потребностей детей построить плодотворные образовательные отношения.

Дополнительная общеобразовательная программа (дополнительная общеразвивающая программа) «Уроки туризма» реализуется в МБОУ «СОШ № 18» и адресована школьникам среднего звена. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Дополнительная общеобразовательная (дополнительная общеразвивающая) программа «Уроки туризма» составлена на основе нормативно-правовой базы: Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 ¹, Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р (ред. от 15.05.2023) «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года», Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Устав МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий».

При разработке программы соблюдены Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая

¹ Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» [Текст] : федер. закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ. <http://www.kremlin.ru/acts/bank/36698/page/1>

разноуровневые программы), изложенные в Письме Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242, а также Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ², утвержденные приказом Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края.

Дополнительная общеобразовательная программа (дополнительная общеразвивающая) программа «Уроки туризма» имеет **туристско-краеведческую направленность.**

Актуальность программы состоит в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по спортивно-туристской деятельности, но и обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Новизна программы предусматривает возможность варьировать виды туризма в зависимости от индивидуальных особенностей детей и подростков, заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области туризма. Содержание программы представлено 4 модулями. Программа адаптирована к данному региону, особенностям климатических и природных условий.

1 Модуль «Юный скалолаз» реализуется с использованием тренажера «Скалодром» и позволяет обучающимся освоить базовые навыки скалолазания, а в последующем сделать выбор в пользу профессиональных занятий данным видом спорта.

Изучая 2 модуль «Школа выживания» дети освоят правила поведения в экстремальной ситуации.

Изучение 3 модуля «Туристские навыки» предоставит обучающимся возможность узнать больше о быте туристов, их снаряжении, правилах организации и проведения походов.

Работа по 4 модулю «Неотложная помощь» позволит обучающимся освоить знания и навыки первой доврачебной помощи.

Педагогическая целесообразность программы заключается в разностороннем раскрытии индивидуальных способностей ребенка, развитию у детей интереса к различным видам деятельности, желанию активно участвовать в продуктивной, одобряемой обществом деятельности, умению самостоятельно организовать своё свободное время. Каждый вид деятельности – творческой, познавательной, спортивной, трудовой, игровой – обогащает опыт коллективного взаимодействия обучающихся в определённом аспекте, что в своей совокупности даёт большой воспитательный эффект. Программа

² Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных(общеразвивающих) программ» // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://metod-obr.ru/images/dopoln_obr/normativ/reg_urov/20_535_19.03.2015-1.pdf

построена на принципе «от простого к сложному». Навыки туристско-краеведческой деятельности даются в каждом разделе программы и практические умения, приобретенные учащимися на предыдущих занятиях, всегда используются на последующих с постепенным усложнением задачи.

Цель программы: обеспечение духовно-нравственного развития обучающихся в единстве с урочной, внеурочной и внешкольной деятельностью, в совместной педагогической работе образовательного учреждения, семьи, социальных партнеров, за счет пробуждения в детях желания регулярно заниматься физической культурой и спортом, формирования и развития навыков здорового и безопасного образа жизни, создания атмосферы взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения, освоения учащимися моральных норм поведения, формирования познавательных интересов и инициативы школьников, интеллектуальное развитие и совершенствование личности.

Задачи:

Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (спортивно-туристская деятельность);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить туристическим навыкам.

Развивающие:

- развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакцию;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

Отличительной особенностью программы «Уроки туризма» является то, что она дает представление о туристско-краеведческой деятельности в целом, нацелена на подготовку обучающихся к участию в массовых туристско-краеведческих мероприятиях, закладывает основы организации туристского быта и техники передвижения в походе.

Успешное решение поставленных задач на занятиях возможно только при использовании открытых педагогикой принципов обучения. Наиболее близкими к нашему направлению являются:

Принцип доступности и индивидуализации, предусматривает учёт возрастных особенностей и возможностей ребёнка и в связи с этим – определение посильных для него заданий.

Оптимальная мера доступности определяется соответствием возрастных возможностей ребёнка степени сложности заданий. Доступность означает не

отсутствие трудностей, а возможность их успешного преодоления путём физических и психических усилий занимающегося.

Одним из основных условий доступности является преемственность и постепенность усложнения заданий. Практически это достигается правильным распределением материала на занятиях. В связи с этим следует отметить целесообразность использования подготовительных, подводящих упражнений для усвоения многих двигательных навыков.

Индивидуализация подразумевает учёт индивидуальных особенностей ребёнка. У каждого имеются своеобразные функциональные возможности, поэтому по-разному протекает процесс усвоения движений, организм различно реагирует на физическую нагрузку. Задача состоит в том, чтобы улучшить врождённые способности, задатки ребенка.

Принцип постепенного повышения требований, заключается в постановке перед ребёнком и выполнении им всё более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объёма и интенсивности нагрузок.

Обязательным условием успешного обучения также является чередование нагрузок с отдыхом. Переход к новым, более сложным упражнениям должен происходить постепенно, по мере закрепления формирующихся навыков и адаптации организма к нагрузкам.

Принцип систематичности – один из ведущих. Имеются в виду непрерывность и регулярность занятий. В противном случае наблюдается снижение уже достигнутого уровня способностей.

Принцип сознательности и активности, предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям. Для успешного достижения цели ребёнку необходимо ясно представлять, что и как нужно выполнить и почему именно так, а не иначе.

Принцип повторяемости материала, занятия требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков. Только при многократных повторениях образуется двигательный стереотип. Если повторение вариативно, то есть в упражнения вносятся какие-то изменения и предполагаются разнообразные методы и приёмы их выполнения, то эффективность таких занятий выше, так как они вызывают интерес, привлекают внимание детей, создают положительные эмоции.

Принцип наглядности в обучении понимается как широкое взаимодействие всех внешних и внутренних анализаторов, непосредственно связывающих ребёнка с окружающей действительностью.

Кроме того, большое значение имеет взаимосвязь образного слова и наглядности. При наличии достаточного двигательного опыта образное слово будет вызывать необходимые двигательные представления.

Все вышеизложенные принципы отражают определённые стороны и закономерности одного и того же процесса, являющегося, по существу, единым, и лишь условно рассматриваются в отдельности. Они могут быть удачно реализованы только во взаимосвязи.

Обучающиеся по программе

Программа адресована детям в возрасте от 8-13 лет. В течение учебного года ввиду выбытия ребенка по различным причинам из состава обучающихся группа может быть доукомплектована.

Половозрастные и социальные особенности обучающихся

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов. У детей 8-13 лет развивается и укрепляется мышечная система, Наблюдается взаимное отрицание полов, появляется острая потребность в самоутверждении, стремление к самостоятельности, но при этом они отличаются повышенной возбудимостью, раздражительностью, вспыльчивостью, резкостью. В психологических особенностях детей 8-13 лет появляется «чувство взрослости», не подкрепленное еще реальной ответственностью, особая форма самосознания, возникающая в переходный период и определяющая основные отношения младших подростков с миром. «Чувство взрослости» проявляется в потребности равноправия, уважения и самостоятельности, в требовании серьезного, доверительного отношения со стороны взрослых. Пренебрежение этими требованиями, неудовлетворенность этой потребности обостряет негативные черты подросткового кризиса. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости подвижности в суставах.

