

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр внешкольной работы» Неклиновского района

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
МБОУ ДО ЦВР
Протокол № 2 от 20.10.2021 г.



Утверждаю
Директор МБОУ ДО ЦВР
Карпенко А.В.
Приказ № 419 от 20.10.2021 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
творческого объединения
«Следопыт»

Возраст обучающихся: 10-15 лет
Срок реализации: 1 год

Педагог дополнительного образования
МБОУ ДО ЦВР:
Кириченко Л.И.

с. Покровское, 2021 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа творческого объединения «Следопыт» полностью соответствует **туристско-краеведческой** направленности деятельности МБОУ ДО ЦВР.

Программа составлена в соответствии с правовыми документами:

Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования на 2013-2020 годы» (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 295).

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 N 33660).

В соответствии с приказом Министерства просвещения российской Федерации № 196 от 09.11.2018 года "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (пункт №11 «Организации, осуществляющие образовательную деятельность, ежегодно обновляют дополнительные общеобразовательные программы с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.») и Приказом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы» Неклиновского района «Об актуализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» № 419 от 20.10.2021 года данная программа **актуализирована** на 2021-2022 учебный год. **В программу внесены:** здоровьесберегающие технологии.

Вид программы: модифицированная, разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей. В основу положены существующие типовые программы: «Пешеходный туризм» 1984 года, «Юные туристы», «Юные туристы-спасатели». При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности туристической и физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Уровень: общекультурный (ознакомительный).

Отличительные особенности программы заключаются в том, что программа построена на основе комплексного сочетания различных видов туризма и специальной подготовки. Процесс обучения происходит либо в природной среде, либо в спортзале с максимальным учетом помех природной среды с учётом региональных климатических условий. Программа ориентирует детей на выбор профессий, связанных не только с туризмом и краеведением (геологи, спелеологи, проводники, инструктора), но и на

востребованные профессии МЧС (спасатели), РА (военные), МВД (полицейские). Способствует действенной профилактике девиантного поведения (наркомания, токсикомания, алкоголизм) и бродяжничества, через удовлетворение естественных потребностей подростков к риску, острым ощущениям, романтике путешествий.

Новизна программы заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области спортивного туризма. Содержание программы представлено тремя направлениями: основы туризма, спортивный туризм (группа дисциплин - дистанции) и спортивное ориентирование (как неотъемлемая часть соревновательной деятельности дисциплины - дистанции). А так же программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни. Дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, промальпинист, работник МЧС, инженер по технике безопасности, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии.

Актуальность обусловлена следующими факторами: заказом общества и государства на формирование здорового образа жизни, изучение истории родного края; возросшим интересом обучающихся к туристско-краеведческой деятельности, потребностью обучающихся в общении, самореализации.

Педагогическая целесообразность программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даст возможность в подростковом возрасте избежать влияния таких социальных явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания, токсикомания и других.

Цель: создание условий для формирования всесторонне развитой личности - самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности.

Программа предусматривает решение следующих **задач**:

В области образования:

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по истории, биологии, географии, физической подготовке;
- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом;

- -обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

В области воспитания:

- гуманное отношение к природе
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств.
- В области физической подготовки:
- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в соревнованиях и походах;
- физическое совершенствование (развитие силы, выносливости координации движений).

Адресат программы. Программа рассчитана на детей 10 – 15 лет. В учебные группы принимаются все желающие, без специального отбора.

Объём программы: Срок реализации общеобразовательной общеразвивающей программы рассчитан на 1 год обучения и составляет 118 часов.

Форма организации образовательного процесса: групповая

Технологии, использованные в данной программе:

- технология игрового обучения;
- технология обучения в сотрудничестве;
- технология проблемно-поискового обучения;
- технология ситуативного обучения;
- коммуникативно-диалоговые технологии;

Применяемые виды занятий: занятие-игра, практические, соревнования, экскурсия, консультация, игра.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа, перерыв 15 минут

Ожидаемые результаты

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека.
- к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям; интерес к изучению истории и культуры родного края;
- первоначальные туристские умения и навыки.

