

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ИМ. Т.САВИЧЕВОЙ

РАССМОТРЕНО
на заседании педсовета
протокол № _____ от _____

УТВЕРЖДАЮ
директор МОУ ДО ДООЦ
им.Т.Савичевой
_____ Калина О.В.
« ____ » _____

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«Компас»
для детей 10-14 лет, срок реализации программы 21 день

СОСТАВИТЕЛЬ ПРОГРАММЫ:
Моисеев Павел Владимирович,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Детский возраст требует игры, романтики. Ученик много читает и слышит о замечательных подвигах исследователей природы, о выдающихся путешественниках других стран и народов. Он жаждет быть Папаниным, Пржевальским, Нансеном. Он мечтает о трудных и опасных экспедициях. Но он понимает, что пока ему можно только мечтать: осуществить свои мечты он может лишь, когда вырастет большим. И вдруг он узнает, что сейчас, в дни каникул, он может быть участником настоящего туристического похода.

Оказывается можно, и учиться и быть следопытом, исследователем природы. Это ли не радость?

Туризм и краеведение в этом деле играют большую роль.

Программа «Компас» туристко – краеведческой направленности, общекультурного уровня освоения. Программа предназначена для реализации в летнем оздоровительном лагере.

Много внимания в программе уделено пропаганде здорового образа жизни, физкультуре, туризму. Кроме того, одним из главных направлений программы является воспитание подрастающего поколения в патриотическом духе. А также развитие у подростков тех социально значимых знаний, навыков и умений которые в дальнейшем определяют их успех во взрослой жизни: это порядочность, честность, справедливость, великодушие, душевное и физическое здоровье, любовь к Отечеству, умение принятия верных решений в экстремальных ситуациях, умение руководить.

Цель программы

Привлечь детей к активным и организованным формам отдыха.

Задачи программы

Обучающие:

1. Обучение туристической технике: преодоление завалов, чашобных участков, болотистых мест;
2. Ориентирование на местности;
3. Оказание доврачебной помощи в полевых условиях;
4. Прививание первичных туристских навыков и умений;
5. Формирование бережного отношения к природе родного края;

Развивающие:

1. Развитие силы и выносливости подростков;
2. Развитие координации;
3. Развитие внимательности и быстроты;
4. Развитие познавательной, творческой активности;

Воспитательные:

Формирование у подростка способности общественно-полезного существования в коллективе в условиях похода.

Эстетическое воспитание:

1. Знакомство с историей и культурой Нижегородской земли;
2. Посильная экологическая помощь природе тех мест, где проходит туристический маршрут.

Прохождение туристического маршрута позволяет научить подростков бережному

отношению к природе, ее богатствам; ощутить и понять всю красоту Земли Русской. Поднять из глубины души подростка истинные патриотические чувства. Именно на это нацелена эколого-краеведческая работа, проводимая подростками во время прохождения туристического маршрута.

Трудовое воспитание:

1. Формирование установки на самообслуживание;
2. Формирование готовности к труду.

Предполагаемые результаты

- Получить навыки подготовки к однодневному походу
- Научиться ориентироваться на местности;
- Выбрать место для привала, ночлега, ставить палатку, разжигать костер и приготавливать пищу,
- Иметь представление об оказании первой доврачебной помощи;
- Физическое развитие и оздоровление подростка.
- Приобретение новых знаний, умений и навыков.

Привлечение подростка к социально значимому образу жизни, тем самым отвлекая от опасностей улицы и внедрение в мир товарищества, доброты и взаимопомощи.

Пробуждение и развитие сущностных сторон личности подростка, развитие лидерских качеств.

Освоение на практике основных законов природы и экологии, через непосредственное каждодневное общение с окружающим природным миром.

