

РЕСПУБЛИКА КРЫМ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И
КРАЕВЕДЕНИЯ»

ПРИНЯТО

Методическим советом
ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК»
от «30» августа 2025 г.
Протокол № 1

СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ «Александровская
Средняя школа»
С. М. Кружков
«01» _____ 2025 г.
М.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК»
Е. А. Осокина
«01» сентября 2025 г.
М.П.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Юный путешественник»

Направленность	туристско-краеведческая
Срок реализации программы	3 года
Вид программы	авторская
Уровень	стартовый
Возраст обучающихся	7 - 13 лет
Составитель	Дольникова О. М., педагог дополнительного образования

г. Симферополь
2025 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

В настоящее время основой разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ является следующая нормативно-правовая база:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 29 декабря 2022 г.);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 19.12.2022 г.);
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Устав ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК».

1.1.1. Направленность программы

Данная программа является авторской общеобразовательной общеразвивающей программой туристско-краеведческой направленности.

1.1.2. Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена тем, что в программу закладывается не только спортивное совершенствование, но интеллектуальный и духовный (патриотический) рост. Проблемой всего нашего государства является воспитание здорового, всесторонне развитого поколения, однако сегодня существует масса «ленивых» соблазнов, таких как гаджеты и интернет. Многие дети настолько погружены в виртуальную реальность, что с трудом могут идти на контакт, занятие активной туристской деятельностью позволяет решить эту проблему и подходить к ней системно. Регулярные тренировки по спортивному туризму позволяют поддерживать себя в хорошей физической форме, познавать мир вокруг себя.

Обоснование актуальности может базироваться на фактах–цитатах из нормативно-правовых документов, результатах научных исследований и социологических опросов.

1.1.3. Новизна программы

Новизна данной образовательной программы заключается:

- в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей учащихся, с разной физической подготовкой. В ней интегрированы физическая и интеллектуальная подготовка,

по основам топографии, географии, истории и краеведения. Неотъемлемой частью программы является не только «разрядный рост» будущих спортсменов, но и участие в категорийных походах по всей территории РФ, соревнованиях различной сложности и направленности.

- в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов, социализации ребенка.

- в том, что автор предлагает решение таких проблем дополнительного образования, как вовлечение детей в активные и массовые виды спорта, организация активного досуга детей, популяризация туризма, как вида спорта.

- в том, что представлены новые методики преподавания.

- в том, что используются новые педагогические технологии в проведении занятий.

- в том, что она ориентирована на интерес и пожелания учащихся, учитывает их возрастные потребности, помогает реализовать возможности, стимулирует социальную и гражданскую активность, что даёт способ отвлечения детей от негативного воздействия и позволяет мотивировать их на развитие необходимых навыков.

- в ее комплексности, что обеспечивает единство двух компонентов: туристско-краеведческого и физкультурно-спортивного.

- в построении с требованиями современного общества к дополнительному образованию: обеспечение самоопределения личности ребенка, создание условий развития мотивации учащихся к физической культуре и спорту, туризму и краеведению, познанию и творчеству.

- в специфике ее содержания, образовательных технологиях, учитывающих возраст и индивидуальные особенности детей, их возможности и потребности.

1.1.4. Отличительные особенности программы от уже существующих программ данной направленности является тот факт, что в рамках одного детского объединения, учащиеся получают возможность приобрести базовые туристские навыки (туристская составляющая), пройти специализацию в пеших, водных туристских походах и спортивном ориентировании (спортивная составляющая), повысить свое образование в области краеведения (краеведческая составляющая), а также применить на практике знания по информатике и программированию, географии и истории, русского языка и литературы для создания подготовительной документации отчетов и презентаций по изучаемому материалу.

Все содержание образования разделено по тематическим блокам. На каждом из этапов реализуется единая технология обучения: это эффективный метод планирования процесса, обеспечения единства педагогических требований, постепенное, заранее продуманное усложнение программного материала, практическая направленность содержания образования, обеспечение безопасности жизни и здоровья детей, одновременная целостность и индивидуализация образовательного процесса.

Освоение содержания образования идет на двух уровнях: базовом, когда формируются основные компетенции (техническая, социальная, коммуникативная) туриста-пешеходника и углубленном.

1.1.5. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она составлена на основе личностно-ориентированного подхода. Для достижения высоких показателей реализации программы каждому обучающемуся подбирается индивидуальный комплекс

выполнения упражнений, правильнее сказать – комплекс один, а вот подходы к выполнению и их интенсивность разная, в зависимости от возможностей и целей ребенка и педагога. При подборе комплекса учебный материал дифференцируется с учётом физических и психологических особенностей каждого обучающегося. Общая физическая подготовка разбивается на циклы, а каждый кружковец ведет индивидуальный дневник тренировок с фиксацией своих результатов.

1.1.6. Адресат программы

7-9 лет

Характерные черты этого возраста — подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться буквально во всем.

10-13 лет

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится. Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

1.1.7. Объем и срок освоения программы, уровень программы, формы обучения

Программа рассчитана на 144 учебных часа, срок освоения три года.

Уровень программы – стартовый.

Форма обучения – очная.

Форма реализации – Сетевое взаимодействие.

1.1.8. Особенности организации образовательного процесса

Организация образовательного процесса происходит в соответствии с индивидуальными учебными планами в творческих объединениях, сформированных в группы учащихся одного или разного возраста, являющихся основным составом объединения «Юный путешественник», состав группы постоянный, занятия групповые, индивидуально – групповые, виды занятий определяются содержанием программы.

1.1.9. Режим занятий

Режим занятий: занятия проводятся еженедельно 2 раза в неделю по 2 часа в соответствии с утверждаемым расписанием, с перерывами по 15 минут, общее количество часов в год – 144. Наполняемость группы не менее 20 человек.

1.2. Цель и задачи программы

Целью данной программы является: обучить, воспитать, развивать и оздоравливать детей в процессе занятий туристским многоборьем, создать условия для развития личности, воспитать нравственные чувства, совершенствовать интеллектуальное, духовное и физическое развитие, способствовать изучению истории Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Задачи

Обучающие (предметные) –

- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
 - развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
 - повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;
 - обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований.
- формирование бережного отношения к природе.

Воспитательные (личностные)

- воспитание социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность;
- воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

Развивающие (метапредметные) –

- укрепление здоровья, содействия правильному физическому развитию воспитанников;
- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- использовать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок; правилам прохождения этапов дистанции пешеходного туристского многоборья, применять штрафные баллы за неправильные действия на этапах пешеходного туристского многоборья;
- подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;
- комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты, содержащиеся в аптечке по назначению;
- научить мерам безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях; подвижным и спортивным играм; различать стороны горизонта, ориентироваться по

природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом;

- развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

1.3. Воспитательный потенциал программы

Воспитательная работа в рамках программы «Юный путешественник» направлена на воспитание чувства патриотизма и бережного отношения к многонациональной культуре, её традициям: толерантности; развитию доброжелательности по отношению к товарищам, воспитанию чувства ответственности при выполнении своей работы.

Туристско-краеведческая:

Растущая отчуждённость между людьми вызывает необходимость использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений. В современных условиях, когда рушатся старые стереотипы патриотизма, именно туризм и краеведение, объединяющие в себе многие предметы и науки, могут стать эффективным средством обучения и воспитания школьников.

Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть углублённого изучения своей малой родины во время походов, экспедиций, экскурсий, о нём можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве воспитания.

По силе влияния на сознание ребёнка воспитание и обучение в туристском походе стоит на порядок выше, чем любое аудиторное занятие. Потому что здесь есть длительное по времени проживание педагогической ситуации в условиях природной среды, задействованы все каналы получения информации. А проживание ситуации рождает эмоции, которые в детстве фиксируются в сознании очень сильно. Ситуации и связанные с ними эмоции могут сохраняться на протяжении всей жизни. Неделя похода может дать такой педагогический эффект, какого в городских условиях не получить и за год. Природная среда, особые условия выполнения многих бытовых операций, без которых невозможно обеспечение своей жизнедеятельности, романтика путешествий, замкнутость и автономность группы делают туристскую деятельность эмоционально и педагогически насыщённой. Участие в туристских походах трансформируется для учащихся в личный опыт, который может стать эталоном для их будущей взрослой жизни.

В походных условиях внутри замкнутой и автономно существующей группы возникает множество ситуаций, проходя через которые ребёнок учится строить взаимоотношения с другими людьми. Формирование коммуникативных навыков для большинства ребят происходит, как правило, совершенно естественно без какого-то «специально организованного педагогического влияния». В условиях замкнутой туристской группы приходится строить отношения и сосуществовать на одном пространстве с другими людьми. Учиться быть терпимее, принимать других такими, какие они есть. Как правило, детский туристский коллектив – это разновозрастное объединение детей, в котором практически всегда старшие, более опытные ребята становятся наставниками для младших и помощниками

для руководителя. Кто-то становится командиром, кто-то – ответственным за питание, кто-то – ответственным за снаряжение. А младшие в этом естественном педагогическом процессе в свою очередь становятся помощниками у своих старших товарищей и перенимают у них опыт. За счет этого воспитывается ответственность, трудолюбие, терпимость, укрепляются характер, терпение и воля. На формирование нравственных установок влияет деятельность, в которой присутствуют отношения между людьми. Ведь нравственное положение, о котором подросток узнаёт, например, от взрослых, должно получить подтверждение в процессе проживания им ситуаций, в которых есть отношения между людьми, есть межличностная коммуникация. В этом случае в сознании ребенка то или иное нравственное положение проявляется в различных ракурсах и либо принимается окончательно, либо отторгается. Иначе все слова-нотации, адресованные подросткам, о том, «что такое хорошо и что такое плохо», не усваиваются.

Туристские походы с детьми по родной земле – это не что иное, как очень сильное средство воспитания чувства патриотизма. Говоря о воспитании патриотизма важно разделять формирование патриотического сознания и формирование чувства патриотизма. Патриотическое сознание формируется в процессе обучения. Это сфера интеллекта, которая, если рассматривать его формально, представляет собой результат усвоения некоторого набора патриотических установок. Чувство патриотизма формируется в процессе проживания множества ситуаций, связанных со своей Родиной, и ощущается человеком не столько сознанием, сколько душой и телом, т. е. через эмоциональные и физические переживания. Когда дети ногами ходят по своей земле, глазами видят её, дышат её воздухом, чувствуют её, переживают свои походные трудности в тесном с ней контакте, происходит резонанс информационного влияния, эмоциональных переживаний и физических ощущений и формируется чувство единения со своей землей, т.е. чувство патриотизма. Сформированное в подростковом возрасте чувство патриотизма является очень сильным. Воспитание самостоятельности, ответственности, навыков взаимодействия с другими, воли, нравственных установок в совокупности с патриотическим воспитанием в результате формируют настоящего гражданина своей страны.

Физкультурно-спортивная:

Проблема воспитания личности сложна и многогранна. Её следует рассматривать как воспитательную работу педагога в совокупности педагогических воздействий, направленных на решение задач патриотического, нравственного, трудового, воспитания, а также самовоспитания и перевоспитания при учёте результатов этих видов педагогических воздействий и воспитания в целом.

Цель всей воспитательной работы педагога — это обеспечение, в конечном счёте, формирования целостной, гармонически развитой личности спортсмена.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств человека: любви к Родине, чувства коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

Каждое спортивное занятие обладает определенным воспитательным потенциалом. На нем решаются разнородные воспитательные задачи и задачи учебного характера т.е. связанные с развитием конкретных физических навыков и умений, физических качеств личности учащегося. Все это позволяет сформировать у спортсменов навыки дисциплинированности, потребность в соблюдении режима дня, умелого сочетания спортивной деятельности с учебными занятиями, учит бороться с трудностями, решать проблемы, нести ответственность за свою деятельность, за свои поступки.

Кроме того, на спортивных занятиях формируется коллективное взаимодействие, вырабатывается коллективная ответственность, терпимость к чужому мнению, чужим промахам. Каждое спортивное занятие способствует развитию волевых качеств личности и формирует свойства характера, необходимые спортсмену в конкретном виде спорта, для достижения определенных спортивных успехов.

Спортивная деятельность положительно сказывается на воспитании трудолюбия. Дети учатся прилагать усилия, тренироваться, выполнять самостоятельные физические упражнения для достижения определенных спортивных целей и задач. Учащиеся помогают в починке спортивного инвентаря, в его настройке, выполняют разнообразные поручения, организуют тренировку более младших спортсменов.