обучающиеся получают возможность для формирования:

- экологического мышления;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма; умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;

- понимания значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур.

Предметные

обучающиеся научатся:

- выполнять правила поведения на занятиях по общефизической и туристской подготовке;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры и туризма;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- рассказывать о месте ОФП в режиме дня школьников, о личной гигиене, о правильной осанке;
- называть правила ведения ЗОЖ;
- называть основные физические качества человека;
- определять подбор одежды и инвентаря для туристических прогулок и походов;
- самостоятельно выполнять первоначальные действия юного туриста в природе, в быту, в необустроенных условиях.

Метапредметные

Регулятивные

обучающиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать на занятиях инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

обучающиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- первоначальным туристическим умениям и навыкам;
- работать индивидуально и в группе;
- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;
- беречь и защищать природу экологическое мышление.

Познавательные

обучающиеся научатся:

- понимать
- «читать» простейшие топографические знаки, данные в географическом атласе;
- различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и туризм», «физические упражнения», «турист», «туристическая группа»;
- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.

обучающиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;
- различать виды туристской деятельности;
- характеризовать основные физические качества;
- устанавливать причины, приводящие к плохой осанке.

Коммуникативные

обучающиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать о режиме дня, об истории возникновения физической культуры и туризма, о личной гигиене;
- ***обучающиеся получают возможность научиться:***
- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;
- рассказывать об истории появления и развития отдельных видов спорта и формирования на их основе различных видов туризма;
- различать виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самодеятельный, спортивный договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, детском коллективе);
- безопасному поведению во время занятий по ОФП в спортивном зале, на спорт. Площадке, в природной среде; участвовать в ПВД, двухдневных походах, туристских слетах Юных.

Занятия проходят как по передаче обучающих знаний

- учебное занятие по передачи знаний;
- учебное занятие по осмыслению детьми знаний и их закреплению;
- учебное занятие закрепления знаний;
- учебное занятие формирования умений;
- применение знаний на практике;
- тренировочные учебные занятия (отработка умений и навыков);
- учебное занятие по обобщению и систематизации знаний.

К нетрадиционным формам учебных занятий относятся:

- интегрированные занятия, основанные на межпредметных связях;
- занятия соревнования: конкурсы, турниры, викторины и т.п.;
- занятия на основе нетрадиционной организации учебного материала: презентация, защита проекта;

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы:

- разнообразные формы тестирования
- проверочные работы
- викторины, игры, эстафеты, мини-соревнования

- зачетные совместные мероприятия между объединениями (походы, слеты и т.д.)

В конце года по накопленному материалу педагог составляет анализ (самоанализ) своей работы.

Работа с одаренными детьми осуществляется через участие одаренных детей в районных, областных, всероссийских соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию, а также посредством участия в туристских слётах и конкурсах туристско-краеведческой направленности.

Учебно-тематический план

№п/п	Разделы программы	Общее количество часов	теория	практика
1.	Основы туристической подготовки	62	30	32
2.	Топография и ориентирование	36	14	22
3.	Краеведение	12	6	6
4.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	8	2	6
	Итого:	118	52	66