Набор детей – свободный, приём детей осуществляется на добровольных началах по письменному заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся.

Возраст обучающихся - 8-13 лет.

Количество обучающихся - 12 человек.

Форма обучения – очная.

Форма занятий - групповая.

Срок реализации программы – 1 год.

Режим занятий: Занятия для обучающихся 8-13 лет проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, 1 час в неделю, 36 часов в год. Продолжительность занятия 40 минут.

Ожидаемые результаты

- получение знаний, умений и навыков по основам туризма
- использование туристского снаряжения
- доврачебная помощь
- организации ночлега
- приготовление пищи в походе

В процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы (дополнительной общеразвивающей программы) «Уроки туризма» у обучающихся предполагается сформировать (или закрепить) следующие **результаты и универсальные учебные действия:**

Личностные:

- воспитывать любознательного, активного, интересующегося новым, неизвестным в окружающем мире, любящего экспериментировать, способного самостоятельно действовать.
- воспитывать эмоционально отзывчивого, откликающегося на эмоции близких людей и друзей, эмоционально реагирующего на музыкальные произведения, мир природы;

Познавательные УУД:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;
- делать выводы в результате совместной работы с педагогом.

Регулятивные УУД:

- овладеть средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками;
- управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдая элементарные общепринятые нормы и правила поведения;
- овладеть универсальными предпосылками учебной деятельности – умениями работать по правилу и по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции;

Коммуникативные УУД

- планировать инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- адекватно воспринимать информацию, исходящую от собеседника, вступать в речевое общение, следовать этическим нормам поведения;
- владеть навыками межличностного взаимодействия.

По окончании срока реализации программы обучающиеся **будут знать:**

- основы оказания неотложной помощи;
- базовые знания и умения в области скалолазания и выживания;
- основы туризма
- как использовать туристское снаряжение
- основы доврачебной помощи
- основы организации ночлега
-

Способы проверки результативности

‣ наблюдение за детьми, беседы индивидуальные и групповые, а также беседы с родителями.

- взаимодействие в коллективе: игры, наблюдение, беседы с родителями.

Результативность отслеживается с учетом специфики учебного курса (дисциплины)

- наблюдение;
- музыкально-игровые программы;
- итоговые занятия;

Осуществление мониторинга происходит при воздействии всех субъектов образовательной деятельности (педагогов, обучающихся, родителей данного объединения.)

Формой подведения итогов программы станет туристско-краеведческая игра «Тропа испытаний», в основу которой положены знания и умения, полученные детьми в течение года при изучении выбранных модулей.

1. Модуль «Юный скалолаз»

Скалолазание - вид спорта, который заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу. Этот спорт возник из альпинизма, и является одной из его техник. Однако, цель скалолазания - не достижение горных вершин, а сам процесс преодоления препятствий.

Скалолазание - уникальный вид спорта, сочетающий в себе физические нагрузки и развитие логического мышления.

Также скалолазание развивает личностные качества обучающихся, учит настойчивости, целеустремлённости, собранности, взаимопониманию.

Программа модуля создавалась с одной стороны, с учетом мониторинга интересов учащихся и запросов их родителей, а с другой стороны, с учетом существующей возможности учреждения.

Данный модуль имеет физкультурно-спортивную направленность, где учебные занятия направлены на получение базовых навыков скалолазания, на психическое, интеллектуальное и физическое развитие обучающихся, на укрепление их здоровья, на приобщение к общекультурным ценностям.

Актуальность программы состоит в реализации, с одной стороны, ожиданий, и устремлений обучающихся к «настоящим» (не виртуальным) формам жизни, где они могут почувствовать не только пределы своих интеллектуальных, социально-возрастных и физических возможностей, но самое главное могут правильно воспринимать границы личной ответственности за свои действия и возникающие (реальные) риски для жизни и здоровья, а с другой стороны, данная программа является ответом на развитие актуальных и востребованных в молодежной среде экстремальных видов спорта.

Модуль «Скалолазание» реализуется с использованием тренажера «Скалодром».

Цель программы: создание условий для формирования у обучающихся предметных/непредметных способностей, личностных качеств через занятие спортивным скалолазанием.

Задачи:

1. Оздоровительные задачи

- формирование понятия «Здоровье» и здоровый образ жизни через регулярные занятия скалолазанием;
- совершенствование физического развития.

2. Образовательные задачи

- овладение базовыми знаниями, умениями и навыками скалолазания;
- формирование высокого уровня личной физической культуры обучающегося как элемента здорового, активного образа жизни;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- удовлетворение познавательных интересов и развитие познавательных, творческих способностей обучающихся;
- достижение обучающимися уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями данной программы;

3. Воспитательные задачи

- воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности;
- воспитание патриотического сознания: любовь и бережное отношение к природе, к истории и культуре края, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте.

Особенностью данного модуля является то, что многие задачи решаются комплексно на учебных занятиях.

Основными формами обучения являются:

- практические и теоретические учебные занятия,
- работа по индивидуальным планам,
- участие в соревнованиях, товарищеских встречах.

Теоретическая подготовка - преподается в форме лекций, бесед, отдельных занятий, с изучением и разбором методических пособий, кино- и видеоматериалов, специализированных журналов.

Общая физическая подготовка - программный материал представляется в виде заданий (упражнений), сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на те или физические качества. Сами же задания (упражнения) по структуре схожи в той или иной мере со структурой формируемого предметного навыка.

Техническая подготовка - осуществляется с помощью словесных и наглядных методов, а так же практического выполнения упражнений.

Особенности содержания программы:

Периодизация учебного процесса носит условный характер. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники лазанья, формированию образа существующей практики скалолазания. Соревнования проводятся внутри группы по общей физической подготовке в течение года, а в конце года - в лазании на тренажере по простым (облегченным) трассам.

Основные методы обучения

Специфические методы

Методы обучения двигательной деятельности:

- целостно-конструктивный метод (трасса проходится с самого начало до конца);
- расчленено - конструктивный метод (трасса проходится по отдельным движениям);
- метод сопряжённого воздействия (на трассе появляются дополнительные препятствия требующих увеличения физических усилий).

Методы воспитания физических качеств:

- метод стандартно-интервального упражнения (многократное повторение одного и того же движения);
- метод переменного упражнения (постоянное изменения нагрузки за одно задание или тренировку);
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Общепедагогические методы

Наглядные методы показ двигательного действия; демонстрации наглядных пособий: плакаты, рисунки, кинофильмы.

Словесные методы: (объяснение, беседа, постановка задачи, разборы, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания.)

Исследовательские: (проблемное обучение, групповое, индивидуальное, дифференцированное);

Здоровье сберегающие ОФП, экологическое воспитание личности.

Метод проектов и исследований; игровой; групповая работа, метод индивидуального подхода, дифференцированный метод, метод опережающего задания, анализы и самоанализы, наглядный, ТСО.