При организации спортивных занятий происходит первичное ознакомление с правилами поведения и спортивной этикой. Она выступает важным фактором развития общественной морали. Далее происходит воспитание уважительного отношения к сверстникам, педагогам и иным участникам спортивной деятельности. Это отношение отрабатывается на каждом спортивном занятии. В задачу педагога входит применение принципов морального поведения и норм социального взаимодействия в качестве практического руководства спортсменов в процессе реализации ими спортивной деятельности определенного вида.

Именно спорт развивает в ребёнке такие важные качества характера как трудолюбие, чувство коллективизма, честности, дисциплинированности, патриотизма. Подготовка спортсменов-чемпионов — это результат упорной, кропотливой работы по воспитанию гражданина своей Родины.

1.4. Содержание программы

1.4.1. Учебно-тематический план Первый год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Вступительная часть				
1.1.	Тема 1.1. Вступительное занятие – инструктаж по технике безопасности, правила организации и проведения туристских путешествий и походов.	2	2	-	Опрос
2.	Раздел 2. Спортивно-туристская подготовка				
2.1.	Тема 2.1. Повторение и актуализация знаний предыдущего года обучения.	2	2		Опрос. Практическая работа. Тестирование
2.2.	Тема 2.2. Спортивный календарь.	2	2		Опрос
2.3.	Тема 2.3. Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование.	20	4	16	Опрос. Практическая работа.
2.4.	Тема 2.4. Техника спортивного туризма.	26	4	22	Практическая работа.

	Способы преодоления препятствий.				
2.5.	Тема 2.5. Организация питания в походе, во время экскурсии.	2	-	2	Опрос. Тестирование
3	Раздел 3. Общая физическая подготовка				
3.1.	Тема 3.1. Общая физическая подготовка	28	4	24	Практическая работа.
3.2.	Тема 3.2. Работа с веревками	8	2	6	Практическая работа.
4	Раздел 4. Физическая культура и первая медицинская помощь.				
4.1.	Тема 4.1. Специальная физическая подготовка.	28	6	22	Практическая работа.
4.2.	Тема 4.2. Оказание первой медицинской помощи.	4	2	2	Опрос. Практическая работа. Тестирование
5	Раздел 5. Участие в спортивно-массовых мероприятиях				
5.1.	Тема 5.1. Участие в соревнованиях, военно-спортивных мероприятиях, походы	22	-	22	Практическая работа.
Итого часов:		144	28	116	

Возможны дополнительные практические занятия в виде походов выходного дня, тренировок, экскурсий.

1.4.2. Учебно-тематический план Второй год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Вступительная часть				
1.1.	Тема 1.1. Вступительное занятие – инструктаж по технике безопасности, правила организации и проведения туристских путешествий и походов.	2	2	-	Опрос
2.	Раздел 2. Спортивно-туристская подготовка				
2.1.	Тема 2.1. Повторение и актуализация знаний предыдущего года обучения.	2	2		Опрос. Практическая работа. Тестирование
2.2.	Тема 2.2. Спортивный календарь.	2	2		Опрос
2.3.	Тема 2.3. Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование.	18	2	16	Опрос. Практическая работа.

2.4.	Тема 2.4. ЭТМ Техника спортивного туризма. Способы преодоления препятствий.	26	-	26	Практическая работа.
2.5	Тема 2.5. Основы краеведения и экологии.	6	2	4	Опрос. Практическая работа.
2.6.	Тема 2.6. Организация питания в походе, во время экскурсии.	6	4	2	Опрос. Тестирование
3	Раздел 3. Общая физическая подготовка				
3.1.	Тема 3.1. Общая физическая подготовка	20	-	20	Практическая работа.
3.2.	Тема 3.2. Туристские узлы. Работа с веревками	14	2	12	Практическая работа.
4	Раздел 4. Физическая культура и первая медицинская помощь.				
4.1.	Тема 4.1. Специальная физическая подготовка.	22	-	22	Практическая работа.
4.2.	Тема 4.2. Оказание первой медицинской помощи.	6	2	4	Опрос. Практическая работа. Тестирование
5	Раздел 5. Участие в спортивно-массовых мероприятиях				
5.1.	Тема 5.1. Участие в соревнованиях, военно-спортивных мероприятиях, походы	20	-	20	Практическая работа.
Итого часов:		144	18	126	

Возможны дополнительные практические занятия в виде походов выходного дня, тренировок, экскурсий.

1.4.3. Учебно-тематический план Третий год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Вступительная часть				
1.1.	Тема 1.1. Вступительное занятие – инструктаж по технике безопасности, правила организации и проведения туристских путешествий и походов.	2	2	-	Опрос
2.	Раздел 2. Спортивно-туристская подготовка				
2.1.	Тема 2.1. Повторение и актуализация знаний предыдущего года обучения.	2	2		Опрос. Практическая работа. Тестирование
2.2.	Тема 2.2. Спортивный календарь.	2	2		Опрос

2.3	Тема 2.3. Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование.	28	4	24	Опрос. Практическая работа.
2.4	Тема 2.4. ЭТМ. Техника спортивного туризма. Способы преодоления препятствий.	24	-	24	Практическая работа.
2.5	Тема 2.5. Туристский бивак. Организация питания в походе.	6	2	4	Опрос. Тестирование. Практическая работа
3	Раздел 3. Общая физическая подготовка				
3.1	Тема 3.1. Общая физическая подготовка	28	-	28	Практическая работа.
3.2	Тема 3.2. Работа с веревками	10	-	10	Практическая работа.
4	Раздел 4. Физическая культура и первая медицинская помощь.				
4.1	Тема 4.1. Специальная физическая подготовка.	22	-	22	Практическая работа.
4.2	Тема 4.2. Оказание первой медицинской помощи.	8	2	6	Опрос. Практическая работа. Тестирование
5	Раздел 5. Участие в спортивно-массовых мероприятиях				
5.1	Тема 5.1. Участие в соревнованиях, военно-спортивных мероприятиях, походы	12	-	12	Практическая работа.
Итого часов:		144	14	130	

Возможны дополнительные практические занятия в виде походов выходного дня, тренировок, экскурсий.

1.4.2. Содержание учебно-тематического плана Содержание работы по программе первого года обучения:

РАЗДЕЛ I. Вступительная часть (2 часа)

1.1. Вступительное занятие (2 часа)

Инструктаж по технике безопасности при проведении тренировочного процесса, соревнований, слетов, походов, поездок и т.д. Обсуждение плана работы на предстоящий год обучения.

Права и обязанности руководителя при проведении туристского мероприятия, путешествия.

РАЗДЕЛ II. СПОРТИВНО-ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА (50 часов)

2.1. Знакомство с туризмом как видом спорта. (2 часа).

Виды туризма и скалолазания. Снаряжение, применяемое на тренировках. Особенности подбора страховочной системы. ОФП. Беговая тренировка.

2.2. Спортивный календарь (2 часа)

Спортивный календарь на предстоящий год обучения. Выбор приоритетных мероприятий.

2.3. Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование. (20 часов)

Способы изображения рельефа на картах. Горизонталь, сечение, бергштрих. Стороны горизонта. Пользование компасом в походе. Ориентирование карты по компасу. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склона. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж).

Практические занятия.

Определение своего местонахождения на карте, с помощью компаса, определение азимута и направления движения. Участие в соревнованиях и тренировочных забегах на местности.

2.4. Техника спортивного туризма. Способы преодоления препятствий (22 часа)

Виды и характеристика естественных препятствий в пешеходных и горных походах, соревнованиях по видам туризма. Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях. Обучение технике работы рук и ног. Отработка технических навыков на скалодроме. Специальная физ. подготовка.

Практические занятия.

Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях.

2.5. Организация питания в походе (2 часа)

Практические занятия.

Разработка меню на время похода в зависимости от калорийности продуктов и нормы веса продуктов в день на каждого человека. Необходимость перекусов, между основными приемами пищи.

РАЗДЕЛ III. Общая физическая подготовка (40 часов)

3.1. Общая физическая подготовка (28 часов)

Занятия по общей физической подготовке. Направлены на развитие, выносливости, скорости, ловкости, базовой физ.подготовке.

3.2. Работа с веревками (8 часов)

Знакомство кружковцев с бухтовкой веревок, во время страховки, бухтовка – разными способами, распутывание, мышеловки, паутины, вязка узлов.

РАЗДЕЛ IV. Физическая культура и первая медицинская помощь (38 часов)

4.1. Специальная физическая подготовка. (28 часов)

Общая и специальная физическая подготовка туристов-спортсменов. Использование упражнений и элементов упражнений спортивного туризма, легкой атлетики, гимнастики, игровых видов спорта, скалолазания, кроссовой подготовки. Развитие и совершенствование специальных умений и навыков для участия в соревнованиях и спортивных походах.

4.2. Оказание первой медицинской помощи. (10 часов)

Первая помощь при получении травмы и заболеваниях в условиях отдаленности от цивилизации: действия руководителя, группы. Комплектация походной аптечки. Ожоги, переохлаждения, раны полученные колющими и режущими предметами. Отравления – необходимые мероприятия и способы предотвращения пищевых отравлений. Мозоли и потертости, правила личной гигиены. Переломы – наложение шины и иммобилизация. Потеря сознания, шок, состояние, головокружение. Помощь при кровотечении, виды кровотечений, действия в зависимости от вида кровотечения. Тепловой и солнечный удары, ушибы. Укусы дикими животными, и химические отравления ядовитыми растениями и животными. Клещи: правила извлечения клеща, обработка места укуса.

Практическое занятие.

Способы и средства транспортировки пострадавшего. Наложение повязок и иммобилизация конечностей.

РАЗДЕЛ V. Участие в спортивно-массовых мероприятиях (16 часов).

5.1. Участие в соревнованиях, военно-спортивных мероприятиях, поход (16 часов).

Проведение однодневных и многодневных учебно-тренировочных и экскурсионных путешествий. Подготовка отчетов о пройденном маршруте.

Практические занятия.

Составление отчетов о пройденном походе.

1.4.3. Содержание учебно-тематического плана Содержание работы по программе второго года обучения:

РАЗДЕЛ I. Вступительная часть (2 часа)

1.1. Вступительное занятие (2 часа)

Инструктаж по технике безопасности при проведении тренировочного процесса, соревнований, слетов, походов, поездок и т.д. Обсуждение плана работы на предстоящий год обучения.

Права и обязанности руководителя при проведении туристского мероприятия, путешествия. Обязанности каждого члена кружка.

РАЗДЕЛ II. СПОРТИВНО-ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА (60 часа)

2.1. Повторение и актуализация знаний предыдущего года (2 часа).

Повторение материала, предыдущего года обучения. Актуализация знаний полученных ранее, для дальнейшего развития и прогрессирования спортсменов. Контрольные нормативы на начало учебного года.

2.2. Спортивный календарь (2 часа)

Спортивный календарь на предстоящий год обучения. Выбор приоритетных мероприятий.

2.3. Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование. (18 часов)

Топографическая подготовка, для ориентирования на местности с картой и без карты по естественным, природным указателям (ориентирам) в каждом конкретном случае (местности). Основные правила проведения и участия в соревнованиях по спортивному ориентированию. Практические занятия.

Определение своего местонахождения на карте, с помощью компаса, определение азимута и направления движения. Участие в соревнованиях и тренировочных забегах на местности.

2.4. Этапы туристического многоборья. Способы преодоления препятствий (26 часов)

Виды и характеристика естественных препятствий в пешеходных и горных походах, соревнованиях по видам туризма. Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях.

Практические занятия.

Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях. Способы страховки в зависимости от сложности и характера препятствия. Специальное снаряжения при проведении спасательных работ, правила и требования к его применению

2.5. Основы краеведения и экологии. (6 часов) Проблемы экологии на сегодняшний день.

Проблема утилизации мусора. Способы утилизации. Экология воздуха. Проблемы загрязнения рек и озер. Лекарственные растения. Климат, растительность и животный мир родного края. Краснокнижные растения нашего края. Сбор гербария сорных трав. История района. Памятники ВОВ на территории сельского поселения. История в фотографиях.