Привлечение подростков к труду, как к необходимой и очень важной составляющей жизни, через постоянное обеспечение себя в природном комплексе. Развитие, в условиях увлекательного и сложного путешествия, всевозможных талантов подростка.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Темы, разделы программы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Из истории развития туризма. Природа родного края.	1		1
2	Гигиена туриста.	1		1
3	Туристическая техника. Туристическое снаряжение.	2	3	5
4	Организация и подготовка похода.	1	3	4
5	Туристическая группа в походе. Обеспечение безопасности.	1	3	4
6	Доврачебная медицинская помощь. Приемы самоконтроля. Зеленая аптека.	1	1	2
7	Топография и ориентирование.	1	1	2
8	Подведение итогов работы за смену	1		1
	Итого	9	11	20

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Из истории развития туризма. Природа родного края.

Сведения о первых путешествиях. Развитие туристско-экскурсионного дела в России.

Виды туризма: пешеходный, горный, водный, велотуризм.

Родной край. Охрана природы. История и охрана края. Краеведческая работа в походе.

Климат, растительность, животный мир края, памятные исторические места.

Памятники истории и культуры.

Практические занятия: ведение дневника, описание участков пути, фотографирование, сообщения о достопримечательных местах, проведение краеведческой викторины.

2. Гигиена туриста.

Все участники туристского мероприятия (похода) обязаны:

- знать и соблюдать меры и правила личной гигиены и санитарно-эпидемиологической безопасности;
- умываться и чистить зубы утром и вечером;
- мыть руки с мылом перед каждым приемом пищи, после посещения туалета и во всех других случаях при их загрязнении;
- мыть ноги с мылом перед сном;
- исключить использование индивидуальных средств гигиены (зубной щетки, полотенца) двумя и более участниками похода;
- соблюдать, особенно в жаркую погоду и при передвижении, питьевой режим, ограничивать потребление воды в движении, пить ее и прохладительные напитки на привалах;
- соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила приготовления и употребления пищи;
- не собирать и не употреблять в пищу наркосодержащие (мак, коноплю и др.), а также незнакомые и ядовитые плоды и растения.

Предметы личной гигиены:

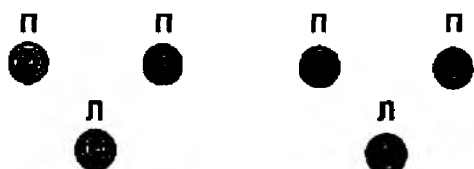
- мыло;
- зубная щетка;
- зубная паста;
- полотенца - 2 шт.;
- бумага туалетная - 1 рулон;
- одноразовые дезинфицирующие салфетки - не менее 20 шт.

3. Туристическая техника.

- Установка и снятие палатки



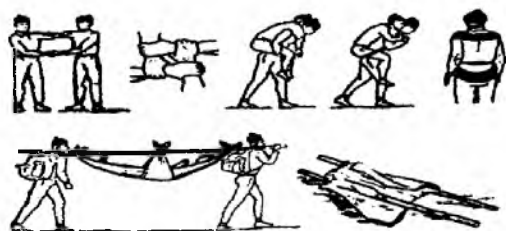
- Укладка рюкзака
- Преодоление заболоченного участка по кочкам



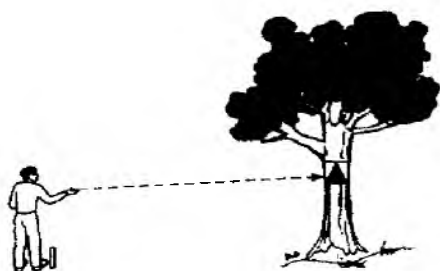
- Переправа через реку по бревну.