Ожидаемые результаты образовательной деятельности

По окончании обучения по модулю обучающиеся приобретут качества:

Получат возможность

- узнать способы самоорганизации и самоконтроля;
- освоить основы техники в скалолазании;
- изучить теоретические основы подготовки юного скалолаза;
- научиться самостоятельно оценивать свои достижения;
- понять значения занятия скалолазанием для укрепления здоровья человека;

Получат знания (будут знать) по темам:

- краткий обзор развития скалолазания;
- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- одежда и обуви для занятий скалолазанием;
- скалолазное снаряжение.

Овладеют средствами воспитания основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координация).

Программа модуля разработана на основе:

- программы «Скалолазание» для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ, утвержденной Федеральным агентством по ФК и спорту от 19.06.2006 г., рекомендованной кафедрой теории и методики прикладных и экстремальных видов спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма и общероссийской ассоциацией горных гидов, спасателей и промышленных альпинистов.
- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича. (2012 г.), допущенной Министерством образования.

2. Модуль «Школа выживания»

События, происходящие в нашей стране в последнее время, вызвали глубокие изменения во всех сферах общественной жизни. Увеличение частоты проявления разрушительных сил природы, числа промышленных аварий и катастроф, опасных ситуаций социального характера, отсутствие навыков правильного поведения в повседневной жизни в различных опасных и чрезвычайных ситуациях пагубно отразились на состоянии здоровья и жизни людей. В этой связи возрастает роль и ответственность системы образования за подготовку обучающихся по вопросам, относящимся к области безопасности жизнедеятельности, и выработку у них привычек здорового образа жизни.

Некоторые разделы модуля «Школа выживания» соответствуют разделам образовательной программы «Основы безопасности жизнедеятельности» общеобразовательной школы.

В основу данной программы положена триада системы безопасности – «Природа - Человек – Общество», особое внимание придается воспитанию гармонически развитой личности. В термин «общество» условно введено не только понятие «социума», но и результаты деятельности человека, то есть техногенные аспекты и их воздействие на людей, окружающую среду.

Другой аспект, лежащий в основе модуля, - структурно-логическая образовательная модель в области безопасности жизнедеятельности. Она охватывает как накопленный к настоящему времени фактический объем знаний и умений, так и более глубокий подход к теории курса, интегрирование знаний из других наук.

Основная цель модуля - формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, приобретение ими способности сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных, угрожающих жизни условиях, оказать помощь пострадавшим.

Задачи:

- освоение детьми правил взаимоотношения с окружающей средой;
- выработка осознанной ответственности за негативные последствия деятельности человека;
- формирование умений и навыков по оказанию первой помощи при несчастных случаях;
- развитие интереса к изучаемому курсу, чувство гражданского долга перед обществом;
- воспитание личности, готовой и способной выполнить конституционный долг по обеспечению безопасности общества и гражданина, защита их интересов.

Ведущей концепцией модуля является социально-педагогическая поддержка личности ребенка. Программа модуля строится на общепедагогических принципах: научности, системности, доступности, динамичности и стабильности, связи теории с практикой.

В работе используются разнообразные методы учебной работы: словесные, наглядные, практические, частично-поисковые, методы проблемного обучения. Словесные методы - беседа, рассказ, объяснение. Наглядные методы - наблюдение и демонстрация. Эти методы позволяют сочетать слово и наглядность, а восприятие с помощью двух сигнальных систем обеспечивает сознательное усвоение учебного материала детьми. Практические методы - способствуют закреплению знаний, выработке умений и навыков, развитию умственных сил. Частично—поисковый метод и методы проблемного обучения - обеспечивают систематическое включение учащихся в систему познавательных задач. Знания не даются в готовом виде, а ставятся в виде проблемы для самостоятельной работы детей.

3. Модуль «Туристские навыки»

Туризм — один из наиболее массовых видов спорта. Несмотря на сложную внутривнутриполитическую и экономическую обстановку в стране, тысячи туристов ежегодно выходят на свои маршруты. Но там же и подстерегают опасности, от которых нас отучил комфорт. Не только путешественник, любой человек может оказаться в экстремальной ситуации, например, заблудиться в лесу.

Экстремальность ситуации — понятие субъективное. Одна и та же ситуация может быть экстремальной для городского жителя и обыденной для таежного охотника, и наоборот. Поэтому можно утверждать, что любой конфликт человека с природой всегда возникает по вине человека, поскольку природа беспристрастна и ведет себя одинаково со всеми. Сейчас не часто человеку приходится сталкиваться с действительно первобытной природой, однако для современного городского жителя может стать экстремальным даже поход за грибами в пригородный лесопарк, если при этом возникнут непредвиденные обстоятельства, например: резкое ухудшение погоды, лесной пожар, потеря ориентировки, укус змеи, травма и т.п.

Актуальность программы

Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения.

Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования.

Основная цель: формирование личности, способной творчески адаптироваться к жизни, ее изменениям, в том числе агрессивным проявлениям, путем усвоения специально разработанной системы навыков и взглядов (системы выживания);

Задачи:

- физическое и духовное развитие личности;
- воспитание в ребенке любви к окружающему миру и родной стране;

- формирование чувства патриотизма и гражданственности;
- уточнение, подтверждение полученных и приобретение новых знаний по предметам школьной программы, взаимосвязанных с туристско-спортивной и туристско-краеведческой деятельностью;
- выявление и развитие творческих интересов школьников через общение с природой и культурными памятниками родной страны;
- овладение ребенком основными спортивно-техническими профессиональными навыками в данной области;
- развитие способности к принятию творческих решений в нестандартных жизненных ситуациях на основе имеющегося багажа практического опыта, т.е. переход количества практического опыта и знаний в качество оригинальных решений;
- социальная адаптация детей и подростков из неблагополучных семей и детей с отклонениями в социализации;
- воспитание в школьниках основных человеческих качеств: взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстия, самостоятельности, отзывчивости.

4. Модуль «Неотложная помощь»

Очень часто в нашей жизни случаются ситуации, в которых жизнь и здоровье одного человека напрямую зависит от способности окружающих трезво и взвешенно оценить обстановку и оказать адекватную помощь.

С развитием технологий, все более часто случаются чрезвычайные ситуации техногенного характера, последствия которых могут быть самыми непредсказуемыми, а полученные в них травмы – самыми разнообразными. Отравления, кровотечения, переломы, ушибы, вывихи, обмороки – со всем этим может столкнуться каждый человек в своей повседневной жизни. И если он будет заранее подготовлен к таким превратностям судьбы, будет обучен правилам поведения в таких ситуациях, то сможет спасти не одну жизнь.

Именно практическое применения данного модуля в повседневной жизни и позволяет говорить об **актуальности** его изучения.

Цель освоения модуля «Неотложная помощь» состоит в овладении знаниями основных вопросов оказания первой доврачебной помощи, как в условиях населенного пункта, так и в природной среде, изучение принципов оказания доврачебной помощи при состояниях, развивающихся в результате несчастных случаев и острых заболеваний у взрослых и детей, угрожающих жизни пострадавшего, и требующих принятия неотложных решений, составление алгоритма действий при оказании доврачебной помощи при катастрофах и чрезвычайных ситуациях.