2.6. Туристский бивак, организация питания в походе, , техника безопасности в походе. (6 часов) Понятия «бивак», «привал». Типы костров, заготовка топлива. Общественно полезная работа на биваке. Техника безопасности в походе. Обеспечение безопасности в походе. Изучение правил поведения в лесу. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Практические занятия.

Разработка меню на время похода. Необходимость перекусов, между основными приемами пищи. Разбор кострового оборудования. Выбор места для ночлега и костра. Планировка бивака.

РАЗДЕЛ III. Общая физическая подготовка (34 часов)

3.1. Общая физическая подготовка (20 часов)

Занятия по общей физической подготовке. Направлены на развитие, выносливости, скорости, ловкости, базовой физ.подготовке.

3.2. Туристские узлы. Работа с веревками. (14 часов)

Вязка основных туристских узлов. Работа кружковцев с веревками, во время страховки, бухтовка – разными способами, переноска, распутывание, исправление трений, мышеловки, паутины, вязка узлов и практическое их применение.

РАЗДЕЛ IV. Физическая культура и первая медицинская помощь (28 часов)

4.1. Специальная физическая подготовка. (22 часа)

Специальная физическая подготовка туристов-спортсменов. Использование упражнений и элементов упражнений спортивного туризма, легкой атлетики, гимнастики, игровых видов спорта, скалолазания, кроссовой подготовки. Развитие и совершенствование специальных умений и навыков для участия в соревнованиях и спортивных походах.

4.2. Оказание первой медицинской помощи. (6 часов)

Первая помощь при получении травмы и заболеваниях в условиях отдаленности от цивилизации: действия руководителя, группы. Комплектация походной аптечки. Ожоги, переохлаждения, раны полученные колющими и режущими предметами. Отравления – необходимые мероприятия и способы предотвращения пищевых отравлений. Мозоли и потертости, правила личной гигиены. Переломы – наложение шины и иммобилизация. Потеря сознания, шок, состояние, головокружение. Помощь при кровотечении, виды кровотечений, действия в зависимости от вида кровотечения. Тепловой и солнечный удары, ушибы. Укусы дикими животными, и химические отравления ядовитыми растениями и животными. Клещи: правила извлечения клеща, обработка места укуса.

Практическое занятие.

Способы и средства транспортировки пострадавшего. Остановка кровотечений различного вида. Наложение повязок и иммобилизация конечностей.

РАЗДЕЛ V. Участие в спортивно-массовых мероприятиях (20 часов).

5.1. Участие в соревнованиях, военно-спортивных мероприятиях, поход, экскурсии (20 часов).

Проведение однодневных и многодневных учебно-тренировочных и экскурсионных путешествий. Подготовка отчетов о пройденном маршруте.

Практические занятия.

Составление отчетов о пройденном походе. Составление анализа о выступлении на соревнованиях.

1.4.4. Содержание учебно-тематического плана

Содержание работы по программе третьего года обучения:

РАЗДЕЛ I. Вступительная часть (2 часа)

1.1. Вступительное занятие (2 часа)

Инструктаж по технике безопасности при проведении тренировочного процесса, соревнований, слетов, походов, поездок и т.д. Обсуждение плана работы на предстоящий год обучения.

Права и обязанности руководителя при проведении туристского мероприятия, путешествия.

Права и обязанности участников кружка, похода и т.д.

РАЗДЕЛ II. СПОРТИВНО-ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА (62 часа)

2.1. Повторение и актуализация знаний предыдущего года (2 часа).

Повторение материала, предыдущего года обучения. Актуализация знаний полученных ранее, для дальнейшего развития и прогрессирования спортсменов. Контрольные нормативы на начало учебного года.

2.2. Спортивный календарь (2 часа)

Спортивный календарь на предстоящий год обучения. Выбор приоритетных мероприятий.

2.3. Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование. (28 часов)

Топографическая подготовка, для ориентирования на местности с картой и без карты по естественным, природным указателям (ориентирам) в каждом конкретном случае (местности). Основные правила проведения и участия в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практические занятия.

Определение своего местонахождения на карте, с помощью компаса, определение азимута и направления движения. Участие в соревнованиях и тренировочных забегах на местности. Движение по азимуту.

2.4. Этапы туристического многоборья. (ЭТМ) Техника спортивного туризма. Способы преодоления препятствий (24 часа)

Виды и характеристика естественных препятствий в пешеходных и горных походах, соревнованиях по видам туризма. Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях. Спасательные работы.

Практические занятия.

Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях. Способы страховки в зависимости от сложности и характера препятствия. Специальное снаряжения при проведении спасательных работ, правила и требования к его применению

2.5. Туристский бивак. Организация питания в походе. (6 часов)

Типы костров. Общественно полезная работа на биваке. Техника безопасности в походе.

Изучение правил поведения в лесу. Необходимость перекусов, между основными приемами пищи.

Практические занятия.

Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива Организация привалов. Разработка меню для похода. Калькуляция продуктов на каждого человека.

РАЗДЕЛ III. Общая физическая подготовка (38 часов)

3.1. Общая физическая подготовка (28 часов)

Занятия по общей физической подготовке. Направлены на развитие, выносливости, скорости, ловкости, базовой физ.подготовки.

3.2. Туристские узлы. Работа с веревками (10 часов)

Работа кружковцев с веревками, во время страховки, бухтовка – разными способами, переноска, распутывание, исправление трений, мышеловки, паутины, вязка узлов и практическое их применение.

РАЗДЕЛ IV. Физическая культура и первая медицинская помощь (30 часов)

4.1. Специальная физическая подготовка. (СФП) (22 часа)

Общая и специальная физическая подготовка туристов-спортсменов. Использование упражнений и элементов упражнений спортивного туризма, легкой атлетики, гимнастики, игровых видов спорта, скалолазания, кроссовой подготовки. Развитие и совершенствование специальных умений и навыков для участия в соревнованиях и спортивных походах.

4.2. Оказание первой медицинской помощи. (ПМП) (8 часов)

Первая помощь при получении травмы и заболеваний в условиях отдаленности от цивилизации: действия руководителя, группы. Комплектация походной аптечки. Ожоги, переохлаждения, раны полученные колющими и режущими предметами. Отравления – необходимые мероприятия и способы предотвращения пищевых отравлений. Мозоли и потертости, правила личной гигиены. Переломы – наложение шины и иммобилизация. Потеря сознания, шок, состояние, головокружение. Помощь при кровотечении, виды кровотечений, действия в зависимости от вида кровотечения. Тепловой и солнечный удары, ушибы. Укусы дикими животными, и химические отравления ядовитыми растениями и животными. Клещи: правила извлечения клеща, обработка места укуса.

Практическое занятие.

Способы и средства транспортировки пострадавшего. Наложение повязок и иммобилизация конечностей. Остановка кровотечений различного вида. Список аптечки, проверка сроков годности.

РАЗДЕЛ V. Участие в спортивно-массовых мероприятиях (12 часа).

5.1. Участие в соревнованиях, военно-спортивных мероприятиях, поход (12 часов).

Проведение однодневных и многодневных учебно-тренировочных и экскурсионных путешествий. Подготовка отчетов о пройденном маршруте.

Практические занятия.

Составление отчетов о пройденном походе. Составление анализа о выступлении на соревнованиях.

1.5. Планируемые результаты

1. Предметные результаты

- обучающийся должен знать как выбирать место привалов и биваков; читать и расшифровывать основные топографические знаки; передвигаться по дорогам и тропам в составе группы; преодолевать несложные естественные препятствия; как правильно распределять свои силы.

- обучающийся должен уметь самостоятельно укладывать рюкзак, опираясь на список, предложенный педагогом; устанавливать основные типы палаток; оказывать элементарную медицинскую помощь; выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки; производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки; работать в команде.

2. Личностные результаты

- приобретут специальные знания по вопросам туртехники, спелеотуризму, ориентированию, доврачебной медицинской помощи; познакомятся с историей Российского туризма и перспективами развития туризма в РФ; изучат способы контроля над эмоциями, психологического настроя на участие в соревнованиях и походах; разовьют силу, выносливость, координацию движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями; сформируют доброе отношение к окружающему миру и экологической культуре; разовьют навыки самоорганизации и адекватной самооценки.

3. Метапредметные результаты

– расширят и углубят свои знания в области истории, географии, биологии, литературы родного края, ОБЖ, физической подготовке; познакомятся с проблемами экологии и охраны природы РФ; познакомятся с профессиями, требующими наличие туристских навыков; приобретут навыки самообслуживания в условиях походной жизни; приучатся к безоговорочному выполнению ТБ при работе с турснаряжением; смогут творчески подходить к решению нестандартных ситуаций; познакомятся с правилами поведения в общественных местах и культурного поведения в природе, правилами поведения под землей.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Учебный период - с 01 сентября по 31 мая.

Количество учебных недель – 36 недель.

Количество учебных дней – 72 дня.

Продолжительность каникул – 01 июня – 31 августа.

На освоение учебного материала отводится 144 часа в год.

Программа рассчитана на 3 года обучения 2. раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятий определяется с учетом психофизиологического развития и допустимой нагрузки.

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение:

- Помещение, оборудованное для теоретических и практических занятий в соответствии с профилем проводимых занятий и в соответствии с санитарными нормами.
- Фотографии, слайды, видеофильмы, плакаты, рисунки.
- Коллекция горных пород, экспонаты, найденные в походах и экспедициях.

- Стадион для проведения тренировок.
- Туристическое снаряжение: палатки и тенты; костровое снаряжение (котлы, треноги, пилы и т.д.); аптечка; картографический материал разного масштаба; рюкзаки, коврики туристические; спальники; страховочные системы; каски скалолазные; веревки статические и динамические; карабины и др.
- Скалодром.

2.2.2. Информационное обеспечение: -аудио, -видео, -фото, интернет-источники;

2.2.3. Кадровое обеспечение программы «Юный путешественник» осуществляется педагогами дополнительного образования, имеющими среднее профессиональное или высшее образование по направлению подготовки и отвечающими квалификационным требованиям и профессиональным стандартам, или обучающимися по образовательным программам высшего образования по специальности и направлению подготовки и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

2.2.4. Методическое обеспечение программы:

- 1) особенности организации образовательного процесса: занятия проводятся очно, в условиях сетевого взаимодействия;
- 2) методы обучения: словесный, наглядный практический, объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, исследовательский проблемный, игровой, дискуссионный;
- 3) методы воспитания: поощрение, стимулирование, мотивация;
- 4) формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуально-групповая;
- 5) формы организации учебного занятия: беседа, игра, лекция, «мозговой штурм», наблюдение, открытое занятие, презентация, соревнование, экскурсия, поход, практическое занятие;
- 6) педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология модульного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология развития критического мышления;
- 7) алгоритм учебного занятия:

Алгоритм учебного занятия включает в себя следующие этапы:

Структура учебного занятия

В целом учебное занятие любого типа как модель можно представить в виде последовательности следующих этапов: организационного, проверочного, подготовительного, основного, контрольного, рефлексивного (самоанализ), итогового, информационного. Каждый этап отличается от другого сменой видов деятельности, содержанием и конкретной задачей. Основанием для выделения этапов может служить процесс усвоения знаний, который строится как смена видов деятельности учащихся: восприятие – осмысление – запоминание – применение – обобщение – систематизация.

1 этап: организационный. Приветствие. Перед началом занятия приветствие всех участников занятия.

2 этап: проверочный. Повторение пройденного материала. Краткий обзор предыдущего занятия: вспомнить тему, основную мысль предыдущей встречи; вывод, сделанный в результате проведенного занятия.

Проверка домашнего задания (если такое задание было). Основное требование заключается в том, чтобы практическое задание было выполнено согласно требованиям к выполнению практических работ.

3 этап: подготовительный. Введение в предлагаемый образовательный материал или информацию. Введение начинается с вопросов, которые способствуют наращиванию интереса у детей к новому материалу. Стимулирование интереса обучающихся через введение аналогий, способствующих концентрации внимания и сохранению интереса.

4 этап: основной. Предлагаемый образовательный материал или информация. Изложение нового материала или информации предлагается обучающимся в определенной форме. Педагог готовит наглядные пособия и материалы, вопросы аналитического содержания.

5 этап: контрольный. Обобщение. Детям предлагается самим дать оценку информации. Подвести итог общему рассуждению. Выделить основную главную мысль, заложенную в материале, информации.