Календарно - тематическое планирование

п/ п	Дата	Наименование раздела, кол-во часов	Тема занятия
1	21.10.2021	Основы туристической подготовки. 62 ч.	Виды туризма. Роль туристических походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма.
	27.10.2021		История развития туризма в России.
	28.10.2021		Личное и групповое снаряжение туриста. Требования к туристскому снаряжению. Снаряжение для краеведческой работы.
	3.11.2021		Специальное снаряжение. Комплектование личного и общественного снаряжения. Подготовка снаряжения к походу с учётом сезона, условий похода.
	10.11.2021 11.11.2021		Техника и тактика прохождения этапов: подъём, траверс, спуск по склону
	17.11.2021 18.11.2021		Техника и тактика прохождения этапов: переправа по бревну, переправа по навесной переправе
	24.11.2021 25.11.2021		Техника и тактика прохождения этапов: переправа по параллельным перилам, вязка узлов
	1.12.2021		Привалы и ночлеги в походе.
	2.12.2021		Планирование лагеря. Установка палаток. Правила разведения костра.
	8.12.2021		Уход за одеждой обувью в походе. Уборка места лагеря перед уходом группы.
	9.12.2021		Определение целей и района похода. Изучение района похода.
	15.12.2021		Разработка маршрута, составление плана графика движения.
	16.12.2021		Подготовка личного и общего снаряжения.
	22.12.2021		Туристские должности в группе.
	23.12.2021		Заместитель командира по питанию, заместитель командира по снаряжению
	29.12.2021		Туристские должности в группе. Проводник, краевед, санитар, фотограф
	30.12.2021 12.01.2022		Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута.
	13.01.2022 19.01.2022		Разборка плана-графика маршрута. Маршруты линейные и кольцевые.
	20.01.2022		Радиальные выходы. Дневники.

	26.01.2022		Задачи туристских слётов и соревнований. Организация слётов, судейская коллегия, участники.
	27.01.2022		Выбор места проведения, размещение участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация
	02.02.2022		Медицинское обеспечение, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения
	03.02.2022		Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников.
	09.02.2022		Обсуждение похода. Просмотр походных фотографий, фильмов.
	10.02.2022		Составление отчёта о походе.
	16.02.2022		Организация выставки и итогового вечера.
2	17.02.2022	Топография и ориентирование. 36 ч.	Топографическая и спортивная карта
	24.02.2022		Условные знаки карт. Изучение элементов рельефа.
	02.03.2022		Компас, типы. Правила пользования компасом.
	03.03.2022		Ориентирование карты и компаса.
	09.03.2022		Азимут, снятие азимута с карты
	10.03.2022		Движение по азимуту.
	16.03.2022		Взятие азимута на предмет.
	17.03.2022		Способы измерения расстояния на карте и на местности.
	23.03.2022		Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры.
	24.03.2022		Особенности ориентирования в различных природных условиях.
	30.03.2022		Движение по легенде – подробному описанию пути.
	31.03.2022		Ориентирование в походе с помощью топографических карт, не дающих полной информации видимости
	06.04.2022		Действие в случае потери ориентировки. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи солнца, луны, полярной звезды
	07.04.2022		Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.
	13.04.2022		Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действия в случае потери ориентировки
	14.04.2022		Соревнования по ориентированию. Виды и характер соревнований
	20.04.2022	Соревнования по ориентированию. Виды стартов.	

	21.04.2022		Соревнования по ориентированию. Жеребьевка команд и участников.
3	27.04.2022	Краеведение. 12 ч.	Климат, растительность и животный мир нашего края. Рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые.
	28.04.2022		История края, памятные исторические места. Предприятия края. Знаменитые люди края.
	04.05.2022		Охрана памятников истории и культура. Охрана природы.
	05.05.2022		Посещение музея
	11.05.2022		Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода.
	12.05.2022		Разработка маршрута, составление плана-графика движения.
4	18.05.2022	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности. 8 ч.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний
	19.05.2022		Формирование походной медицинской аптечки
	25.05.2022		Оказание первой помощи условно пострадавшему..
	26.05.2022		Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок и волокуш.

Содержание.

1. Основы туристической подготовки

1.1. Туристические путешествия, история развития туризма

Роль туристических походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Требования к туристскому снаряжению; прочность, лёгкость, безопасность и удобство эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Личное и групповое снаряжение туриста. Подготовка снаряжения к походу с учётом сезона, условий похода. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: верёвки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практические занятия: Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения.