При этом **задачами** модуля являются:

- сформирование основополагающих знаний и умений оказания любой неотложной медицинской доврачебной помощи;
- изучение принципов диагностики неотложных состояний, угрожающих жизни;
- изучение принципов выполнения реанимационных мероприятий;

- обучение основам асептики и антисептики;
- обучение правилам транспортировки заболевших и пострадавших;
- обучение правилам ухода за больными;
- формирование у обучающихся устойчивых практических навыков оказания доврачебной помощи при наиболее распространенных неотложных состояниях.

Учебный план Модуль «Юный скалолаз»

№ п/п	Темы занятий	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Турград «Новые приключения».	-	4 ч.	4 ч.
2.	Физическая культура и спорт в России.	1 ч.	-	1 ч.
3.	Развития скалолазания в России.	1 ч.	-	1 ч.
4.	Техника безопасности на занятиях.	1 ч.	-	1 ч.
5.	Одежда и обувь для занятий скалолазанием.	1 ч.	1 ч.	2 ч.
6.	Гигиена, режим дня.	1 ч.	-	1 ч.
7.	Сведения о функциях организма человека.	1 ч.	-	1 ч.
8.	Скалолазное снаряжение.	1 ч.	1 ч.	2 ч.
9.	Самоконтроль спортсмена.	1 ч.	-	1 ч.
10.	Общая физическая подготовка.	-	2 ч.	2 ч.
11.	Выносливость.	-	2 ч.	2 ч.
12.	Сила.	-	1 ч.	1 ч.
13.	Быстрота.	-	1 ч.	1 ч.
14.	Ловкость.	-	1 ч.	1 ч.
15.	Гибкость.	-	2 ч.	2 ч.
16.	Техника лазания.	-	7 ч.	7 ч.
17.	Техника страховки.	-	2 ч.	2 ч.
18.	Турград «Тропа испытаний».		4 ч.	4 ч.
Всего 36 ч.				

Модуль «Школа выживания»

№ п/п	Темы занятий	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Турград «Новые приключения».	-	4 ч.	4 ч.
2.	Основы выживания	1 ч.	-	1 ч.
3.	Деятельности сохранение жизни.	1 ч.	-	1 ч.
4.	Ориентирование.	-	1 ч.	1 ч.
5.	Оказание первой доврачебной помощи	1 ч.	1 ч.	2 ч.
6.	Изготовление временных укрытий	-	1 ч.	1 ч.
7.	Транспортировка пострадавшего.	-	1 ч.	1 ч.
8.	Чрезвычайные ситуации природного характера	1 ч.	-	1 ч.
9.	Организация туристского быта	1 ч.	2 ч.	3 ч.
10.	Организация поисково-спасательных работ	1 ч.	2 ч.	3 ч.
11.	Безопасность группы в походе.	1 ч.	-	1 ч.
12.	Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств.	1 ч.	1 ч.	2 ч.
13.	Способы добычи пищи и воды	1 ч.	1 ч.	2 ч.

14.	Ориентирование по местным приметам.	1 ч.	3 ч.	4 ч.
15.	Первая медицинская помощь при травмах	1 ч.	1 ч.	2 ч.
16.	Первая медицинская помощь при отравлениях		1 ч.	1 ч.
17.	Сигналы бедствия и помощи, их подача.	1 ч.	1 ч.	2 ч.
18.	Турград «Тропа испытаний».	-	4 ч.	4 ч.
Всего 36 ч.				

Модуль «Туристские навыки»

№ п/п	Темы занятий	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Турград «Новые приключения».	-	4 ч.	4 ч.
2.	Виды туризма.	1 ч.	-	1 ч.
3.	Личное и групповое снаряжение.	1 ч.	1 ч.	2 ч.
4.	Ремонт личного и группового снаряжения.	1 ч.	1 ч.	1 ч.
5.	Питание в походе.	1 ч.	1 ч.	2 ч.
6.	Организация быта. Привалы и ночлеги.	1 ч.	2 ч.	3 ч.
7.	Установка палатки.	-	1 ч.	1 ч.
8.	Должности в группе.	1 ч.	1 ч.	2 ч.
9.	Компас. Работа с компасом.	1 ч.	2 ч.	3 ч.
10.	Ориентирование по местным предметам.	1 ч.	3 ч.	4 ч.
11.	Топографические знаки.	1 ч.	2 ч.	3 ч.
12.	Туристские узлы.	1 ч.	1 ч.	2 ч.
13.	Подготовка к походу, путешествию.	1 ч.	3 ч.	4 ч.
14.	Турград «Тропа испытаний».		4 ч.	4 ч.
Всего 36 ч.				

Модуль «Неотложная помощь»

№ п/п	Темы занятий	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Турград «Новые приключения».	-	4 ч.	4 ч.
2.	Профилактика травматизма и заболеваний.	1 ч.	-	1 ч.
3.	Правила поведения оказывающего первую медицинскую помощь.	1 ч.	-	1 ч.
4.	Гигиена туриста	1 ч.	-	1 ч.
5.	Средства оказания первой медицинской помощи.	1 ч.	1 ч.	2 ч.
6.	Первая медицинская помощь при травмах.	1 ч.	8 ч.	9 ч.
7.	Первая доврачебная медицинская помощь при болевом синдроме	1 ч.	1 ч.	2 ч.
8.	Первая доврачебная медицинская помощь при острых отравлениях	1 ч.	2 ч.	3 ч.
9.	Горные дезадаптации	1 ч.	2 ч.	3 ч.
10.	Травмы и заболевания в природной среде	1 ч.	2 ч.	3 ч.
11.	Профилактика травм во время похода.	1 ч.	2 ч.	3 ч.
12.	Турград «Тропа испытаний».	-	4 ч.	4 ч.
Всего 36 ч.				

Содержание программы модуля «Юный скалолаз»

1. Турград «Новые приключения». 4 ч.

Туристско-краеведческая игра. Путешествие по Станциям. Формы контроля - устный опрос, практический зачет.

2. Физическая культура и спорт в России. 1 ч.

Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Формы контроля - устный опрос, практический зачет.

3. Развития скалолазания в России. 1 ч.

Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом и ледолазанием и другими видами деятельности. Формы контроля - устный опрос, практический зачет.

4. Техники безопасности на занятиях. 2 ч.

Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме. Формы контроля - устный опрос, практический зачет.

5. Одежда и обувь для занятия скалолазанием 2 ч.

Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Формы контроля - устный опрос, практический зачет.

6. Гигиена, режим дня. 1 ч.

Понятие о гигиене. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня. Формы контроля - устный опрос, практический зачет.

7. Сведения о функциях организма человека. 1 ч.

Краткий обзор строения человека. Функции организма человека. Формы контроля - устный опрос, практический зачет.

8. Скалолазное снаряжение. 2 ч.

Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Особенности подбора страховочной системы. Формы контроля - устный опрос, практический зачет.

9. Самоконтроль спортсмена. 1 ч.