- Оказание первой медицинской помощи «пострадавшему»
- Транспортировка «пострадавшего»



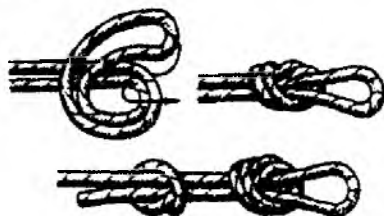
- Поиск «пострадавшего»



- Разжигание костра

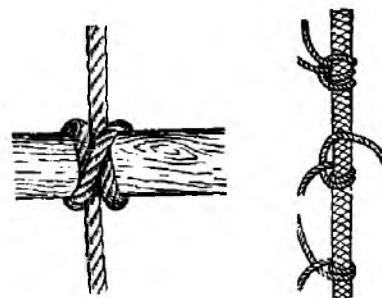


- Вязка узлов



«Простой проводник»

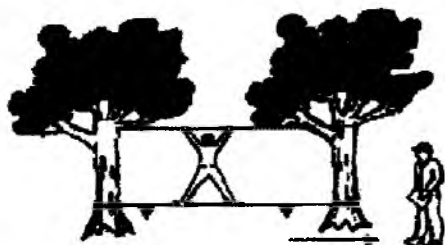
- Преодоление
оврага по



«Стремя»

«Схватывающий»

навесной переправе



Туристическое снаряжение.

Туристская группа должна быть обеспечена следующим снаряжением коллективного пользования:

- палатки общей вместимостью, соответствующей числу участников похода;
- набор кострового снаряжения;
- набор инвентаря (топор, ножи и т.д.) и посуды (котелки, кастрюли) для приготовления горячей пищи;
- медицинская аптечка;
- швейный ремонтный набор (нитки, иголки, ножницы);
- запасные электрические фонари с резервным комплектом элементов питания - не менее 2 шт.;
- компасы - не менее 2 шт.;
- сотовые (мобильные) телефоны с запасными элементами питания - не менее 2 шт.;
- репелленты в количестве, достаточном для использования на протяжении всего похода в соответствии с его продолжительностью и численностью группы;
- термометр уличный.

Практические занятия: получение и распределение группового снаряжения, укладка рюкзаков, установка палатки, преодоление заболоченного участка по кочкам, переправа через реку по бревну, оказание первой медицинской помощи «пострадавшему», транспортировка «пострадавшего», поиск «пострадавшего», разжигание костра, преодоление оврага по навесной переправе, вязка узлов.

4. Организация и подготовка похода.

1.1. Сопровождающие детей и подростков лица до начала туристского мероприятия обязаны:

- пройти сами и обеспечить медосмотр всех участников с получением заключений о том, что состояние здоровья каждого не препятствует участию в походе;
- выяснить у медработников каждого несовершеннолетнего участника похода наличие хронических заболеваний, аллергических реакций, травм, которые ограничивают переносимость неблагоприятных условий погоды, местности и при внезапном ухудшении состояния могут потребовать применения соответствующих лекарственных средств, получить или приобрести эти средства, уточнив дозировку и порядок их применения;
- изучить правила и меры безопасности, включая требования санитарно-эпидемиологической безопасности при проведении туристских мероприятий, правила и приемы доврачебной помощи и обеспечить их изучение всеми участниками похода;
- обеспечить сопровождение туристских группы детей медицинским работником;
- до начала туристского мероприятия спланировать и при необходимости согласовать с соответствующими спасательными и иными службами порядок вызова экстренной помощи, транспорта и эвакуации заболевших или травмированных в ближайшие медицинские учреждения;
- разработать маршрут движения, уделив особое внимание общим и определяемым спецификой местных условий мерам безопасности на каждом этапе, местах

стоянок, пополнения запасов воды;

- разработать и согласовывать с медучреждением меню.

1.2. Общий вес личного снаряжения в зависимости от возраста участника похода не должен превышать:

- 12 лет-2,5 кг,
- 13-14 лет-3-3,5 кг,
- 15-17 лет - 4-4,5 кг.

1.3. Экипировка каждого участника туристского мероприятия (похода) должна включать предметы индивидуального пользования.

Личное снаряжение:

- одежда по сезону, включая теплые вещи на случай непогоды и похолодания, непромокаемые (плащ, накидка) для защиты от дождя, основная и запасная пары обуви;
- рюкзак объемом не более 20 л, весом без снаряжения и личных вещей не более 1 кг;
- спальник с индивидуальным воротником из хлопчатобумажной ткани;
- коврик пенополиуретановый многослойный;
- электрический фонарь с запасными элементами питания;
- фляга или бутылка для воды;
- металлическая миска с высокими краями;
- металлическая кружка;
- столовая ложка;
- складной (перочинный) нож.