6 этап: итоговый. Вывод. Советы и рекомендации по практическому применению материала, информации.

7 этап: рефлексивный. Заключение. Сформулировав советы и рекомендации, обучающимся предлагается использовать материал, информацию в своей практической творческой деятельности.

Для закрепления информации проводятся соревнования, походы, экскурсии, спортивные игры.

8 - дидактические материалы: современные издания по безопасности в горах; видео и фотоматериалы по походам, использованию снаряжения, лекциям, первой помощи; иллюстрации по использованию снаряжения; книги; отчеты о пешеходных и горных походах различной к.с., раздаточные материалы, карты, задания, письменные тесты, практические задания и т.п.

2.3. Формы аттестации

Формы аттестации: письменное тестирование, практические навыки.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: грамота, готовая работа, диплом, маршрутный лист, протокол соревнований, фото и статья и т.п;

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: соревнования, слет, поход выходного дня, категорийный поход, олимпиада, открытое занятие.

2.4. Список литературы

ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
2. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
3. Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 1975.
4. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
5. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 1980.
6. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.
7. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.
8. Алёшин В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алёшин. — М., 1983.
9. Аппенянский А. И. физическая тренировка в туризме /
10. А. И. Аппенянский. — М., 1988.
11. Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков / Ю. С. Воронов. — М., 1998.
12. Константинов Ю. С. Педагогика школьного туризма / Ю. С. Константинов, В. М. Куликов. — М., 2000.
13. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков / под ред. С. М. Губаненкова. — СПб., 2007.

14. Остапец А. А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся / А. А. Остапец. — М., 2001.
15. Смирнов Д. В. спортивный туризм: туристское многоборье / Д. В. Смирнов. — М., 2003. — Ч.1. — Вып. 5.
16. Туристский терминологический словарь / ант. -сост. И. В. Зорин, В. А. Квартальнов. — М., 1999.
17. Усыскин Г. С. В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов / Г. С. Усыскин. — М., 1996.
18. Шимановский В. Ф. Питание в туристском походе / В. Ф. Шимановский. — М., 1986.
19. Штюрмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма / Ю. А. Штюрмер. — М., 1992.
20. Акелькин В. И. и др. Люди идут по свету. Книга-концерт. М.: Физкультура и спорт, 1990 г, 399 с.
21. Андреев Ю. А. и др. Среди нехоженных дорог одна – моя. Сборник туристских песен. М.: Профиздат, 1989 г., 440 с.
22. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М.: ЦДЮТМК МО РФ, 2003 г.
23. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М: Профиздат, 1990 г, 256 с.
24. Куприн А. М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977 г., 121 с.
25. Курилова В. И. Туризм. Учебное пособие для педагогических институтов. М.: Просвещение, 1988 г, 222 с.
26. Линчевский Э. Э. Психологический климат туристской группы. М.: Физкультура и спорт, 1981 г, 111 с.
27. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. Сборник ГОУ «Балтийский Берег», Санкт-Петербург. СПб.: ИД «Петрополис», 2007 г.
28. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ.
29. Стрижев А. Н. Туристу о природе. (Мир туристских интересов – фенологические наблюдения в походе). М: Профиздат, 1986 г, 176 с
30. Скрягин Л. Н. Морские узлы. М: Транспорт, 1994 г, 128 с.
31. Сухарев Д. А. и др. Авторская песня. Антология. Екатеринбург.: У-Фактория, 2002 г., 606
32. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М.: Физкультура и спорт, 1983 г, 143 с.

ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Акелькин В. И. и др. Люди идут по свету. Книга-концерт. М.: Физкультура и спорт, 1990 г, 399 с.
2. Андреев Ю. А. и др. Среди нехоженных дорог одна – моя. Сборник туристских песен. М.: Профиздат, 1989 г., 440 с.
3. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М: Профиздат, 1990 г, 256 с.
4. Куприн А. М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977 г, 121 с.
5. Стрижев А. Н. Туристу о природе. (Мир туристских интересов – фенологические наблюдения в походе). М: Профиздат, 1986 г, 176 с.
6. Скрягин Л. Н. Морские узлы. М: Транспорт, 1994 г, 128 с.
7. Сухарев Д. А. и др. Авторская песня. Антология. Екатеринбург. : У-Фактория, 2002 г., 606 с.
8. Попчиковский В. Ю. и др. Туристские спортивные маршруты. М.: Профиздат, 1989 г
9. Штюрмер Ю. А. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985 г.

3. Приложения

3.1. Оценочные материалы: приложение 1.

3.2. Методические материалы (планы-конспекты, сценарии мероприятий, регламент внутренних соревнований, дидактический материал и т.п.): приложение 2

- Учебные пособия (<https://infourok.ru> , <https://nsportal.ru> , <https://pandia.ru/text/78/379/154.php> , <https://tour-vestnik.ru/uchebno-metodicheskaya-literatura-po-krayevedeniye-i-turizmu> <https://easyen.ru> ;
- Методические рекомендации по проведению и подготовке похода, проведения экскурсий, по организации и проведению туристской работы в школе, методические рекомендации по обучению учащихся вопросам обеспечения личной безопасности.

3.3. Лист корректировки:

Лист корректировки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

№ п/п	Дата внесения изменений	Причина корректировки	На основании / в соответствии с чем внесена корректировка	Внесенные изменения (в каком разделе программы)	Кем внесены изменения (ФИО, подпись)	Согласование с заведующим подразделения, заместителем по УВР (подпись)

3.4. План воспитательной работы:

Цели воспитания в дополнительном образовании:

- обеспечение актуализации обучающимися ценностно-смыслового компонента в осваиваемой сфере деятельности;
- содействие обучающимся в понимании значимости туристско-краеведческой деятельности как основы для самореализации и профессионального самоопределения;
- помощь в формировании личностных качеств обучающихся, освоении способов регулирования собственных действий, взаимодействия с партнерами в различных сферах деятельности, освоение способов самопознания, самоопределения, преодоления собственных трудностей.

Приоритетные направления воспитательной деятельности:

Гражданско-патриотическое воспитание соответствует патриотическому, гражданскому воспитанию и предполагает организацию деятельности по изучению национальных традиций, этнических культур, деятельности детских общественных организаций, воспитание любви к родному краю, патриотических и гражданских чувств.

Нравственное, эстетическое и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей - соответствует нравственному, духовному, семейному воспитанию и предполагает образование и воспитание личности обучающихся, организацию работы с семьей, изучение семейных традиций, воспитание у учащихся уважения к семейным ценностям, отношениям, организация совместной деятельности педагогов и родителей, формирование толерантного отношения к людям другой национальности; способствует формированию единого воспитательного пространства, главной ценностью которого является личность ребенка, его счастье, его успех. Содействует формированию у педагогов и родителей способности адекватно и эффективно действовать в сложной проблемной ситуации.

Физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее воспитание — соответствует физическому воспитанию учащихся к собственному здоровью, сохранение и укрепление

нравственного, психического и физического здоровья, формирование основ безопасности, воспитание способности выпускника осознанно вести здоровый образ жизни, заниматься физическим совершенствованием, организация деятельности по формированию здорового образа жизни, организация туристической, спортивной работы, воспитание гармонично развитой личности.

Экологическое воспитание — соответствует экологическому воспитанию учащихся и предполагает организацию природосообразной деятельности, формирование у учащихся ценностного отношения к природе, к процессу освоения природных ресурсов региона, страны.

Воспитание положительного отношения к труду и творчеству — соответствует трудовому воспитанию, организации трудовой и профориентационной деятельности обучающихся, воспитание трудолюбия, культуры труда.

Профориентационное воспитание — соответствует формированию у учащихся готовности самостоятельно планировать и реализовывать перспективы персонального образовательно-профессионального маршрута в условиях свободы выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности, в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

Основные задачи воспитательной работы:

- Формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- Приобщение детей к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения;
- Обеспечение развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- Воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
- Развитие воспитательного потенциала семьи;
- Поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

Основные направления воспитания и социализации:

- Воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности и компетентности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
- Воспитание нравственных чувств, убеждений и этического сознания.
- Воспитание трудолюбия, творческого отношения к образованию, труду, жизни, подготовка к сознательному выбору профессии.
- Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни.
- Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).
- Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях, основ эстетической культуры (эстетическое воспитание).

Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе духовных, нравственных и культурных традиций.

Направление воспитательной работы	Задачи работы по направлению
Гражданско-патриотическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> – Формировать у воспитанников чувства долга, собственного достоинства, ответственности, чести, гражданственности. – Воспитывать любовь и уважение к традициям Отечества, семьи.
Нравственно-эстетическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> – Формировать у воспитанников нравственность, культуру поведения, эстетический вкус, уважение личности. – Создание условий для развития у творческих способностей.

Экологическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> – Формировать правильное отношение к окружающей среде. – Проведение природоохранных акций.
Физкультурно-оздоровительное воспитание	<ul style="list-style-type: none"> – Популяризация занятий физической культурой и спортом. – Пропаганда здорового образа жизни
Работа по профилактике терроризма, экстремизма и этносепаратизма	<ul style="list-style-type: none"> – Воспитание культуры толерантности и межнационального согласия; – Достижение необходимого уровня правовой культуры как основы толерантного сознания и поведения; – Формирование у воспитанников этнокультурное взаимоуважение, основанного на принципах уважения прав и свобод человека, стремления к межэтническому миру и согласию, готовности к диалогу;

Название мероприятия	сроки проведения	отв.
Гражданско-патриотическое воспитание		
День окончания Второй мировой войны (03.09)	сентябрь	ПДО
Международный день мира (21.09)	сентябрь	ПДО
Акция ко Дню пожилого человека (01.10)	октябрь	ПДО
День народного единства (04.11)	ноябрь	ПДО
Международный день толерантности (16.11)	ноябрь	ПДО
День неизвестного солдата (03.12)	декабрь	ПДО
День героев Отечества (09.12)	декабрь	ПДО
Снятие блокады Ленинграда (27.01)	январь	ПДО
День защитника Отечества (23.02)	февраль	ПДО
День воссоединения Крыма с Россией (18.03)	март	ПДО
Первый в космосе (12.04)	апрель	ПДО
Акция «Георгиевская ленточка»	май	ПДО
Акция «Бессмертный полк»	май	ПДО
Нравственно-эстетическое воспитание		
«Золотая осень» - путешествия, выставки, акции, конкурсы	осень	ПДО
Мероприятия в рамках международного Дня толерантности (посещение дома инвалидов, престарелых)	ноябрь	ПДО
«Новый год стучится в двери» - праздники, концерты, выставки, благотворительные акции	декабрь	ПДО
Международный день родного языка (21.02) – конференции, беседы, викторины	февраль	ПДО
Широкая Масленица – праздники, концерты, выставки	февраль	ПДО
Международный женский день (08.03) – праздники, концерты, выставки, акции	март	ПДО
Всемирный день Земли (22.04)– беседы, акции, выставки, конкурсы	апрель	ПДО
«Спасибо деду за победу» - конкурсы, акции, выставки, походы по боевым местам	май	ПДО
Экологическое воспитание		
Акции по уборке туристических стоянок, обочин, скверов, парков, леса, рек и т.п.	в течение года	ПДО
Акция «Кормушка»	декабрь - апрель	ПДО
Акция «Сохраним крымские первоцветы» - просветительская работа, конкурсы, выставки.	февраль - март	ПДО

Акция «Сохраним можжевеловники Крыма» - просветительская работа, конкурсы, выставки.	ноябрь-март	ПДО
Акция «Знакомьтесь - Тюльпаны Шренка» - просветительская работа, конкурсы, выставки.	апрель	ПДО
Уборка памятников погибшим в годы ВОВ	апрель-май	ПДО
Физкультурно-оздоровительное воспитание		
«Туриада», посвященная Международному дню туризма (27.09)	сентябрь	ПДО
Туристский слет «Памяти друга»	октябрь	ПДО
«Приз закрытия сезона» им. В.Н. Ничипуренко	ноябрь	ПДО
Открытое зимнее первенство «Крымская зима», памяти О.В. Перцева	декабрь-январь	ПДО
«Приз открытия сезона», весеннее первенство среди обучающихся «ЦДЮТК»	март-апрель	ПДО
«Туристская весна», соревнования по туризму среди обучающихся «ЦДЮТК»	апрель-май	ПДО
Туристский слет обучающихся «ЦДЮТК»	апрель-май	ПДО
Туристские походы, экскурсии	в течение года	ПДО
Участие в массовых спортивных мероприятиях, организованных Министерством спорта РК	в течение года	ПДО
Работа по профилактике терроризма, экстремизма и этносепаратизма		
Беседа о солидарности в борьбе с терроризмом	сентябрь	ПДО
Что нужно знать о терроризме	декабрь	ПДО
Основные принципы противодействия терроризму и экстремизму	май	ПДО
Семейное воспитание		
Родительские собрания	в течение года	ПДО
День отца (третье воскресенье октября)	октябрь	ПДО
Мамин день (последнее воскресенье ноября)	ноябрь	ПДО
Международный день семьи (15.05)	май	ПДО
Совместные с родителями походы, экскурсии, акции	в течение года	ПДО
Организация отдыха и оздоровления.	май-июнь	ПДО

3.5. Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование
работы творческого объединения « Юный путешественник»,
год обучения 1 .