Субъективные данные самоконтроля спортсмена: самочувствие, сон, аппетит, настроение. Формы контроля - устный опрос, практический зачет.

10. Общая физическая подготовка. 2 ч.

Основной целью является воспитание основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координация).

Формы контроля - устный опрос, практический зачет.

11. Выносливость. 2 ч.

Выносливость скалолазов делится на общую, силовую и скоростно-силовую выносливость. Формы контроля - устный опрос, практический зачет.

12. Сила. 1 ч.

Осуществляется с помощью многообразия упражнений для различных групп мышц. Формы контроля - устный опрос, практический зачет.

13. Быстрота. 1 ч.

Быстрота как физическое качество человека. Скоростные способности. Формы контроля - устный опрос, практический зачет.

14. Ловкость или координация. 1 ч.

Координационные способности. Понятие ловкости. Формы контроля - устный опрос, практический зачет.

15. Гибкость. 2 ч.

Гибкость как физическое качество человека. Средства и методы воспитания гибкости. Формы контроля - устный опрос, практический зачет.

16. Техника лазания. 7 ч.

Основными задачами являются ознакомление и первоначальное разучивание основных приемов лазания (техника работы рук и ног). Формы контроля - устный опрос, практический зачет.

17. Техника страховки. 2 ч.

Основными задачами являются приобрести основы обучения техники страховки и самостраховки. Формы контроля - устный опрос, практический зачет.

18. Турград «Тропа испытаний» 4 ч.

Туристско-краеведческая игра. Формы контроля - закрепление изученного материала.

Содержание программы модуля «Школа выживания»

1. Турград «Новые приключения». 4 ч.

Туристско-краеведческая игра. Путешествие по Станциям. Формы контроля - устный опрос, практический зачет.

2. Основы выживания. 1 ч.

Виды экстремальных ситуаций. Причины попадания в экстремальные ситуации. Предупреждение ситуации вынужденного автономного существования. Золотые правила выживания. Формы контроля - устный опрос, практический зачет.

3. Организация деятельности направленной на сохранение жизни. 1 ч.

1. Организация временных убежищ из подручных средств. Сигналы бедствия. (Международная кодовая система).

2. Обеспечение питьевой водой в условиях природной среды. Обеспечение продовольствием. Использование пищевых свойств различных растений. Формы контроля - устный опрос, практический зачет.

4. Ориентирование. 1 ч.

1. Первоочередные действия при потере ориентировке. Ориентирование по местным признакам.

2. Знакомство с картой, компасом. Понятие азимут. Топографические знаки. Формы контроля - устный опрос, практический зачет.

5. Оказание первой доврачебной помощи. 2 ч.

1. Первая помощь при отравлениях, ожогах, укусах змей и насекомых. Правила безопасного поведения на воде. Первая помощь при утоплении.

2. Первая помощь при вывихах, переломах, тепловом ударе в условиях природной среды.

Использование подручных средств для оказания помощи и спасения пострадавших. Формы контроля - устный опрос, практический зачет.

6. Изготовление временных укрытий. 1 ч.

Выбор места для сооружения бивака. Виды временных укрытий: навес, шалаш. Использование особенностей рельефа. Укрытия в зимних условиях: иглу, траншея, пещера. Способы их изготовления. Практические занятия. Сооружение временных укрытий. Формы контроля - устный опрос, практический зачет.

7. Транспортировка пострадавшего. 1 ч.

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего. Формы контроля - устный опрос, практический зачет.

8. Чрезвычайные ситуации природного характера. 1ч.

9. Организация туристского быта. 3 ч.

Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, иглу.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Способы добывания огня без спичек.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений.

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Практические занятия

Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных ситуациях. Формы контроля - устный опрос, практический зачет.

10. Организация поисково-спасательных работ. 3 ч.

Поиск отставшего или заблудившегося члена(ов) группы: остановка группы, определение групп поиска, постановка им задачи (определение наиболее возможных мест нахождения отставшего или заблудившегося, маршрут движения групп поиска, контрольное время возвращения), поиск отставшего. Действия оставшейся части группы.

Действия группы при несчастном случае (падение на склоне, падение в трещину, утопление при переправе вброд). Организация подъема пострадавшего. Оказание ему первой медицинской помощи. Принятие решения о порядке действий группы (движение с пострадавшим по маршруту, движение с пострадавшим к населенному пункту, вызов медицинской помощи на место происшествия). Действия группы в этих случаях.

Оказание помощи встретившейся на маршруте группе – обязательное правило Кодекса туристов. Формы контроля - устный опрос, практический зачет.

11. Безопасность группы. 1 ч.

Роль психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплоченность группы – факторы успешных ее действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата.

Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения. Формы контроля - устный опрос, практический зачет.

12. Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств. 2 ч.

13. Способы добычи пищи и воды. 2 ч.

14. Ориентирование по местным приметам. 4 ч.

15. Первая медицинская помощь при травмах. 2 ч.

Наложение шин, тугих повязок.

16. Первая медицинская помощь при отравлениях. 1 ч.

17. Сигналы бедствия и помощи, их подача. 2 ч.

18. Турград «Тропа испытаний». 4 ч.

Туристско-краеведческая игра. Формы контроля - закрепление изученного материала.

Содержание программы модуля «Туристские навыки»

1. Турград «Новые приключения». 4 ч.

Туристско-краеведческая игра. Путешествие по Станциям. Формы контроля - устный опрос, практический зачет.

2. Виды туризма. 1 ч.

Пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный. Формы контроля - устный опрос, практический зачет.

3. Личное и групповое снаряжение. 2 ч.

Личное и групповое туристское снаряжение.

Особенности личного и группового снаряжения в избранном виде туризма. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность.

Примуса бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске примусного хозяйства, емкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ними.

Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумары, крючья скальные и ледовые, само сброс, необходимость акта о возможности их использования.

Малогабаритные разборные печки для отопления и приготовления пищи. Практические занятия.

Работа с примусом, с малогабаритной печкой. Использование страховочного снаряжения. Использование радиосвязи. Формы контроля - устный опрос, практический зачет.

4. Ремонт личного и группового снаряжения. 1 ч.

Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению. Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения.

Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность. Участие в конкурсах туристских самоделок. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения.

Костровые приспособления: таганки и тросики, техника их изготовления.

Практические занятия

Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Формы контроля - устный опрос, практический зачет.

5. Питание в походе. 2ч.

Составление меню, приобретение и фасовка продуктов. Очистка и обеззараживание воды. Организация питания и приготовление пищи в населенном пункте. Пополнение продуктов. Приготовление пищи на костре. Сбор и использование дикорастущих растений. Формы контроля - устный опрос, практический зачет.

6. Организация быта. Привалы и ночлеги. 3 ч.

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;
- безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором. Формы контроля - устный опрос, практический зачет.

7. Установка палатки. 1 ч.

Выбор места для постановки палатки. Установка палаток в различных условиях. Формы контроля - устный опрос, практический зачет.

8. Должности в группе. 2 ч.

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы. Формы контроля - устный опрос, практический зачет.