Посуда должна быть упакована отдельно от других вещей в отвечающие гигиеническим требованиям полиэтиленовые пакеты.

5. Туристическая группа в походе. Обеспечение безопасности.

Практические занятия: Туристский поход. Однодневный (двухдневный) поход и закрепление на практике всего пройденного материала.

6. Доврачебная медицинская помощь. Приемы самоконтроля. Зеленая аптека.

Основы медицинской помощи

Первой помощью называют неотложные меры, нацеленные на предотвращение гибели раненого или внезапно заболевшего человека. Обработка небольших ран, защита организм от более тяжелых последствий также относиться к первой помощи.

В ходе участия в походе подростки научатся оказывать первую помощь попавшим в беду людям до прибытия профессиональных медиков.

Наиболее распространенными и опасными для жизни ситуациями, вызванными несчастными случаями, являются:

1. Остановка дыхания.
2. Сильное кровотечение из поврежденной артерии или вены.
3. Шок.
4. Введение яда в организм человека.

В любом из перечисленных случаев необходимо немедленно действовать. Цена жизни в таких случаях измеряется секундами.

Шоковое состояние почти всегда сопровождается серьезные и болезненные травмы. После оказания первой помощи, необходимо уложить пострадавшего на бок, на тот случай, если у него начнется рвота, укройте его одеялом, спальным мешком или теплой одеждой. Желательно, чтобы голова у пострадавшего находилась ниже уровня ног. Держитесь бодро. Разговаривайте с пострадавшим уверенно спокойно. Всем своим видом и действиями надо вселять в него надежду на скорое облегчение и профессиональную помощь.

Остановка дыхания. Остановка дыхания в основном происходит, из-за перекрытия дыхательных путей. При этом опасном для жизни состоянии органы прекращают получать кровь и кислород, без которых их деятельность не возможна. Без доступа кислорода клетки мозга начинают погибать через 4-6 минут. После этого наступают необратимые повреждения мозга и смерть.

Большую опасность представляет даже временная потеря сознания. Когда человек теряет сознание, его мышцы становятся вялыми. Корень языка начинает заваливаться назад, перекрывая доступ воздуха. У человека находящегося в сознании, дыхательные пути могут перекрыться при попадании пищи, при отеки гортани, и в ряде других случаев. Главный признак: отсутствие дыхания.

Проверить, дышит человек или нет, можно за пять секунд:

- по движению грудной клетки; S по колебанию воздуха у рта и носа;
- запотеванию зеркала, поднесенного к носу или рту пострадавшего.

При остановке дыхания возможно появления синеватого оттенка на губах, языке, у основания ногтей. В таких ситуациях счет идет на секунды, необходимо действовать следующим образом.

1. Освободить дыхательные пути.

Механическое открывание дыхательных путей у человека происходит при определенном расположении головы:

- Положить руку на лоб пострадавшего. Нужно надавить с такой силой, чтобы голова запрокинулась назад. Другой рукой держать за подбородок, приподнимая его и стараться приоткрыть рот пострадавшего, если человек не начал дышать, немедленно надо приступить к искусственному дыханию.

2. Делайте искусственное дыхание:

- Большим и указательным пальцем зажмите нос пострадавшего.
- Глубоко вдохните и накройте своим ртом рот пострадавшего как можно плотнее. Выдохните воздух двумя глубокими выдохами, длительностью 1-2 секунд каждый.
- Освободите рот пострадавшего, дайте опасть грудной клетке. Повторите действие еще раз.

Переломы. Перелом кости происходит, когда кость подвергается чрезмерному силовому воздействию. Сломанная кость может повредить находящиеся рядом мышцы, нервы и другие мягкие ткани. Перелом может быть закрытым или открытым. При закрытом переломе кожа над сломанной костью остается целой и кость наружу не выходит. Открытый перелом может осложняться кровотечением и возможной инфекцией.