1.3. Техника и тактика туристических этапов

Техника и тактика прохождения этапов (лично и командой): подъём, траверс, спуск по склону на схватывающем узле и с командной страховкой; переправа по бревну; переправа по навесной переправе; переправа по параллельным перилам; вязка узлов (все этапы с самонаведением и снятием)

Практические занятия: Наведение этапов. Прохождение этапов лично, командой, гонкой патрулей на время и без времени.

1.4. Организация туристского быта.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала, ночлега. Основные требования к месту ночлега. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой обувью в походе. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Практические занятия: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывания лагеря. Разведение костра.

1.5. Подготовка к походу, слёту

Определение целей и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчётов о походах, запросы в местные образовательные учреждения, получение сведений у людей, прошедших

планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана графика движения. Подготовка личного и общего снаряжения.

Практические занятия: Изучение маршрутов учебно-тренировочных походов. Составление подробного плана графика движения. Подготовка личного и общего снаряжения.

1.6. Туристские должности в группе

Заместитель командира по питанию, заместитель командира по снаряжению, проводник, краевед, санитар, фотограф.

1.7. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разборка плана-графика маршрута. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Дневники. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки и т.д.

Практические занятия: Отработка техники движения и преодоление препятствий.

1.8. Туристские слёты, соревнования, олимпиада

Задачи туристских слётов и соревнований. Организация слётов, судейская коллегия, участники. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещение участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слётов, соревнований, олимпиад.

Практические занятия: Выступления в соревнованиях в качестве призёров или победителей.

1.9. Подведение итогов туристических слётов, соревнований, олимпиад, походов.

Обсуждение похода. Просмотр походных фотографий, фильмов. Составление отчёта о походе. Организация выставки и итогового вечера.

Практические занятия: Оформление туристического уголка, альбома, фото дневника. Подготовка выставки о работе. Обсуждение похода и подведение итогов, оформление документации. Подготовка итогового вечера.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт, основные сведения о них. Какие карты лучше использовать. Условные знаки карт. Спортивные карты, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

Практические занятия: Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа. Определение по горизонтали различных форм рельефа

2.2. Компас. Работа с компасом.

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия: Упражнения по определению азимута, снятие азимута по карте. Тренировка по прохождению азимутальных отрезков.

2.3. Измерение расстояния

Способы измерения расстояния на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью обычной нитки, измерение расстояния шагами. Глазомерный способ измерения расстояния.

Практические занятия: Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Измерение различных отрезков на карте и на местности.

2.4. Способы ориентирования

Особенности ориентирования в различных природных условиях. Движение по легенде – подробному описанию пути. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Ориентирование в походе с помощью топографических карт, не дающих полной информации видимости.

Практические занятия: Участие в соревнованиях по ориентированию.

2.5. Ориентирование по местным предметам.

Действие в случае потери ориентировки. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи солнца, луны, полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действия в случае потери ориентировки. Поведение членов группы, необходимость жёсткой дисциплины и отсутствие паники.

Практические занятия: Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесные светила.

2.6. Соревнования по ориентированию

Виды и характер соревнований. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников.

Практические занятия: Участие в соревнованиях по туристскому и спортивному ориентированию.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Климат, растительность и животный мир нашего края. Рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Предприятия края. Знаменитые люди края. Охрана памятников истории и культура. Охрана природы. Изучение законов об охране природы.

Практические занятия: Составление путевого дневника, описание отдельных участков пути. Оформление отчётов и выставок. Подготовка докладов, сообщений о достопримечательных местах края. Проведение краеведческой викторины.

3.2. Изучение района путешествия.

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка докладов о районе похода.

Практические занятия: Выбор и изучение района похода. Разборка маршрута.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Личная гигиена туриста: Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе. Вредные привычки

Практические занятия: Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Составление походной аптечки. Перечень и назначение. Показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Индивидуальная походная аптечка

Практические занятия: Формирование походной медицинской аптечки. Сбор и использование лекарственных трав.