9. Компас. Работа с компасом. 3 ч.

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Формы контроля - устный опрос, практический зачет.

10. Ориентирование по местным предметам. 4 ч.

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Формы контроля - устный опрос, практический зачет.

11. Топографические знаки. 3 ч.

Топографическая карта. Топографические знаки и их виды. Формы контроля - устный опрос, практический зачет.

12. Туристские узлы. 2 ч.

Техника вязания узлов. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Формы контроля - устный опрос, практический зачет.

13. Подготовка к походу, путешествию. 4 ч.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-3-х дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-х дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения. Формы контроля - устный опрос, практический зачет.

14. Турград «Тропа испытаний». 4 ч.

Туристско-краеведческая игра. Закрепление изученного материала. Формы контроля - устный опрос, практический зачет.

Содержание программы модуля «Неотложная помощь»

1. Турград «Новые приключения». 4 ч.

Туристско-краеведческая игра. Путешествие по Станциям. Формы контроля - устный опрос, практический зачет.

2. Профилактика травматизма и заболеваний. 1 ч.

Асептика и антисептика. Раны: виды ран, обследование раненого, первая доврачебная помощь. Нагноение ран. Острая и хроническая инфекция. Специфическая раневая инфекция.

Первая доврачебная помощь при травмах. Закрытые повреждения мягких тканей, черепно-мозговые травмы, повреждения грудной клетки. Транспортная иммобилизация. Первая доврачебная помощь при ожогах. Состав аптечки для оказания первой помощи и назначение ее основных компонентов. Показания, противопоказания, побочное действие лекарств, разрешенных к применению в «домашней аптечке» без назначения врача (без рецепта). Первая доврачебная помощь при отморожениях, общее охлаждение. Замерзание. Уход за тяжелобольным, гигиена больного.

Первая доврачебная помощь при кровотечениях: артериальное, венозное, капиллярное, смешанное, носовое, внутреннее. Правила остановки наружного кровотечения. Техника выполнения передней тампонады носа. Методика определения группы крови и резус-фактора. Уход за больным (методика выполнения внутрикожных и внутримышечных инъекций). Выполнение в/м инъекций на фантоме Формы контроля - устный опрос, практический зачет.

3. Правила поведения оказывающего первую медицинскую помощь. 1 ч.

4. Гигиена туриста. 1 ч.

Соблюдение правил личной гигиены в походе. Формы контроля - устный опрос, практический зачет.

5. Средства оказания первой медицинской помощи. 2 ч.

Состав медицинской аптечки туристской группы: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика.

Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот и т.д.

Порядок и правила использования и применения дезинфицирующих и лекарственных средств.

Порядок измерения температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение.

Практические занятия

Комплектование медицинской аптечки. Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре, выборе и применении перевязочных материалов, дезинфицирующих и лекарственных средств. Формы контроля - устный опрос, практический зачет.

6. Первая медицинская помощь при травмах. 9 ч.

Общая характеристика повреждений. Основные правила оказания первой медицинской помощи при повреждениях и ранениях.

Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерий, сгибание конечностей). Особенности оказания первой медицинской помощи при внутреннем кровотечении. Оказание помощи при носовом кровотечении.

Характеристика различных видов травм (ушибы, растяжения и разрывы связок, вывихи, сдавливания). Причины и признаки травм. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах.

Переломы костей и их причины. Характеристика различных видов переломов (открытые и закрытые). Правила оказания первой медицинской помощи при переломах.

Правила и способы транспортировки пострадавшего. Правила транспортной иммобилизации и десмургия при повреждениях костей черепа и черепно-мозговой травме, позвоночника, таза, конечностей с применением подручных средств. Пневматические шины. Правильное положение тела пострадавшего при транспортировке. Техника транспортировки и страховка пострадавшего.

Практические занятия

Наложение повязок и остановка кровотечений. Наложение шин при подготовке к транспортировке пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств. Практика переноски пострадавшего на длительные расстояния с соблюдением мер безопасности. Формы контроля - устный опрос, практический зачет.

7. Первая доврачебная медицинская помощь при болевом синдроме. 2 ч.

Первая доврачебная помощь при болевом синдроме: боли в груди, головные боли, зубная боль. Клинические симптомы острого инфаркта миокарда. Первая доврачебная помощь при болевом синдроме: боли в животе, поясничной области. Понятие «острый живот» Формы контроля - устный опрос, практический зачет.

8. Первая доврачебная медицинская помощь при острых отравлениях. 3 ч.

Первая доврачебная помощь при острых отравлениях: бытовые, отравления растительными ядами. Ядовитые растения и животные Алтайского края. Первая помощь при рвоте, диарее. Понятие о «пищевых токсикоинфекциях». Клиническая симптоматика ботулизма. Первая

доврачебная помощь при лихорадочных состояниях. Эпилептический статус и другие судорожные состояния. Бред. Возбуждение. Галлюцинации. Клиническая картина. Алгоритм оказания первой доврачебной помощи. Формы контроля - устный опрос, практический зачет.

9. Горные дезадаптации. 3 ч.

Признаки, первая помощь, прогноз и изменение тактики похода. Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Формы контроля - устный опрос, практический зачет.

10. Травмы и заболевания в природной среде. 3ч. Характеристика травм и заболеваний, меры по их профилактике. Инфекционные заболевания характерные в природной среде, причины их возникновения и механизм передачи. Признаки инфекционных заболеваний и оказание первой медицинской помощи пострадавшим. Формы контроля - устный опрос, практический зачет.

11. Профилактика травм и заболеваний во время похода. 3ч.

12. Турград «Тропа испытаний». 4 ч.

По окончании срока реализации программы, обучающиеся 8-13 лет:

1. Получат знания умения и навыков по основам туризма.
2. Научатся использовать туристское снаряжение.
3. Будут знать основы доврачебной помощи.
4. Будут знать организацию ночлега.

Воспитательная работа

Настоящая Рабочая программа воспитания (далее – Программа) разработана для детей в возрасте 8-13 лет, обучающихся в объединении «Уроки туризма», с целью организации воспитательной работы с обучающимися. Реализация Программы осуществляется параллельно с выбранной ребенком и (или) его родителями (законными представителями) несовершеннолетнего обучающегося дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой «Уроки туризма» туристско-краеведческой направленности.

Программа представляет собой базисный минимум воспитательной работы, обязательный для проведения с обучающимися объединения «Уроки туризма» и может быть дополнена в течение учебного года в зависимости от конкретных образовательных потребностей детей.

Цель Программы – личностное развитие обучающихся, проявляющееся в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало, основываясь на базовых ценностях: семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек.