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Прим.
Сентябрь				
1.	Введение. Комплектование групп. Инструктаж по технике безопасности. Комплексная разработка и проверка знаний и навыков воспитанников по технике безопасности.	2		
2.	Введение. Виды туризма и скалолазания. Снаряжение, применяемое на тренировках. Особенности подбора страховочной системы. ОФП. Беговая тренировка.	2		
3.	Основы краеведения. Экскурсии, прогулки и походы. Техника безопасности и техника страховки. Обеспечение безопасности в походе. Изучение правил поведения в лесу. Организация привалов во время прогулки (экскурсии).	4		

	Туристический бивак. Общественно полезная работа на биваке.			
4.	Спортивный календарь. Спортивный календарь на предстоящий год обучения. Выбор приоритетных мероприятий.	2		
5.	Этапы туристического многоборья. Спуск и подъем спортивным способом. Туристский бивак. Типы костров. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Техника безопасности и техника страховки. Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке.	4		
6.	Основы экологии. Лекарственные растения. Проблемы экологии на сегодняшний день. Этапы туристического многоборья. Этап маятник.	2		
ИТОГО:		16 ч.		
Октябрь				
1.	Основы краеведения. Краеведческая работа в походе. Географическое положение и туристские возможности края; реки, пруды, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительный и животный мир области; промышленность, сельское хозяйство, транспорт, новостройки области. Этапы туристического многоборья. Этап маятник. Параллельные веревки.	4		
2.	Топографическая подготовка и ориентирование в походе. Пользование компасом в походе. Ориентирование карты по компасу. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте.	2		
3.	Основы экологии. Практическое занятие	4		
4.	Этапы туристического многоборья. Подъем по склону, организация командной страховки	2		
5.	Основы экологии. Проблема загрязнения водных ресурсов. Этапы туристического многоборья. Этап навесная переправа, маятник, спуск – подъем. Основы экологии. Климат, растительность и животный мир родного края. Медицинская подготовка. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего.	4		
6.	Основы краеведения. История района. Слайд- шоу «История Белогорского района». Знание истории родного края.	2		
ИТОГО:		16 ч.		
Ноябрь				
1.	Основы краеведения. История села. Поход в школьный музей.	2		
2.	Специальная физическая подготовка. Лазание на скалодроме. Топографическая подготовка и ориентирование в походе. Способы изображения рельефа на картах. Горизонталь, сечение, бергштрих.	2 2		

3.	Специальная физическая подготовка. Средства специальной подготовки.	2		
4.	Туристские узлы. Узлы и их применение в туризме. История возникновения узлов. Просмотр презентации.	2		
5.	Этапы туристического многоборья. Подъем по склону, организация командной страховки. Траверс склона, организация командной страховки.	2		
6.	Основы краеведения. Население и культура, знатные люди края; история края, места революционной, боевой и трудовой славы. Основы экологии. "Помогите! Мусор вредит природе". Просмотр презентации. Техника безопасности и техника страховки. Обучение технике вязания узла «проводник восьмерка». ТБ при преодолении естественных препятствий на маршруте.	4		
ИТОГО:		16 ч.		
Декабрь				
1.	Специальная физическая подготовка. Техника безопасности при свободном лазании. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Техника работы рук. Отработка технических навыков на скалодроме. Медицинская подготовка. Первая медицинская помощь при обмороке и потере сознания. Способы реанимации.	4		
2.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры и веселые старты.	2		
3.	Топографическая подготовка и ориентирование в походе. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте	2		
4.	Ориентирование по компасу. Стороны горизонта. Пользование компасом в походе. Ориентирование карты по компасу. Игра.	2		
5.	Основы краеведения. Памятники ВОВ на территории сельского поселения. История в фотографиях. Основы экологии. Лекарственные растения занесенные в Красную книгу. Просмотр презентации. Туристские узлы. Узлы и их применение в туризме. Техника вязания прямого узла и стремя, их назначение.	4		
6.	Этапы туристического многоборья. Подъем по склону, организация командной страховки. Спуск спортивным способом по склону, организация 2командной страховки.	2		
ИТОГО:		16 ч.		
Январь				
1.	Туристский бивак. Что такое привал и бивак в походе. Планировка бивака.	2		
2.	Топографическая подготовка. Изучение основных топографических знаков. Ориентирование по карте и на местности. Топографическая игра.	2 2		

	Специальная физическая подготовка. Правильность выполнения упражнения на шведской стенке. Обучение технике работы ног. Работа на скалодроме.			
3.	Этапы туристического многоборья. Переправа через овраг с помощью маятниковой веревки. Техника безопасности на этапах.	2		
4.	Этапы туристического многоборья. Работа в зале. Практическое занятие	4		
5.	Этапы туристического многоборья. Переправа по параллельным перилам, организация командной страховки.	2		
6.	Туристские узлы. Узлы и их применение в туризме. Узлы: срединный (австрийский проводник), встречный.	2		
ИТОГО:		16 ч.		
Февраль				
1.	Медицинская подготовка. Первая медицинская помощь при переломах и вывихах. Виды кровотечений.	2		
2.	Медицинская подготовка. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Купание в походе. Содержание походной аптечки.	2		
3.	Медицинская подготовка. Раны, ушибы, переломы. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Переноска пострадавшего.	2		
4.	Медицинская подготовка. Первая медицинская помощь на тренировках и в походе. Помощь при обморожениях, ожогах, мозолях, укусах.	2		
5.	Туристические узлы. Узел «проводник восьмерка ». Технике вязания узла. Вязание узла на время.	2		
6.	Туристские узлы. Узлы и их применение в туризме. Техника вязки узлов брамшкотовый и схватывающий	2		
7.	Туристские узлы. Узлы и их применение в туризме. Вязание узлов на время, постановка дистанции. Туристские узлы. Узлы и их применение в туризме. Вязание узлов на время. Мини-соревнования.	4		
ИТОГО:		16 ч.		
Март				
1.	Основы краеведения. История края, памятные исторические места. Знатные люди края.	2		
2.	Основы краеведения. Богатство родного края. Просмотр видео материала о Крыме. Просмотр презентации о краснокнижных животных Крыма. История села Ароматное (Розенталь) и прилегающих поселений. Основы экологии. Проблема утилизации мусора. Способы утилизации. Экология воздуха .	4		
3.	Основы краеведения. Хвойные деревья. Смешанный лес. Редкие растения Крыма. Создание гербария часто встречающихся растений.	2		
4.	Основы краеведения. Краснокнижные растения нашего края. Сбор гербария сорных трав. Проведение краеведческой викторины.	2		

5.	Основы экологии. Проблема утилизации мусора. Способы утилизации. Экология воздуха. Проблемы загрязнения рек и озер.	2		
6.	Ориентирование. Топографическая подготовка. Стороны горизонта. Компас. Карта. Понятие – «азимут». Определение азимута.	2		
7.	Ориентирование по компасу. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Ориентирование карты по компасу.	2		
ИТОГО:		16 ч.		
Апрель				
1.	Топографическая подготовка. Изучение основных топографических знаков. Ориентирование по карте и на местности.	2		
2.	Топографическая подготовка. Изучение основных топографических знаков. Рисование карты своей комнаты, дома, школы.	2		
3.	Топографическая подготовка и ориентирование в походе. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Топографическая игра	2		
4.	Ориентирование по компасу. Стороны горизонта. Компас и его устройство. Пользование компасом в походе.	2		
5.	Топографическая подготовка и ориентирование в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж).	2		
6.	Специальная физическая подготовка. Правильность выполнения упражнения на шведской стенке. Обучение технике работы ног.	2		
7.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры и веселые старты с перилами (параллельные перила). Туристские узлы. Отработка навыков завязывания туристских узлов.	4		
ИТОГО:		16 ч.		
Май				
1.	История партизанского движения. Экскурсия в музей. Презентация.	4		
2.	Этапы туристического многоборья. Переправа по параллельным перилам, организация командной страховки	2		
3.	Поход.	8		
4.	Этапы туристического многоборья. Подъем по склону, организация командной страховки. Спуск спортивным способом по склону, организация командной страховки.	2		
ИТОГО:		16 ч.		

Календарно-тематическое планирование
работы творческого объединения « Юный путешественник»,
год обучения __2__.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Прим.
Сентябрь				
1.	Вступительное занятие. Инструктаж по ТБ при проведении тренировок, соревнований, слетов, походов, поездок и т.д. Комплексная разработка и проверка знаний по ТБ.	2		
2.	Повторение и актуализация знаний предыдущего года. Контрольные нормативы на начало учебного года.	2		
3.	Основы краеведения и экологии. Проблемы экологии на сегодняшний день. Проблема утилизации мусора. Способы утилизации. Проблемы загрязнения рек и озер Туристический бивак. Общественно полезная работа на биваке. Техника безопасности в походе. Изучение правил поведения в лесу. Организация привалов.	4		
4.	Спортивный календарь. Спортивный календарь на предстоящий год обучения. Выбор приоритетных мероприятий	2		
5.	Общая физическая подготовка. Упражнения на выносливость и ловкость . Эстафеты. Туристский бивак. Типы костров. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива.	4		
6.	Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений на силу и ловкость. Подвижные игры.	2		
ИТОГО:		16 ч.		
Октябрь				
1.	Основы краеведения и экологии. Краеведческая работа в походе. Этапы туристического многоборья. Этап маятник. Параллельные веревки.	4		
2.	Этапы туристического многоборья. Этап маятник.	2		
3.	Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений на силу и ловкость. Подвижные игры.	2		
4.	Этапы туристического многоборья. Подъем по склону, организация командной страховки	2		
5.	Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений на ловкость и гибкость. Подвижные игры. Основы краеведения и экологии. История района. Слайд- шоу “История Белогорского района». Знание истории родного края.	4		
6.	Специальная физическая подготовка. Техника безопасности при свободном лазании. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование.	2		
ИТОГО:		16 ч.		
Ноябрь				
1	Специальная физическая подготовка. Лазание на скалодроме. Упражнения на гибкость.	2		
2	Специальная физическая подготовка. Лазание на скалодроме.	4		

	Топографическая подготовка и ориентирование в походе. Способы изображения рельефа на картах. Горизонталь, сечение, заложение, отметка, бергштрих.			
3	Специальная физическая подготовка. Средства специальной подготовки. Кросс.	2		
4	Туристские узлы. Узлы и их применение в туризме. История возникновения узлов. Просмотр презентации.	2		
5	Этапы туристического многоборья. Подъем по склону, организация командной страховки. Траверс склона, организация командной страховки.	2		
6	Специальная физическая подготовка. Кросс. Упражнения на ловкость. Туристские узлы. Обучение технике вязания узла «проводник восьмерка». ТБ при преодолении естественных препятствий на маршруте.	4		
ИТОГО:		16 ч.		
Декабрь				
1	Специальная физическая подготовка. Техника работы рук и ног на скалодроме. Медицинская подготовка. Комплектация походной аптечки. Ожоги, переохлаждения, раны полученные колющими и режущими предметами.	4		
2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры и веселые старты.	2		
3	Топографическая подготовка и ориентирование в походе. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склона.	2		
4	Ориентирование по компасу. Стороны горизонта. Пользование компасом в походе. Ориентирование карты по компасу. Игра.	2		
5	Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений на силу, ловкость и выносливость. Подвижные игры. Туристские узлы. Узлы и их применение в туризме. Техника вязания прямого узла и стремя, их назначение.	4		
6	Этапы туристического многоборья. Подъем по склону, организация командной страховки. Спуск спортивным способом по склону.	2		
ИТОГО:		16 ч.		
Январь				
1	Туристский бивак. Что такое привал и бивак в походе. Планировка бивака.	2		
2	Топографическая подготовка. Изучение основных топографических знаков. Ориентирование по карте и на местности. Топографическая игра. Специальная физическая подготовка. Обучение технике работы ног. Работа на скалодроме.	4		
3	Этапы туристического многоборья. Переправа через овраг с помощью маятниковой веревки. Техника безопасности на этапах.	2		