Не всегда просто определить, сломана ли кость. Для этого необходимо знать признаки перелома.

1. Симптомами перелома являются: припухлость, отек, изменение цвета кожи.
2. Необходимо знать, слышал ли пострадавший (или почувствовал) хруст кости.

Если да, то перелом возможен.

3. О наличии перелома свидетельствуют также деформация и изменение размеров конечности.
4. Может ли пострадавший двигать поврежденной конечностью? Жалуется ли он на боль при прощупывании линии кости? Если да, то в этом случае вероятность перелома велика.

Что нужно делать при переломе?

Большинство ломающихся костей мелкие, поэтому подобные травмы не представляют угрозу для жизни. Если есть симптомы перелома, но пострадавший в сознании, ваша главная задача - предотвратить ухудшение и сохранить стабильное состояние пострадавшего. Для этого:

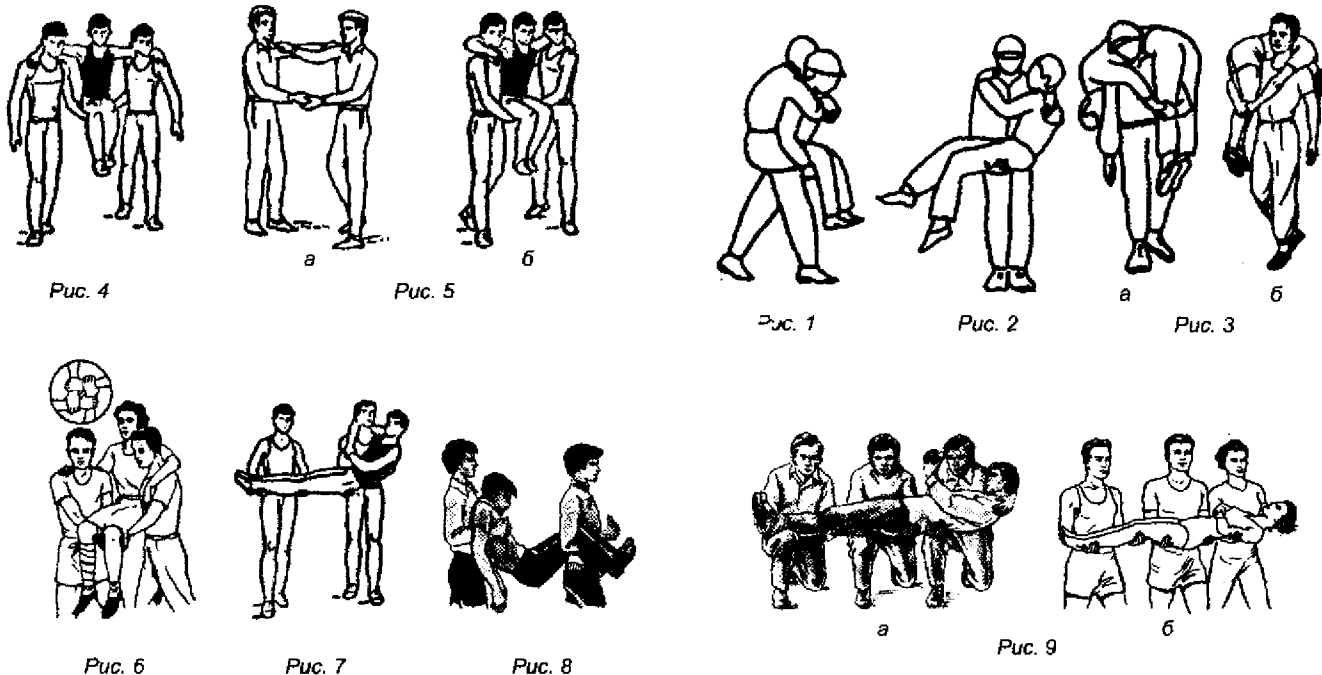
- поднимите ноги пострадавшего на 20-30 см., укройте пострадавшего, во избежание теплопотери;
- в более серьезных случаях проверьте, нет ли кровотечения; при обнаружении последнего, тщательно обследуйте поврежденную конечность, осторожно, снимая или срезая одежду, закрывающую поврежденное место, обнаружив рану, прикройте ее марлей или чистой тканью, действуйте в порядке оказания помощи при кровотечениях;
- не двигайте поврежденной конечностью без крайней необходимости;
- не пытайтесь вставить обратно выступающую часть кости, вы можете не только занести в рану инородные вещества, но и усугубить травму тканей;
- если вам нужно передвинуть пострадавшего, то нужно наложить на поврежденную конечность шину; она поддерживает и обездвиживает кость, а также защищает мышцы, нервы и кровеносные сосуды от повреждений; всегда фиксируйте кость в том положении, в каком вы ее обнаружили; шина может быть сделана из любых материалов, которые окажутся по рукой (доски, палки, картон и проч.), иногда в качестве шины можно использовать неповрежденную часть тела (например, сломанный палец прибинтовывается к соседнему, сломанная нога - к здоровой).