4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления. Желудочные заболевания. Укусы насекомых. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия: Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему.

4.4. Приёмы транспортировки пострадавшего.

Основное условие – обеспечение полного покоя повреждённой части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего.

Практические занятия: Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Материально-техническая база творческого объединения

Название т/о и Ф.И.О. пдо	Материально-техническая База, необходимая для работы по программе	Материально-техническая база, имеющаяся для работы по программе
<p>т/о «Следопыт» Кириченко Лилия Ивановна</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивный зал, 2. Спортивная площадка. 3. Снаряжение: <ol style="list-style-type: none"> 1. Локальные петли – 7 шт. 2. Карабины (guru grass twist-lock)-65 шт. 3. Карабины («Высота 513» стальной овалыны с муфтой) -40 шт. 4. Страховочные системы (поясная беседка Люкс 7шт, Грудная обвязка модифицированная 7шт, грудная обвязка Guru 10шт, поясная беседка Guru 10шт) -17 шт. 5. Веревка 11мм (ВСС «Альпекс»)—600 метров. 6. Ролик Treck на карабине «Guru grass twist-lock»-15шт. 7. Спусковое устройство «Guru New на карабине Guru grass twist-lock » - 15 шт. 8. Блок ролик «Элевон+» - 2шт. 9. Подъемное устройство зажим «Вертикаль» «Жумар» правый в корпусе Lux - 18 шт. 10.Подъемное устройство зажим «Вертикаль» «Жумар» левый в корпусе Lux - 6 шт. 11.Зажим Вертикаль Капля (Дюраль)-2шт. 12.Блок –ролик ВертикальSturdy стальной с подшипником (ролик нерж)-8шт 13.Блок –ролик ВертикальSturdy двойной стальной с подшипником (ролик нерж)-6шт 14.Блок-ролик (двойной) «Double» дюраль с подшипником– 2 шт. 15.Каска Furoga Lime-7шт 16.Ножной зажим Guru для левой ноги-3шт 17.Ножной зажим Guru для правой ноги-3шт 18.Зажим грудной Вертикаль Кроль-7шт. 19.Устройство страховочное GriGri (цвет Gray)-2шт 20.Палатки Tramp Lite Fly 3 (зеленый)-3шт 21.Палатки Vtrace Malm 2+-4шт 22.Рюкзак Guru Atlantic 80л – 4шт 23.Мешок спальный Woodcock – 10in. 24.Аптечка. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивный зал, 2. Спортивная площадка. 3. Снаряжение: <ol style="list-style-type: none"> 1. Локальные петли – 7 шт. 2. Карабины (guru grass twist-lock)-65 шт. 3. Карабины («Высота 513» стальной овалыны с муфтой) -40 шт. 4. Страховочные системы (поясная беседка Люкс 7шт, Грудная обвязка модифицированная 7шт, грудная обвязка Guru 10шт, поясная беседка Guru 10шт) -17 шт. 5. Веревка 11мм (ВСС «Альпекс»)—600 метров. 6. Ролик Treck на карабине «Guru grass twist-lock»-15шт. 7. Спусковое устройство «Guru New на карабине Guru grass twist-lock » - 15 шт. 8. Блок ролик «Элевон+» - 2шт. 9. Подъемное устройство зажим «Вертикаль» «Жумар» правый в корпусе Lux - 18 шт. 10.Подъемное устройство зажим «Вертикаль» «Жумар» левый в корпусе Lux - 6 шт. 11.Зажим Вертикаль Капля (Дюраль)-2шт. 12.Блок –ролик ВертикальSturdy стальной с подшипником (ролик нерж)-8шт 13.Блок –ролик ВертикальSturdy двойной стальной с подшипником (ролик нерж)-6шт 14.Блок-ролик (двойной) «Double» дюраль с подшипником– 2 шт. 15.Каска Furoga Lime-7шт 16.Ножной зажим Guru для левой ноги-3шт 17.Ножной зажим Guru для правой ноги-3шт 18.Зажим грудной Вертикаль Кроль-7шт. 19.Устройство страховочное GriGri (цвет Gray)-2шт 20.Палатки Tramp Lite Fly 3 (зеленый)-3шт 21.Палатки Vtrace Malm 2+-4шт 22.Рюкзак Guru Atlantic 80л – 4шт 23.Мешок спальный Woodcock – 10in. 24.Аптечка.