Целевые приоритеты:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;

- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;

- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;

- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);

- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;

- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;

- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;

- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;

- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;

- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Задачи Программы:

1) реализовывать воспитательные возможности общеучрежденческих ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в групповом сообществе;

2) сформировать национальное самосознание, ценностное отношение к личности, обществу, государству, к идеям и ценностям их возрождения и развития;

3) создать конкретные условия для проявления гражданственности, патриотизма, достойного выполнения общественного, государственного и воинского долга воспитанниками с учетом их интересов, потребностей в основных сферах человеческой деятельности и общения;

4) создать содержательное и информационное обеспечение агитационной и пропагандистской работы по приобщению обучающихся, их родителей к здоровому образу жизни;

5) способствовать формированию отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, как к социальной ценности;

6) повышать общий уровень культуры обучающихся;

- 7) способствовать развитию самодисциплины и ориентации на общечеловеческие ценности;
- 8) вовлекать обучающихся в активное участие в краевых, окружных, городских культурно-массовых мероприятиях и реализовывать воспитательные возможности этих мероприятий;
- 9) организовывать разноплановую профилактическую работу по безопасности жизнедеятельности с обучающимися объединений.

Процесс воспитания в объединении «Уроки туризма» основывается на следующих **принципах** взаимодействия педагога и обучающихся:

1. Принцип индивидуального подхода предполагает учет индивидуальных запросов, интересов, склонностей, способностей, возможностей, психофизиологических особенностей и социальной среды обучающихся. Дифференцированный подход обеспечивает комфортное состояние каждого ребенка.
2. Принцип преемственности – предполагает культурное взаимодействие и взаимовлияние поколений. Необходимо активизировать деятельность родителей, всех взрослых на передачу детям социального знания и опыта.
3. Принцип гуманизма, уважения к личности ребенка в сочетании с требовательностью к нему. В соответствии с этим принципом воспитательный процесс строится на доверии, взаимном уважении, авторитете педагога, сотрудничестве, любви, доброжелательности.
4. Принцип опоры на положительное в личности ребенка. В соответствии с этим принципом воспитания при организации воспитательного процесса педагог должен верить в стремление обучающегося быть лучше, и сама воспитательная работа должна поддерживать и развивать это стремление.
5. Принцип воспитания в коллективе и через коллектив. В соответствии с этим принципом воспитание в объединении, в процессе общения должно быть основано на позитивных межличностных отношениях.

Общий объем учебных часов на реализацию программы составляет 4 часа.

Формы и виды проводимых воспитательных мероприятий (конкурсы, соревнования), а также методы воспитательной деятельности определены в зависимости от особенностей реализуемой дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Уроки туризма» в соответствии с возрастными и психофизиологическими особенностями обучающихся.

При выборе и разработке воспитательных мероприятий главным критерием является соответствие тематике и направленности проводимого воспитательного мероприятия основным направлениям и принципам воспитательной работы в учреждении, учет направленности дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Уроки туризма», по которой организованы занятия обучающихся, а также учет психофизиологических особенностей детей.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы учреждения. Каждое

из них представлено в соответствующем модуле: «Учебное занятие», «Городские, краевые, окружные соревнования и культурно-массовые мероприятия», «Работа с родителями», «Ключевые дела МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий», «Воспитательная работа в объединении», «Безопасность жизнедеятельности»

Основные направления воспитательной работы

Воспитательная работа в объединении «Уроки туризма» осуществляется по различным направлениям деятельности, позволяющим охватить и развить все аспекты личности обучающихся.

1.Гражданско-патриотическая направленность воспитательной деятельности.

Включает в себя:

- формирование понятий и представлений о родном крае, России, о народах России, природе и национальных достояниях;
- развитие чувств патриотизма, любви к Родине, стремления к миру, уважения к культурному наследию России, ее природе;
- развитие гармонического проявления патриотических чувств и культуры межнационального общения.

2.Культурологическая направленность воспитательной деятельности *Воспитание нравственных чувств и этического сознания.*

Включает в себя:

- знакомство обучающихся с основными видами учреждений культуры, их особенностями, видами культурной деятельности человека, их приобщение к отечественным и общемировым культурным ценностям;
- развитие чувственного восприятия окружающего мира, чувства видения и понимания красоты человеческой души, эстетических качеств детей;
- обогащение впечатлений обучающихся об этике человеческих взаимоотношений как духовной ценности на основе идеалов Любви, Правды, Добра.

3.Здоровьесберегающая направленность воспитательной деятельности.

Включает в себя:

- мероприятия, направленные на укрепление и охрану здоровья обучающихся;
- развитие физических качеств – ловкости, быстроты, силы, выносливости, морально-волевых – решительности, смелости;
- формирование представлений о культурно-гигиенических навыках и их развитие;

4.Экологическая направленность воспитательной деятельности.

Включает в себя:

- формирование у обучающихся сознательного, положительного отношения к окружающей среде, убежденности в необходимости гуманного, бережного отношения к природе как к наивысшей национальной и общечеловеческой ценности;

- расширение знаний обучающихся в области экологии и охраны окружающей среды;
- формирование экологического мировоззрения обучающихся, основанного на естественнонаучных и гуманитарных знаниях, отражающих глубокую убежденность в единстве человека и природы;

5. Духовно-нравственная направленность воспитательной работы.

Включает в себя:

- формирование гармоничной личности обучающихся, развитие ценностно-смысловой сферы средствами сообщения духовно-нравственных и базовых национальных ценностей;
- развитие нравственных чувств обучающихся - совести, долга, веры, ответственности, уважения, чести, справедливости;
- формирование нравственного облика и нравственной позиции обучающихся;

Оценка результативности Программы осуществляется в конце учебного года. В качестве результативности выполнения Программы рассматриваются следующие критерии:

1. формируемые посредством воспитательных мероприятий качества личности, включающие в себя морально-нравственные, ценностные и волевые установки, их личностное отношение к различным областям человеческой деятельности, собственную жизненную позицию;
2. уровень интеллектуального развития обучающихся, расширение их кругозора в направлениях деятельности, реализуемых Программой;
3. уровень групповой сплоченности детского коллектива, психологический климат в объединении по интересам;
4. полнота освоения учебных часов, предусмотренных Программой воспитательной работы.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития является педагогическое наблюдение.

Способами получения информации о состоянии совместной деятельности детей и взрослых являются беседы с обучающимися и их родителями, педагогами, при необходимости – анкетирование.

К Программе прилагается ежегодный календарный план воспитательной работы (Приложение 1).

Календарный учебный график

год обучения, № группы	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количес тво учебных дней	Количес тво учебных часов	Режим занятий
1 год обучения, учебная группа 1	02.09.2024	30.05.2025	36	36	36	1 раз в неделю по 1 часу
1 год обучения, учебная группа 1	02.09.2024	30.05.2025	36	36	36	1 раз в неделю по 1 часу
1 год обучения,	02.09.2024	30.05.2025	36	36	36	1 раз в неделю

учебная группа 1						по 1 часу
1 год обучения, учебная группа 1	02.09.2024	30.05.2025	36	36	36	1 раз в неделю по 1 часу
1 год обучения, учебная группа 1	02.09.2024	30.05.2025	36	36	36	1 раз в неделю по 1 часу
1 год обучения, учебная группа 1	02.09.2024	30.05.2025	36	36	36	1 раз в неделю по 1 часу

Учебно-методическое обеспечение

Формы организации занятий

При проведении занятий используются следующие **формы**: беседы, прогулки, походы, экскурсии.