4	Этапы туристического многоборья. Работа в зале. Практическое занятие	4		
5	Этапы туристического многоборья. Переправа по параллельным перилам, организация командной страховки.	2		
6	Туристские узлы. Узлы и их применение в туризме. Узлы: срединный (австрийский проводник), встречный. Виды бухтовки.	2		
ИТОГО:		16 ч.		
Февраль				
1	Специальная физическая подготовка. Игра «Лапта»	2		
2	Медицинская подготовка. Отравления. Мозоли и потертости, правила личной гигиены. Переломы – наложение шины и иммобилизация. Потеря сознания. Транспортировка пострадавшего.	2		
3	Специальная физическая подготовка. Комплекс на гибкость. Бег на короткие дистанции.	2		
4	Медицинская подготовка. Тепловой и солнечный удары, ушибы. Укусы дикими животными, и химические отравления ядовитыми растениями и животными. Клещи: правила извлечения клеща, обработка места укуса.	2		
5	Туристические узлы. Узел «проводник восьмерка». Бухтовка веревок разными способами.	2		
6	Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование. Правила проведения и участия в соревнованиях.	2		
7	Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений на силу и скорость. Подвижные игры. Туристские узлы. Узлы и их применение в туризме. Вязание узлов на время, постановка дистанции. Минисоревнования. Бухтовка на время.	4		
ИТОГО:		16 ч.		
Март				
1	Ориентирование по компасу. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Ориентирование карты по компасу. Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений на силу и ловкость. Подвижные игры, эстафеты.	4		
2	Общая физическая подготовка Комплекс упражнений на скорость и ловкость. Подвижные игры.	2		
3	Поход	8		
4	Топографическая подготовка и ориентирование в походе. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Топографическая игра Стороны горизонта. Понятие – «азимут». Определение азимута.	2		
ИТОГО:		16 ч.		
Апрель				

1	Топографическая подготовка. Изучение основных топографических знаков. Ориентирование по карте и на местности.	2		
2	Специальная физическая подготовка. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.	2		
3	Этапы туристического многоборья. Подъем по склону, траверс склона, организация командной страховки.	2		
4	Этапы туристического многоборья. Этап навесная переправа, спуск – подъем.	2		
5	Этапы туристического многоборья. Этап маятник.	2		
6	Специальная физическая подготовка. Правильность выполнения упражнения на шведской стенке. Обучение технике работы ног.	2		
7	Общая физическая подготовка. Подвижные игры и веселые старты с перилами. Топографическая подготовка. Изучение основных топографических знаков. Стороны горизонта. Компас в походе.	4		
ИТОГО:		16 ч.		
Май				
1	История партизанского движения. Экскурсия в музей. Презентация.	4		
2	Этапы туристического многоборья. Переправа по параллельным перилам, организация командной страховки.	2		
3	Поход.	8		
4	Этапы туристического многоборья. Подъем по склону, организация командной страховки. Спуск спортивным способом по склону.	2		
ИТОГО:		16 ч.		

Календарно-тематическое планирование
работы творческого объединения « Юный путешественник»,
год обучения 3 .

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Прим.
Сентябрь				
1.	Вступительное занятие. Инструктаж по ТБ при проведении тренировок, соревнований, слетов, походов, поездок и т.д. План работы на предстоящий год обучения.	2		
2.	Повторение и актуализация знаний предыдущего года. Контрольные нормативы на начало учебного года.	2		
3.	Спортивный календарь. Спортивный календарь на предстоящий год обучения. Выбор приоритетных мероприятий Туристический бивак. Общественно полезная работа на биваке. Техника безопасности в походе. Изучение правил поведения в лесу. Организация привалов.	4		
4.	ОФП. Бег, подтягивания.	2		

5.	ОФП. Упражнения на выносливость и ловкость . Эстафеты. Туристский бивак. Типы костров. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива.	4		
6.	ОФП. Комплекс упражнений на силу и ловкость. Подвижные игры.	2		
ИТОГО:		16 ч.		
Октябрь				
1.	Топографическая подготовка. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Зарисовка топографических знаков. ЭТП. Этап маятник. Параллельные веревки.	4		
2.	ЭТМ. Этап маятник. Организация страховки.	2		
3.	ОФП. Комплекс упражнений на силу и ловкость. Подвижные игры.	2		
4.	СФП. Игра «Лапта»	2		
5.	ОФП. Комплекс упражнений на ловкость и гибкость. Подвижные игры. Топографическая подготовка. Стороны горизонта. Компас. Карта. Понятие – «азимут». Определение азимута.	4		
6.	СФП. Техника безопасности при свободном лазании. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование.	2		
ИТОГО:		16 ч.		
Ноябрь				
1	СФП. Лазание на скалодроме. Упражнения на гибкость.	2		
2	СФП. Лазание на скалодроме. Топографическая подготовка. Способы изображения рельефа на картах. Горизонталь, сечение, заложение, отметка, бергштрих.	4		
3	СФП. Средства специальной подготовки. Кросс.	2		
4	Туристские узлы. Узлы и их применение в туризме. Узлы: срединный (австрийский проводник), встречный. Виды бухтовки.	2		
5	ЭТМ. Подъем по склону, организация командной страховки. Траверс склона, организация командной страховки.	2		
6	СФП. Кросс. Упражнения на ловкость. Туристские узлы. Обучение технике вязания узла «проводник восьмерка». ТБ при преодолении естественных препятствий на маршруте.	4		
ИТОГО:		16 ч.		
Декабрь				
1	ПМП. Наложение повязок и иммобилизация конечностей. Остановка кровотечений. Транспортировки пострадавшего. Топографическая подготовка. Азимут. Определение по карте и на местности, азимутальное кольцо.	4		

2	ОФП. Подвижные игры и веселые старты.	2		
3	Топографическая подготовка. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склона.	2		
4	Ориентирование по компасу. Стороны горизонта. Пользование компасом в походе. Ориентирование карты по компасу. Игра.	2		
5	ОФП. Комплекс упражнений на силу, ловкость и выносливость. Подвижные игры. Туристские узлы. Узлы и их применение в туризме. Техника вязания прямого узла и стремя, их назначение. Узел «проводник восьмерка». Бухтовка веревок разными способами.	4		
6	ЭТМ. Подъем по склону, организация командной страховки. Спуск спортивным способом.	2		
ИТОГО:		16 ч.		
Январь				
1	Организация питания в походе. Разработка меню для похода. Калькуляция продуктов. Перекусы в походе.	2		
2	Топографическая подготовка. Изучение основных топографических знаков. Ориентирование по карте и на местности. Топографическая игра. СФП. Обучение технике работы ног. Работа на скалодроме.	4		
3	ЭТМ. Переправа через овраг с помощью маятниковой веревки. Техника безопасности на этапах.	2		
4	ЭТМ. Работа в зале. Практическое занятие	4		
5	ЭТМ. Переправа по параллельным перилам, организация командной страховки.	2		
6	Туристские узлы. Работа с веревками. Бухтовка разными способами, переноска, распутывание, исправление трений.	2		
ИТОГО:		16 ч.		
Февраль				
1	СФП. Игра «Лапта»	2		
2	ОФП. Пресс, отжимания.	2		
3	СФП. Комплекс на гибкость. Бег на короткие дистанции.	2		
4	ПМП. Тепловой и солнечный удары, ушибы. Укусы дикими животными и химические отравления ядовитыми растениями.	2		
5	Туристские узлы. Работа с веревками. Вязка узлов и практическое их применение.	2		
6	Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование. Правила проведения и участия в соревнованиях.	2		
7	ОФП. Комплекс упражнений на силу и скорость. Подвижные игры.	4		

	ПМП. Клещи: правила извлечения клеща, обработка места укуса. Мозоли и потертости, правила личной гигиены. Походная аптечка.			
ИТОГО:		16 ч.		
Март				
1	Ориентирование по компасу. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо. ОФП. Комплекс упражнений на силу и ловкость. Подвижные игры, эстафеты.	4		
2	ОФП. Комплекс упражнений на скорость и ловкость. Подвижные игры.	2		
3	ОФП. Подвижные игры и веселые старты с перилами.	2		
4	ОФП. Бег по пересеченной местности.	2		
4	ОФП. Силовые упражнения	2		
6	Топографическая подготовка. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Топографическая игра	2		
7	ПМП. Переломы, кровотечения, ожоги, отравления, потеря сознания.	2		
ИТОГО:		16 ч.		
Апрель				
1	Топографическая подготовка. Изучение топографических знаков, чтение рельефа. Ориентирование по карте и на местности.	2		
2	СФП. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.	2		
3	ЭТМ. Подъем по склону, траверс склона, организация командной страховки.	2		
4	ЭТМ. Этап навесная переправа, спуск – подъем.	2		
5	ЭТМ. Этап маятник.	2		
6	СФП. Правильность выполнения упражнения на шведской стенке. Обучение технике работы ног.	2		
7	Топографическая подготовка. Стороны горизонта. Компас в походе. Дистанции на местности «Кубатал».	4		
ИТОГО:		16 ч.		
Май				
1	История партизанского движения. Экскурсия в музей. Презентация.	4		
2	Этапы туристического многоборья. Переправа по параллельным перилам, организация командной страховки.	2		
3	Поход.	8		
4	Топографическая подготовка. Мини-соревнования	2		
ИТОГО:		16 ч.		

Приложение 1

1 полугодие (теория), Тестовые задания (10 вопросов), на знание туристского инвентаря:

1. Для чего необходим «Жумар»?
А) для подъема; Б) для спуска; В) для движения по горизонтальным перилам
2. Для чего необходима «Восьмерка»?
А) для подъема; Б) для спуска; В) для движения по горизонтальным перилам
3. Для чего необходим «Ролик»?
А) для подъема; Б) для спуска; В) для движения по горизонтальным перилам
4. Без какого элемента снаряжение категорически запрещено находится на практическом занятии?
А) каски; Б) «Жумара»; В) рукавиц
5. Чем должен быть пристегнут участник к навесной переправе?
А) «Роликом»; Б) «Жумаром»; В) «Восьмеркой»
6. Что, при написании условий подразумевается под аббревиатурой ВКС?
А) Всероссийский корпус спасателей; Б) Верхняя командная страховка; В) Вербка как страховка
7. Должен ли участник исправить нарушение, если уже получил за него штраф?
А) Нет; Б) По желанию, на усмотрение участника; В) Обязан
8. Можно ли повторять упражнение, если результат не удовлетворительный?
А) Да; Б) Да, если есть желание; В) Да, но только на тренировке
9. Какое требование является обязательным?
А) наличие каски; Б) закрытые локти и колени участника; В) отдых после тренировки
10. Что такое дневник тренировок?