Техника безопасности

Инструкция

по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по туризму и спортивному ориентированию

1. Общие положения

1. Настоящая инструкция является обязательной для исполнения педагогами дополнительного образования при организации учебно-тренировочных занятий в творческом объединении «Следопыт»
2. Педагог дополнительного образования обеспечивает при проведении занятий правил и норм охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты.
3. Педагог дополнительного образования отвечает за жизнь и здоровье детей в период образовательного процесса от начала и до конца занятия, обеспечивает полную безопасность при проведении физических и спортивных занятий, оказывает первую доврачебную помощь, следит за соблюдением санитарно-гигиенических норм и состоянием помещения.

2. Общие требования к безопасности на учебных занятиях

1. В начале учебного года педагог должен провести вводный инструктаж по технике безопасности с соответствующим оформлением инструктажа в журнале, перед проведением походов, экскурсий, экспедиций, соревнований провести целевой инструктаж с обучающимися.
2. Темы о личной гигиене обучающихся во время тренировок, медицинском контроле и самоконтроле должны стоять в начале годового плана учебных занятий;
3. Физическая нагрузка во время тренировок должна соответствовать возрастным особенностям с учетом пола детей, а также их подготовленности;
4. В случае жалоб со стороны обучающихся на здоровье направлять их на обследование во врачебно-физкультурный диспансер или к врачу;
5. Не допускать к тренировочным нагрузкам детей без разминки или без соответствующей подготовки (инвентаря, специального снаряжения);
6. Допускать детей к занятиям только в той одежде, обуви и спортивной форме, которая соответствует месту занятий, погодным условиям походов, экскурсий, соревнований.
7. Перед наступлением весенне-летнего сезона проконтролировать своевременную вакцинацию и ревакцинацию обучающихся против клещевого энцефалита.

3. Требования по технике безопасности в местах проведения учебно-тренировочных занятий

Спортзал

1. Спортзал должен соответствовать санитарно-гигиеническим нормам.

2. Перед тем, как приступить к тренировке, необходимо убедиться в безопасности ее проведения (высушить пол после проведенной влажной уборки, убрать спортивные снаряды, мячи, гири и др.)
3. Во время проведения тренировки пользоваться только исправным спортивным инвентарем, отвечающим требованиям техники безопасности и исправным.
4. Во избежание несчастного случая не разрешать детям входить в спортзал до начала тренировки.
5. Не оставлять детей одних в спортзале.
6. Обеспечить страховку детей при выполнении сложных спортивных упражнений.
7. Поддерживать дисциплину и организованность обучающихся во время занятий, не допускать шалостей на групповых занятиях с верёвками, на спортивных снарядах, в играх с мячом.

Стадион, спортплощадка

1. Перед началом тренировки убедиться в безопасности ее проведения. Убрать спортивные снаряды с беговой дорожки и с площадки, а также стекло, банки и другие предметы.
2. Перед началом тренировки убедиться в исправности sportсооружений и снарядов, используемых для занятий (турники, брусья, полоса препятствий, прыжковая яма и т.д.)
3. Во время дождя (обильной росы, сильного тумана) исключить из тренировки использование турников, брусьев и др. снарядов, а также исключить метание снарядов.
4. Тренировочные занятия проводить в температурном и световом диапазоне, утвержденным Роспотребнадзором.