Организация учебно-воспитательного процесса включает в себя следующие **приемы и методы**: объяснение, игры туристской направленности игровые приемы, наглядность, дидактические и лекционные материалы по краеведению и туризму.

Педагогические технологии

- Технология развивающего обучения (ориентация учебного процесса на потенциальные возможности личности и их реализация);
- Игровые технологии (направлены на развитие коммуникативной культуры, под которой понимается формирование умения согласовать свою деятельность с другими, навыков духовно окрашенного общения, гибкости, контактности, восприятие окружающего мира других людей и самого себя);
- Здоровьесберегающие технологии;
- Технология раскрепощённого развития детей (позволяет ребятам реализовать себя, пережить ситуацию успеха, повысить собственную самооценку и свой статус в глазах сверстников, педагогов, родителей).

Условия реализации программы

Материально-технические условия:

✓ Спортивный зал, соответствующий гигиеническим нормам и требованиям правил пожарной безопасности для работы с детьми;

- ✓ ноутбук;
- ✓ стулья;
- ✓ фонотека с записями песен;
- ✓ Рюкзак - 1 шт.
- ✓ Спальный мешок - 1 шт.
- ✓ Аптечка - набор
- ✓ Компаса жидкостные - 15 шт.
- ✓ Аудио - видео средства
- ✓ Карты туристские, спортивные
- ✓ Раздаточный материал

Санитарно-гигиеническое обеспечение

Санитарно-гигиеническое обеспечение деятельности по реализации дополнительной общеобразовательной программы (дополнительной общеразвивающей программы) «Уроки туризма» регламентируется Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Сохранению и укреплению здоровья обучающихся, предотвращению утомляемости, повышению их работоспособности и результативности продуктивной творческой деятельности способствуют:

- температурный режим;
- проветривание учебного кабинета;
- освещение согласно установленных норм;
- предупреждение утомления обучающихся;
- чередование видов деятельности;
- динамические паузы;
- правильная рабочая поза и осанка обучающихся;
- соответствие мебели росту обучающихся.

Список литературы для педагога

1. Базарова, З. С. Туристские тропы : сюжетный урок [Текст] / З. С. Базарова // Физкультура и спорт. - 2006. - № 5. - С. 46.
2. Байковский Ю.В. Теория и методика горных видов спорта (альпинизм, скалолазание, ледолазание, ски-альпинизм) 490 часов / Ю.В. Байковский, Д.Н. Гиндия. – М.: РИОРГУФК, 2006. – 38 с.
3. Константинов, Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований / Ю.С. Константинов М.: ФЦДЮТиК , 2001. – 189 с.
4. Константинов, Ю.С. Туристские соревнования учащихся / Ю.С. Константинов. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995. – 148 с.
5. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. - М.,2004.- 203 с.
6. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм / Ю.С. Константинов. - М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 198 с.
7. Лукоянов, П.И. Самостоятельное туристское снаряжение / П.И. Лукоянов. - Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997. – 149 с.
8. Маслов, А.Г., Константинов, Ю.С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования / А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов. - М., 2001. – 207 с.
9. Махов, И.И. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные туристы – многоборцы» / И.И. Махов. - М. ФЦДЮТиК, 2007.-132 с.

10. Назарова, В. А. Основы туристической подготовки [Текст] / В. А. Назарова // Физическая культура в школе. - 2005. - № 4. - С. 58-64.
11. Некрасов, И. Б. Основы физической подготовки туриста [Текст] / И. Б. Некрасов // Физическая культура в школе. - 2006. - № 4. - С. 62-65.
12. Правила вида спорта «спортивный туризм», ТССР, М.2021. – 71 с.
13. Правила организации туристских соревнований учащихся РФ. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995. – 38 с.
14. Штюмер, Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные / Ю.А. Штюмер. - М.: Фи 1983.-97 с.

Список дополнительной литературы для педагога

1. Бражина Н. Чтобы тело и душа...//Владивосток. - № 1708. - 22 февраля 2005г.
2. Константинов, Ю.С., Шур, Г.В. Ориентирование как образ жизни, или с улыбкой об ориентировании. Сборник / Ю.С. Константинов, Г.В. Шур. - М.ФЦДЮТиК, 2007. – 245 с.
3. Ильин, А.А. Школа выживания в природных условиях / А.А. Ильин. - М.: Изд-во ЭКСМО, 2003. – 165 с.
4. Новиков, А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии / А.Л. Новиков.- М.:ЦДЮТиК, 2002. – 174 с.
5. Ситников, В.П. Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник школьника / В.П. Ситников. – М.: Изд-во «СЛОВО», 2005. – 216 с.
6. Труды Академии туризма// Серийное научное издание. Вып. 6. -- СПб.: Невский Фонд, 2005. -- 220 с.
7. Эдгар Линчевский, Ю. Н. Федотов. Типология и психология туризма / Изд-во «Советский спорт» 2008. – 26 с.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Карманный справочник туриста [Текст] / автор-сост. Ю. А. Штюмер. - 2-е изд., измен. и доп. - М.: Профиздат, 1982. – 146 с.

Интернет-ресурсы

- <https://tourlib.net/sport.htm>
- <https://ukr/grabovsky.htm>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Ежегодный календарный план воспитательной работы
МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий»
на 2024-2025 учебный год**

**«Ключевые дела МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий»;
«Городские, краевые, окружные соревнования и культурно-массовые мероприятия»**

№ п/п	Программные мероприятия	Ориентировочное время проведения	Ожидаемый результат	Ответственные
Туристско-краеведческое направление:				
Внутриучрежденческие мероприятия:				
1.	Мероприятия, посвященные профилактике ПДД	сентябрь	Профилактика ПДД	Педагоги-организаторы, ПДО
2	Мероприятия, приуроченные к празднованию Дня защитника Отечества	февраль	Воспитание чувства патриотизма в детях	Педагоги – организаторы, ПДО
3	Мероприятия, приуроченные к празднованию Международного дня 8 Марта	март	Развитие празднично-игровой культуры детей и подростков в современных социальных условиях	Педагоги – организаторы, ПДО

«Безопасность жизнедеятельности»

№ п/п	Мероприятия модуля	Ориентировочное время проведения	Ожидаемый результат	Ответственные
1	Проведение мероприятий, приуроченных к 12 декабря – День Конституции РФ	В течение года	Привитие детям в возрасте от 6 до 18 лет чувства толерантности, патриотизма, высокого уровня информированности об истории, культуре Российской Федерации	Директор, зам. директора по УВР, Методисты, педагоги - организаторы, ПДО

Работа с родителями

№ п/п	Программные мероприятия	Ориентировочное время проведения	Ожидаемый результат	Ответственные
1.	Родительские собрания, встречи. День открытых дверей - презентация объединений	Сентябрь 2024	развитие творческого потенциала детей, создание условий для интенсивной творческой деятельности детей.	Директор, зам. директора по УВР, ПДО

«Учебное занятие» (согласно индивидуальным планам рабочей программы по ДООП)

«Воспитательная работа в объединении» (согласно индивидуальным планам работы педагога дополнительного образования)