***Ответы: 1-А, 2-Б, 3-В, 4-А, 5-А, 6-Б, 7-В, 8-В, 9-А,Б,В, 10-открытый вопрос*

2 полугодие (теория), Тестовые задания (10 вопросов), на знание алгоритма оказания доврачебной помощи:

1. Кто может оказывать первую помощь пострадавшему ребенку?
1. только медицинский работник, 2. любой человек, который оказался рядом,
3. любой человек, который оказался рядом с пострадавшим ребенком, при наличии специальной подготовки и (или) навыков.
2. Разрешено ли давать пострадавшему лекарственные средства при оказании ему первой помощи?
1. Разрешено, 2. Запрещено, 3. Разрешено в случае крайней необходимости
3. Признаки обморока?
1. потере сознания предшествуют резкая слабость, головокружение, звон в ушах и потемнение в глазах, 2. кратковременная потеря сознания (не более 3-4 мин), 3. потеря чувствительности, 4. потеря сознания более 6 мин
4. Перелом это?
1. потере сознания предшествуют резкая слабость, головокружение, звон в ушах и потемнение в глазах, 2. кратковременная потеря сознания (не более 3-4 мин), 3. потеря чувствительности 4. потеря сознания более 6 мин
5. К ушибленному месту необходимо приложить?
1. Грелку, 2. Холод, 3. Спиртовой компресс
6. Что необходимо сделать при потере сознания?
1. Искусственное дыхание. 2. Массаж сердца. 3. Освободить (санировать) дыхательные пути от инородных тел и рвотных масс.
7. Какое кровотечение считается наиболее опасным?
1. Капиллярное. 2. Венозное. 3. Артериальное.
8. Как остановить кровотечение при ранении вены и некрупных артерий?
1. Наложить жгут ниже места ранения, 2. Наложить давящую повязку на место ранения, 3. Наложить жгут выше места ранения

9. При ушибах и растяжениях на поврежденное место накладывается: 1.
тепло, 2. свободная повязка, 3. холод
10. Вторым действием (вторым этапом) при оказании первой помощи является: 3.
1. Предотвращение возможных осложнений,
2. Устранение состояния, угрожающего жизни и здоровью пострадавшего,
Правильная транспортировка пострадавшего
- **Ответы: 1-1; 2-2; 3-1,2; 4-1; 5-2; 6-3; 7-3. 8-2; 9-2, 10-2.*

Приложение 2



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ «ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ»

Творческое объединение «Юный путешественник»

План-конспект занятия № _____ от _____.

Педагог: Дольникова О.М.

Тема занятия: «Медицинская подготовка. Раны, ушибы, переломы. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Переноска пострадавшего.»

1. Образовательная: обеспечить усвоение обучающимися знаний об особенностях повреждений опорно-двигательного аппарата (переломах, ушибах, растяжении, вывихах); объяснить алгоритмы оказания первой помощи при возникновении травм (основные приёмы), а также последствия безграмотного оказания или неоказания помощи при подобного рода травмах. Научить различать травмы по внешним признакам, выделять приоритетные проблемы пострадавшего в возникшей ситуации.

2. Развивающая: Развитие у обучающихся навыков оказания первой доврачебной медицинской помощи при вывихах, растяжении и переломах. Продолжить формирование умений и навыков работы с различными источниками информации, содействовать развитию познавательной и исследовательской деятельности.

3. Воспитательная: воспитывать у обучающихся ценностное отношение к своему здоровью, здоровью окружающих. Доказать, что целостность и полное функционирование опорно-двигательной системы является одним из главных условий физической составляющей здоровья человека и одним из условий активного образа жизни. Формирование убеждений о необходимости соблюдения правил безопасности дорожного движения.

Ход занятия.

Раны – нарушение целостности кожи и слизистых оболочек, распространяющееся на глуболежащие ткани, под воздействием физических факторов внешней среды.

Раны возникают при:

- прямом ударе жестким предметом;
- падении с высоты собственного тела и с большой высоты;
- агрессивном поведении животных;
- воздействии колюще-режущих предметов;
- воздействии огнестрельных факторов.

Признаки ран:

- боль;
- кровотечение;

- зияние краев раны (расхождение краев);
- нарушение функции поврежденного органа.

По характеру повреждения различают:

1. Колотые (штыком, иглой и т.п.).

- Опасность повреждения глубоколежащих тканей и органов. Часто без признаков наружного кровотечения.
- Высокий риск развития инфекции.

2. Резаные (ножом, стеклом и т.п.).

- Отличаются зиянием краев раны и наружным кровотечением. Более благоприятны в плане последующего заживления.
- Инфекционные осложнения.

3. Рубленые (топором, шашкой и т.п.).

- Проявляются глубоким и массивным повреждением тканей. Имеют место наружное кровотечение и широкое зияние раны.
- Высокий риск инфицирования.

4. Рваные или ушибленные (следствие воздействия относительно острого твердого предмета).

- Отличаются большим количеством ушибленных и размятых тканей.
- Высокий риск инфицирования.

5. Укушенные (нанесены зубами животного или человека).

- Сопровождаются повреждением тканей и инфицированием очень опасной микробной флорой полости рта.
- Всегда сопровождаются воспалительным процессом той или иной степени.
- Риск инфицирования и заражения бешенством.

6. Сочетанные (колото-резанные, рублено-рваные).

- Сопровождаются повреждением тканей и инфицированием.
- Всегда сопровождаются воспалительным процессом той или иной степени. Риск инфекции и заражения столбняком.

7. Огнестрельные (пулями, осколками и т.п.).

- Отличаются массивным характером и сложностью повреждений тканей, высокой степенью микробного загрязнения.
- Всегда сопровождаются кровотечением, массивными повреждениями тканей, костей, внутренних органов.
- Всегда инфицированы.
- Высокий риск развития шока, инфекции, сепсиса.

8. Отравленные (раны, в которые попадает яд).

- Тяжесть ран определяются ядовитыми свойствами вещества, попадающие в рану.
- Омертвление тканей в зоне укуса, общее токсическое поражение организма, наступление смерти.

Неглубокие раны с повреждением только поверхностных слоев кожи называются **царапинами (ссадина)**.

Осложнения и опасности ран

В момент ранения в рану могут попасть частицы одежды, осколки дерева, ядовитые вещества. Любое ранение сопровождается кровотечением и связано с болью. Кроме того, ранение сопровождается ограничением или нарушением функций органов и тканей, капиллярным или смешанным кровотечением.

1. Кровотечение:

- если кровь из раны вытекает наружу – **наружное кровотечение** (выражено при рубленых и глубоких резаных ранах);

- кровотечение в полости тела и внутренние ткани – **внутреннее кровотечение** (разрывы печени, селезенки, почек и крупных сосудов).

2. Инфекция:

- в рану из внешней среды попадают **гноеродные бактерии**. Они часто вызывают гнойный воспалительный процесс. Такие раны заживают длительно с формированием обезображивающих рубцов;

- в рану могут попасть **возбудители столбняка** (вместе с землей, пылью, испражнениями человека и животных). Развивается заболевание, проявляющееся сведением мышц шеи (в связи с чем наблюдаются трудности при жевании и глотании), окологротовых, спинных мышц и, наконец, общими судорогами с неуправляемыми сокращениями дыхательной мускулатуры и удушьем. Смерть наступает от дыхательной и сердечной недостаточности.

При заражении раны **анаэробными микробами – клостридиями** (размножающимися в инфицированных ранах без доступа воздуха) развивается **газовая гангрена**. При быстром ее распространении и проникновении возбудителя в кровь, а также при отсутствии своевременного медицинского вмешательства наступает неминуемая гибель пострадавшего.

Правила обработки ран:

1. Обработать рану перекисью водорода;

2. Обработать кожу вокруг раны (от раны к периферии) спиртосодержащим раствором: йода, бриллиантовой зелени, водкой и т.д. Рану нельзя промывать водой, допускать попадание в нее прижигающих антисептических средств

3. Рана накрывается стерильной салфеткой. Далее накладывают давящую или обыкновенную повязку (давящая повязка противопоказана, если в ране находится инородное тело). При отсутствии перевязочного материала используют чистую белую проутюженную с обеих сторон хлопчатобумажную ткань.

4. Провести противошоковые мероприятия:

- Приложить холод на область раны;
- Обеспечить согревание пострадавшего (укрыть теплыми вещами, дать горячий чай)
- Обезболивающие средства (анальгетики)
- Выполнить иммобилизацию;
- Сердечные и успокаивающие препараты – при остановившемся кровотечении.
- Придать пострадавшему правильное транспортное положение.

5. Во время оказания первой помощи поддерживать словесный контакт с пострадавшим.

6. Если прибытие медицинской помощи ожидается позднее, чем через 30 минут, самостоятельно или попутным транспортом доставить пострадавшего в лечебное учреждение для проведения хирургической обработки раны. Всем раненым вводят противостолбнячную сыворотку.

Запрещается:

- рану промывать водой, допускать попадание в нее прижигающих антисептических средств
- вправлять выпавшие органы и накладывать на них давящие повязки;
- удалять из раны инородные тела и торчащие костные отломки;
- поить пострадавшего при травме живота (даже при подозрении на нее), в бессознательном состоянии и при неукротимой рвоте;
- накладывать на рану мазевые повязки, засыпать в рану порошки лекарственных препаратов (антибиотики, стрептоцид и другие), прикладывать вату.

Ушиб – нарушение мягких тканей возникает чаще всего при падении или ударе; при этом повреждаются подкожная клетчатка, другие мягкие ткани, мелкие сосуды; появляются

кровоизлияния или скопления крови (гематомы) в тканях. Ушиб приводит к нарушению функции повреждённого органа.

Признаки: боль, припухлость кровоподтеки, небольшое ограничение движений конечности.

Помощь:

- создать покой повреждённой конечности;
- наложить давящую повязку;
- приложить холод к месту ушиба – пузырь со льдом, холодный компресс.

Вывих - повреждение сустава, при котором происходит смещение соприкасающихся в его полости костей с выходом одной из них через разрыв капсулы из полости сустава в окружающие ткани. Он может быть полным, когда суставные поверхности костей перестают соприкасаться друг с другом, и не полный – когда между суставными поверхностями имеется частичное соприкосновение.

Признаки – боль в конечности, деформация в области сустава, отсутствие движения в суставе, фиксация конечности в неестественном положении, укорочение конечности.

Помощь:

- холод на область повреждённого сустава;
- обезболивающие (анальгин, амидопирин и т. д.);
- иммобилизация конечности в том положении, которое она приняла после травмы. Верхнюю конечность подвешивают на косынке или перевязке из бинта, нижнюю – иммобилизуют при помощи шин или подручных средств. Вправление вывиха – врачебная процедура;
- пострадавшие нуждаются в госпитализации в лечебное учреждение.

Понятие о переломах костей и их признаки.

Переломы костей скелета – нарушение целостности кости, которое вызывается действием механической силы и сопровождается повреждением мягких тканей.

Переломы подразделяются на:

1. закрытые и открытые;
2. полные (нарушение целостности всей толщи кости);
неполные (нарушение части поперечника кости).

Признаки переломов:

- боль на месте перелома;
- нарушение функции;
- укорочение конечности;
- изменение формы конечности;
- наличие ненормальной подвижности в области повреждения;
- иногда хруст или костная крепитация (трение обломков);
- повышения температуры тела (до 38 градусов);
- при переломах костей черепа, ребер, позвоночника и таза определяются признаки повреждения головного или спинного мозга, легких, мочевого пузыря, прямой кишки и т.д.

Первая медицинская помощь при переломах костей. Наложение транспортной шины.

Помощь:

- создать покой повреждённой конечности;
- дать обезболивающее;
- транспортная иммобилизация с фиксацией травмированной части тела;
- госпитализация в лечебное учреждение.

Открытые переломы требуют особого внимания. Вправлять отломки, касаться раны нельзя. На рану следует наложить стерильную повязку.

При кровотечении из артерий наложить жгут.

Правила иммобилизации:

- фиксировать не менее двух соседних суставов, при переломах плечевой бедренной костей фиксировать три сустава;
- правильно готовить, моделировать шины. Защитить суставы обкладыванием выступающих костных образований ватной – марлевыми прокладками или чистой мягкой тканью;
- надёжно фиксировать шины, конечности бинтами, косынками и т. д.;
- при закрытых переломах наложение шин осуществлять непосредственно на одежду. При этом все складки расправляются, карманы освобождаются. Обувь снимается при переломах костей стопы, голеностопного сустава;
- в холодное время надо обеспечить надёжное утепление пострадавшего, повреждённой конечности;
- при открытых переломах все действия должны соответствовать требованиям первой медицинской помощи при проникающих ранах;
- обезболивание (дать 1-2 таблетки анальгина, пенталгина или другого средства, предварительно раздавив таблетки между двумя чайными ложками, полученный порошок засыпать под язык, пить не давать, но залить его минимальным количеством воды- 1\ 2 чайной ложки), при массивной кровопотере дать солевой раствор, горячий сладкий чай, кофе;
- применять надёжные, но достаточно щадящие методы и технические средства эвакуации, учитывая особенности дорог.

Очень важно правильно подготовить шины. Обложить шину Крамера, или шину, изготовленную из любых подручных средств ватой, закрепить её бинтом. Отмоделировать шины. Использовать вату, бинты, ватно-марлевые подкладки, мягкую чистую ткань, в сложных ситуациях - вату из подушек, матрацев.