Полигон, тренировочная дистанция

1. Местность и дистанция должны соответствовать возрастным особенностям детей.
2. Техническая сложность дистанции должна соответствовать уровню подготовленности детей.
3. Карты для тренировочных дистанций должны быть специальными – для спортивного ориентирования (подготовленные в утвержденных знаках).
4. Перед прохождением обучающимися дистанции необходимо довести до их сведения информацию о границах полигона и действиях в случае потери ориентировки.
5. По возможности спланировать дистанцию таким образом, чтобы каждого обучающегося можно было видеть (контролировать) несколько раз.
6. Начинающие ориентировщики на дистанцию в незнакомой местности могут выходить только при наличии исправного компаса.
7. Не выпускать на дистанцию детей в спортивных трусах (шортах) и в майках с коротким рукавом.
8. Во время преодоления трассы путь движения не должен проходить по опасным местам (ж/д пути, дороги с интенсивным движением транспорта, плохо замерзшие реки и озера, непроходимые болота, обрывы и очень

крутые склоны); по запретным для бега территориям (посевы, дачи, огороды и т.п.); через неблагоприятные в экологическом отношении участки (свалки, отстойники очистные сооружения и т.п.); через сплошные заросли крапивы, аралии и других растений, оказывающих раздражающее действие на организм спортсменов.

9. Для предотвращения укуса клеща проводить осмотр одежды детей через 30-60 минут. Одежда в период активности клеща должна быть, желательно, из нейлона, брюки заправлены в носки или гетры-щитки, рубашка - в брюки.

Требования по технике безопасности при перевозке транспортом

1. При перевозке детей рейсовыми автобусами, поездами, электричками, речными судами необходимо соблюдать правила пользования этими видами транспорта.
2. Во время перевозки детей необходимо предупреждать водителей транспорта, проводников вагонов, капитанов судов о посадке и высадке детей.
3. При перевозке детей младшего возраста в общественном транспорте группу более 10 человек должны сопровождать два руководителя.

Литература

Список использованной литературы:

1. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Соколова Н.Д., Столяров Б.А., Бельфор Н.Н. Мир музея. Санкт-Петербург, 2000.
3. Забылин М. Русский народ. Его обычаи, обряды, предания, суеверия и поэзия. М., 1990.
4. Гигиена и самоконтроль туриста: методические рекомендации. – М.: Турист, 1980
5. Домашний лечебник (в 3-х частях). – Пятигорск: кавказская здравница, 1986.
6. Евтушенко А. Организация, подготовка и проведение походов выходного дня: Методическая разработка.
7. Питание в туристском путешествии. – М.: Профиздат, 1987
8. Работа кружка юных туристов в школе: Методические рекомендации. – М.: Турист, 1989
9. Справочник путешественника и краеведа. / Под ред. С. Обручева. Т. 1-2. – М.: государственное издательство географической литературы, 1950.
10. Спортивное ориентирование: Правила соревнований, ЕВСК.
11. Тыкул В. Спортивное ориентирование. – М.: Просвещение, 1990.

Список литературы для педагогов:

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. - М: Физкультура и спорт, 1983.
3. Алешин В. М., Серебrenиков А. В. Туристская топография, - М: Профиздат, 1985.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
5. Бардин К. В. Азбука туризма. - М: Просвещение, 1981.
6. Берман А. Е. Юный турист. - М: ФиС, 1977.
7. Гонопольский В. И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. - М: ФиС, 1987.
8. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. - М: Профиздат, 1987.
9. Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
10. Куликов В. М. Походная туристская игротека. Сб. № 1 - М: ЦРИБ "Турист", 1991
11. Куликов В. М. Походная туристская игротека. Сб. № 2 - М: ЦРИБ "Турист", 1994
12. Куприна Л. Е. Азбука туриста-эколога. - М: ЦРИБ "Турист", 1991.
13. Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И. А. Лето, дети и туризм. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
14. Основы безопасности в пешем походе. - М: ЦРИБ "Турист", 1983.