Порядок наложения шины

1. Перед шинированием закройте открытые раны чистыми повязками
2. Найдите помощника. Один должен поддерживать поврежденную часть тела, пока другой накладывает шину. Работа вдвоем помогает избежать дополнительного травмирования.
3. Накладывайте шину на конечность так, чтобы не менее 2-х суставов были неподвижны.
4. При накладывании шины на голень должны быть иммобилизованны коленный и голеностопный суставы.
5. По возможности накладывайте шину с обеих сторон поврежденной конечности, чтобы надежно зафиксировать ее.
6. Между шиной и кожей травмированного участка подложите прокладку ваты или чистой ткани.
7. Под колено, запястье, другие естественные выступы подложите прокладки (для более плотной фиксации шины).
8. Не привязывайте шину слишком туго - это может нарушить кровообращение и вызвать боль.

Транспортировка пострадавшего

- Переноска сидящего верхом на спине (рис. 1).
- Переноска с поддержкой двумя руками (рис. 2).
- Переноска лежащего на одном плече (рис. 3).
- Переноска сидящего на руках (рис. 4).
- Переноска сидящего на руках с опорой спиной (рис. 5).
- Переноска сидящего на взаимно сцепленных руках (рис. 6).
- Переноска с поддержкой под ноги и спину (рис. 7).
- Переноска с поддержкой под руки и колени (рис. 8).
- Способы переноски пострадавшего втроем (рис. 9).



Самоконтроль

Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. Самоконтроль в походе. Признаки заболеваний и травм. Противопоказания к участию в походе. Первая доврачебная помощь в походе. Наложение повязок. Искусственное дыхание. Транспортировка пострадавшего. Примерный состав медицинской аптечки для многодневных походов. Ведение дневника самоконтроля, умение определить индекс Рюфье. Нормы и правила личной гигиены.

Требования к составу аптечки:

- дезинфицирующая жидкость для обработки рук и кожи вокруг раны,
- маска для проведения искусственного дыхания,
- резиновый баллончик (груша) для очищения полости рта и верхних дыхательных путей,
- атравматичный жгут «Альфа»,
- складная универсальная шина,
- гипотермический пакет,
- бинты и лейкопластырь,
- противоожоговая пленка,
- набор лекарственных препаратов

Зеленая аптека

Знание и умение отличать в гербарии, на рисунках, в походе, лекарственные и опасные растения региона. Применение 12 — 15 растений. Опасные и ядовитые растения, грибы. Использование и применение полезных и съедобных растений.

Практические занятия: особенности местного климата (давление, температура и т. п.). Оказание первой доврачебной помощи в условиях похода. Умение пользоваться аптечкой. Транспортировка «пострадавшего».