Переломы костей верхних конечностей, плечевого пояса - транспортная иммобилизация заключается в фиксации предплечья под углом 90 град. И придания кисти так называемого физиологического (то есть среднего) положения, при котором второй – пятый пальцы полусогнуты, расположены на вложенном в ладонь валике из мягкой ткани; сама ткань должна быть умеренно отклонена в тыльную сторону.

Переломы костей нижней конечности – иммобилизовать конечность следует тремя шинами: наружной, внутренней и тыльной (задней). Фиксация конечности и шин должна быть надёжной, но исключающей опасность повреждений мягких тканей и суставов, нарушений кровообращения.

При переломах позвоночника – транспортировка и иммобилизация на щите.

При переломе рёбер – наложение тугой циркулярной повязки на грудную клетку.



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ»**

Творческое объединение «Юный путешественник»

План-конспект занятия № _____ от _____ 20__ г.

Педагог: Дольникова О.М.

Тема занятия: «1 часть - Топографическая подготовка. Изучение основных топографических знаков. Ориентирование по карте и на местности.

Топографическая игра.

2 часть - Специальная физическая подготовка. Правильность выполнения упражнения на шведской стенке. Обучение технике работы ног. Работа на скалодроме.»

1 часть:

Цель занятия: изучение основных топографических знаков спортивных и топографических карт. Научиться ориентироваться по карте и местности.

Задачи занятия:

- дать понятие о топографических и спортивных картах.
- изучить условные топографические знаки;
- формировать знания, умения и навыки, необходимые для чтения карт;
- способствовать развитию логического мышления, внимания.

Оборудование: плакат «Спортивная карта», различные виды карт, карта территории школы, карточки к теме «Условные знаки», набор цветных карточек, компас, линейка.

Тип занятия: комбинированное.

План занятия

1. Вводная часть
2. Основная часть: изложение новой информации, практическая работа с дидактическим материалом, практическая работа на местности.
3. Заключительная часть. Подведение итогов занятия

Организационный момент.

1. Вводная часть Учащиеся занимают места за партами, готовят письменные принадлежности. Педагог объявляет тему, цель занятия, объясняет требования и план занятия (Обратить внимание на готовность к занятию).

Условные знаки спортивных карт, их классификация. Для проверки знаний я обращаю ваше внимание на цветовую шкалу. Такой подбор цветов не случаен, где используются данные цвета?

Ответ: На цветных спортивных картах. Что означают данные цвета.

Ответ: Синий - гидрография (болото, реки); Зеленый - растительность;

Чёрный - искусственные объекты; Коричневый - рельеф; Желтый – открытые пространства; Красный - судейский цвет (старт, финиш).

Какого цвета не хватает на цветовой шкале и что он означает?

Ответ: Жёлтого, он означает - открытое пространство.

Итак, мы повторили классификацию условных знаков по цвету, как еще классифицируются условные знаки? На какие группы они делятся?

Ответ: Условные знаки классифицируются по изображению и делятся на:

- площадные (болота, поляны, озера)
- линейные (дороги, тропинки)
- точечные (камни, ямы, бугры...)

А сейчас, я хочу проверить, насколько вы усвоили данную тему. (работа с карточками)

Проверяем правильность выполнения задания у доски. Подводим итоги проверки.

2. Основная часть: изложение новой информации, практическая работа с дидактическим материалом

Полученные знания на предыдущих занятиях, помогут нам, ознакомится с новой темой нашего занятия «Чтение карты». Что же это такое? Для туристов карта – самый верный проводник. Научившись ее "читать" легко определить характер местности, выбрать правильный и наиболее экономичный путь движения. Хорошая карта раскроет секрет о дорогах, реках, мостах, как пройти к населенным пунктам, где можно сделать привал, где придется идти в гору и какой лес встретится на пути. Но для того, чтобы грамотно "читать" карту необходимо хорошо знать условные знаки - "азбуку карты". Чтобы хорошо прочесть книгу нужно знать только 33 буквы, а для чтения карты существует свыше 150 условных знаков. Поэтому читать карту не так просто, как может показаться с первого взгляда. Так же надо знать правила рисовки условных топографических знаков:

- все условные знаки рисуются на картах вершинами на север;
- надписи наносятся на картах с запада на восток, за исключением названия рек, которые делаются вдоль их течения;
- цифры также наносятся на карту вершинами на север.

Зная это, спортсмены всегда имеют возможность определить направление по карте на север, а это означает, что и на юг, восток, запад.

Чтение карты – это, прежде всего понимания объектов изображенных на карте условными знаками и умение опознавать их на местности.

Результат спортсмена - ориентировщика на дистанции зависит от быстроты и правильности «чтения карты» и его физических качеств.

Но запомните, что в спортивном ориентировании побеждает не всегда самый сильный бегун, нужна еще и техника ориентирования, то есть правильно «читать карту».

Итак, чтение карты включает в себя основные понятия:

- Знание условных знаков;
- Правильно сориентировать карту;
- Определение расстояния на карте и на местности;
- Выбор пути движения

Правильно сориентировать карту – это значит расположить ее так, чтобы верхняя рамка была направлена север, а нижняя на юг. Для этого с помощью компаса найдите направление на север и в этом направлении, заметьте какой либо предмет. Поверните карту так, чтобы ее верх был направлен на этот предмет, и карта будет ориентирована.

Можно другим способом. Встаньте на какую-нибудь линию местности, обозначенную на карте. Например, это будет дорога. Поверните карту так, чтобы направление условного знака дороги совпало с направлением дороги на местности. При этом надо убедиться, что предметы справа и слева от дороги имеют такое же расположение, что и на карте. Если это условие выполнено, то карта ориентирована правильно.

Умение измерить расстояние: чтобы измерить расстояние между двумя точками на карте, необходимо, при помощи линейки измерить это расстояние и пользуясь масштабом карты умножить на величину масштаба.

Например, расстояние между двумя точками 4 см, а масштаб карты 100 метров (1:10000), следовательно расстояние будет составлять $4 \times 100 = 400$ метров

Правильно сориентировать карту по сторонам горизонта. Для определения сторон горизонта воспользуемся надежным другом ориентировщика - компасом. Стрелка компаса всегда показывает на север. Если стоять лицом к северу, то за вашей спиной будет юг, справа восток, слева запад.

Закрепление навыков на местности на территории школы.

3. Заключительная часть. Рефлексия.

Подведение итогов:

- что нового вы узнали?
- что для вас было самым интересным на занятии?

- Что далось тяжелее всего? Почему?
- Над чем надо будет еще работать?

2 часть:

Цель занятия:

1. Учиться преодолевать боязнь высоты при лазании на шведской стенке и скалодроме.

Задачи:

1. Развитие гибкости, координационных способностей, ловкости; укрепление кистей и пальцев рук.
2. Воспитание сознательного отношения к своему физическому развитию.
3. Воспитание интереса к занятиям скалолазанием воспитание морально-волевых качеств: чувство товарищества, взаимовыручки
4. Совершенствование двигательных навыков и техники лазания на скорость; развитие основных двигательных качеств: быстроты, выносливости, ловкости, координация, силы.
5. Оздоровительные: укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы, развитие силы рук, формирование правильной осанки.

Инвентарь: спортивные маты, конусы разметочные, свисток, секундомер, снаряжение для скалолазания.

Подготовительная часть:

Проверка спортивной формы, готовности обучающихся к занятию, самочувствия; настрой на позитивную работу на уроке.

Ходьба:

2 мин.

- обычная, -с заданиями:

*перекат с пятки на носок и отведением рук вверх – назад, сцепленных сзади в замок, на каждый шаг

*с круговым вращением рук в локтевых суставах внутрь и наружу попеременно

*с вращением попеременно прямыми руками вперед и назад на каждый шаг

* спиной вперед

*подтягивая колени к груди руками на каждый шаг

-на носках, пятках, руки в стороны

-с наклоном вниз и хлопком руками между колен на каждый шаг

следить за правильной осанкой; дышать свободно; вращения выполнять в спокойном темпе, смотреть через левое плечо, движения в спокойном темпе, следить за правильной осанкой, шаг делать пошире, колени слегка можно согнуть.

Бег:

2 мин

- обычный,- с заданиями:

*1 свисток-поворот вокруг своей оси на 360 град и бег в том же направлении

*2 свистка - остановка , 2 приседания-руки вперед и бег в том же направлении

*3 свистка - остановка , 3 упр. «лягушка»

и бег в том же направлении $\frac{1}{2}$ круга. Соблюдать дистанцию во время бега, дышать свободно; поворот в любую сторону; повернуться лицом внутрь круга после остановки, присесть в спокойном темпе; упр. «лягушка» - упор присев/упор лёжа ,и т.д.

Ходьба:

-в быстром темпе; -обычном темпе

выполнять упражнения на восстановление дыхания; через нос-вдох, ртом выдох

Основная часть:

Построение у шведской стенки.

Эстафеты с б/б мячами

у каждой пары отдельный мяч; выполнять по очереди, по правилам эстафеты

-шагом, подбрасывая мяч вверх - вперед с хлопком перед собой и за спиной, поймав мяч, повторять задание до конца площадки; обратно возвратиться шагом с ведением мяча;

Стараться подбросить мяч повыше (2-3 мет) и чуть вперёд (1/2 м), чтобы успеть хлопнуть руками; не давать падать на пол мячу; вести мяч любой рукой
- ведение мяча лёгким бегом до середины площадки, далее до стены ведение шагом;
повторить в обратную сторону то же задание;
не смотреть на мяч, не хлопать ладонью по нему, не напрягать пальцы рук; не смотреть всё время вниз на мяч, видеть площадку; двигаться по прямой, не мешать другим
-с «восьмёркой» - перекидывая мяч из руки в руку между ног в широком шаге, до средней линии в/б площадки; далее до стены перекидывая руками мяч вокруг пояса влево и вправо попеременно; обратно лёгким бегом, держа мяч за спиной в руках
упр. «восьмёрка» выполнять наклонившись немного вперёд, не выпрямляясь вверх;
двигаться по прямой, не мешать другим;
упавший мяч быстро поднять и продолжить задание
-ведение мяча лёгким бегом, обводя мяч вокруг стоек, до стены; обратно тоже задание
не задевать стойки, не пропускать их, не мешать другим;
Подведение итогов эстафет, переход к шв/стенке

Задания на шведской стенке:

- лазанье на шв/ст. и спуск с неё:
*стоя в 2-3 м. от шв/ст, по сигналу подойти к ней и начать подъём на неё, коснуться рукой определённой точки и спуститься назад, спрыгнув на пол и встать на линию старта.
держаться руками крепко за перекладины при подъёме наверх, не смотреть вниз при спуске, не прыгать с высоты
-в висе на перекладине (на высоте 1-1,5 м) на прямых руках (спиной к ней) –
* поднимание до угла 90 град. согнутых ног в коленях (для девушек) и опускание вниз;
* поднимание и опускание попеременно прямых и согнутых ног в коленях до угла 90 град. (для юношей);
держаться руками крепко за перекладины, опускать ноги спокойно, не ударяться спиной о перекладину; если заболят руки - встать на перекладину ногами и встряхнуть руки, расслабить мышцы
-подъём на шв/ст. и фиксация на высоте с опорой на 1 руку и 2 ноги; 1 руку и 1 ногу;
*стоя в 2-3 м. от шв/ст, по сигналу подойти к ней и начать подъём; на определённой высоте остановиться, по свистку убрать правую руку с перекладины, отвести её в сторону и удерживать положение 5 сек; по сигналу взяться за перекладину двумя руками; затем по свистку убрать левую руку, отвести её в сторону на 5 сек, по сигналу взяться за перекладину двумя руками, затем спуститься назад, спрыгнув на пол и вернуться на линию старта.
держаться одной рукой крепко, вниз не смотреть, не прыгать с высоты
-то же задание, только с опорой на 1 руку и 1 ногу
выполнить на левую и правую руку и ногу.

Переход на скалодром.

- траверс скалодрома
- отработка старта
- лазание на скорость

3-5 подходов

Различные перехваты

Следить за правильностью постановки ног.

Следить за правилами техники безопасности.

Заключительная часть

Спокойная ходьба, восстановление дыхания.

Рефлексия. Построение. Подведение итогов занятия.

Что понравилось из заданий? Чему новому научились?