15. Основы медицинских знаний учащихся (Под ред. Гоголева - М: Просвещение, 1991.
16. Туристско-краеведческая деятельность учащихся. Методические рекомендации. - М: ЦДЭТС МП РСФСР, 1982.
17. Уховский Ф. С. Уроки ориентирования. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
18. Шибаев А. С. Переправа. Программированные задания. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
19. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. - М: ФиС, 1972.
20. Энциклопедия туриста. - М: Большая Российская энциклопедия, 1993.

Для обучающихся.

1. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат.
2. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
3. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.
4. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.

Интернет-ресурсы.

1. «Московский детско-юношеский центр экологии, краеведения и туризма»
https://youtu.be/gEu1h_QqnaE, <https://youtu.be/l2sZjpN6q3s>,
<https://youtu.be/b1Altz8f08o>, <https://youtu.be/wEt6QQYA5Rc>,
<https://youtu.be/0N0XMGs-bCQ>, <https://youtu.be/hdMswWKwt6Q>,
<https://youtu.be/PMZN3R6PmVo>, https://youtu.be/OGZsKF_xENM,
<https://youtu.be/WbOpLzG--cA>, <https://youtu.be/YnoqQIMJYbE>,
<https://youtu.be/dKYBTwyYr9w>, <https://youtu.be/XaKcpzH34Cs>
2. Видео-уроки Вязка узлов на странице VK:
https://vk.com/video137353595_456239025
https://vk.com/video137353595_456239024
https://vk.com/video137353595_456239023
https://vk.com/video137353595_456239022
https://vk.com/video137353595_456239019
https://vk.com/video137353595_456239021
https://vk.com/video137353595_456239020
https://vk.com/video137353595_456239018
https://vk.com/video137353595_456239017
3. Курсы первой медицинской помощи
https://vk.com/video-24370185_163106337
4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.
<http://www.minsport.gov.ru>
5. Официальный сайт Всероссийской Федерации спортивного ориентирования. <http://www.o-sport.ru>

6. Официальный сайт Федерации спортивного ориентирования Ростовской области <http://www.o-rostov.ru>.
7. Методическая разработка видео-уроки «Техника вязки узлов» учитель Кириченко Л.И.
https://vk.com/video137353595_456239104
https://vk.com/video137353595_456239099
https://vk.com/video137353595_456239100
https://vk.com/video137353595_456239101
https://vk.com/video137353595_456239102
https://vk.com/video137353595_456239103
https://vk.com/video137353595_456239098

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Методическое сопровождение программы

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Раздел тема	Форма занятия	Методы	Дидактический материал и ТСО	Форма подведение итогов
1.	Основы туристической подготовки	Занятие-игра, соревнования поход.	Словесный, наглядный, практический, репродуктивный	Туристическое оборудование	Соревнования, слёт
2.	Топография и ориентирование	Соревнования	Словесный, практический,	Карты, компас	Соревнования
3.	Краеведение	Экскурсия.	Словесный, частично-поисковый, объяснительно-иллюстрационный		Тестирование
4.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	Консультация	Словесный, объяснительно-иллюстрационный	Аптечка, туристическое оборудование	

Диагностические материалы

**Протокол результатов входной, промежуточной и итоговой аттестации
воспитанников объединения «Следопыт»
2021-2022 учебного года**

Название детского объединения «Следопыт»

Фамилия, имя, отчество педагога: Кириченко Л.И.

№ группы (год обучения) 1 год обучения Дата проведения

Форма проведения _____

Форма оценки результатов низкий(3), средний (4), высокий (5)

Результаты входной аттестации

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Этап обучения	Год обучения	Содержание аттестации	Итоговый результат(% освоения)
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					

Всего аттестовано _____ обучающихся. Из них по результатам аттестации:
высокий уровень _____ чел., средний уровень _____ чел., низкий уровень _____ чел.

Подпись педагога /Кириченко Л.И./ _____

Подпись членов аттестационной комиссии:

Дидактические материалы