7. Топография и ориентирование.

Знакомство с топографическими знаками и картой, практика в чтении топографической карты.

Топографические знаки. Топографическая съемка местности. Работа с компасом. Азимут.

Виды ориентирования. Прохождение трассы ориентирования на время. Изображение рельефа и его элементов на картах-схемах, схемах. Чтение карт-схем и работа с ними. Применение компаса в походах.

Практические занятия: Работа с компасом. Азимут. Чтение карты. Прокладка маршрута. Определение точки своего местонахождения. Ориентирование по местным признакам в темноте, тумане. Движение к заданному пункту по азимуту. Зарисовка топографических знаков или местных предметов (ориентиров) во время движения, чтение топографической карты, топографический диктант и его разбор.

8. Подведение итогов работы за смену

Методическое обеспечение образовательной программы

Занятия по программе спланированы таким образом, чтобы:

- а) обеспечить индивидуальный подход к каждому ребенку;
- б) учесть интересы и предпочтения ребенка, физические возможности каждого;
- в) познакомить с разнообразной туристической техникой, снаряжением, обеспечением безопасности, основами медицинской помощи;
- г) решить педагогические задачи формирования коллектива отряда;
- д) сделать пребывание детей в летнем лагере комфортным, познавательным и интересным.

Для подготовки и проведения занятий можно активно использовать прогулки, походы, экскурсии.

Чтобы занятия были увлекательными и интересными проводятся практические занятия.

Использование Интернет-ресурсов.

Литература

1. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК), комментарии туристско-спортивного Союза России (ТССР).
2. Энциклопедия туриста. / Под ред. Е. Тамм - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
3. Долженко Г. История туризма в дореволюционной России и СССР. — Ростов: Издательство Ростовского университета, 1988.
4. Туризм в школе. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
5. Берман. Юный турист. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
6. Подготовка и проведение похода, организация бивака, приготовление пищи, туристская группа в походе, обеспечение безопасности.
7. Попчиковский В. Организация и проведение туристских походов. — М.: Профиздат, 1987.
8. Питание в туристском путешествии. — М.: Профиздат, 1987.
9. Тыкул В. Спортивное ориентирование. — М.: Просвещение, 1990.
10. Куприн А. Занимательная картография: Учебное пособие. - М.: Просвещение, 1989.
11. Куприн А. Слово о карте. - М.: Недра, 1987.
12. Меньчуков А. В мире ориентиров. - М.: Недра, 1986.
13. Справочник путешественника и краеведа. / Под ред. С. Обручева. Т. 1-2. — М.: Государственное издательство географической литературы, 1950.
14. Воронцов А. и др. Охрана природы. - М.: Агропромиздат, 1989.
15. Астанин Л., Благосклонов К. Н. Охрана природы. - М.: Колос, 1978.
16. Краеведение. / Под ред. А.В. Даринского. - М.: Просвещение, 1987.
17. Юньев И. Краеведение и туризм. — М.: Знание, 1974.
18. Путрик Ю., Свешников В.В. Туризм глазами географа. - М.: Мысль, 1986.
19. Медицинский справочник тренера. — М.: Физкультура и спорт, 1981.
20. Гигиена и самоконтроль туриста: Методические рекомендации. — М.: Турист, 1980.
21. Шальков Ю. Здоровье туриста. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
22. Стрижев А. Туристу о природе. - М.: Профиздат, 1986.
23. И. И. Пузанов, В. И. Козлов, Г. И. Кипарисов. «Животный мир Горьковской области», г. Горький, 1955 г.
24. И. Д. Абрамов «Лесное хозяйство Горьковской области», г. Горький, 1961 г.
25. И. М. Шомысов «Геология и полезные ископаемые Горьковской области». г. Горький, 1950 г.
26. Трубе Л. — Как возникли географические названия Горьковской области. Горьк. кн. изд., 1962 г.
27. Ежемесячный научно – методический и информационный журнал ОБЖ. № 1,5,6,12 2006г.