

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ»

СОГЛАСОВАНО

Научно-методическим советом
ГАУ ДПО ИРО ОО
Протокол № 8 от 28.05.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ ДПО ИРО ОО
_____ С.В. Крупина
Приказ № 226 от 30.05.2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ»

Направленность программы: туристско-краеведческая

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Срок реализации: с 04.06.2024 г. по 14.06.2024 г.

Автор-составитель:
Иксанов Эльнар Рамилевич,
педагог дополнительного образования

Оренбург, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

		Стр.
I.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.2.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	3
1.3.	КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	4
1.4.	СОДЕРЖАНИЕ КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА	4
1.5.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	5
II.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	6
2.1.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	6
2.2.	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ	6
2.3.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	7
2.4.	ЛИТЕРАТУРА И ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ	7
2.5.	ПРИЛОЖЕНИЯ	8
	<i>Приложение 1. Тест для входного контроля</i>	8

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Учебно-тренировочные сборы» имеет туристско-краеведческую направленность, реализуется в объеме 18 часов.

Программа адресована обучающимся 10-15 лет и учитывает их возрастные и психологические особенности.

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, и физическом совершенствовании; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся (Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»).

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: подготовка участников к Межрегиональному этапу Всероссийских соревнований «Школа безопасности».

Задачи программы:

Воспитывающие:

- формировать активную гражданскую позицию обучающихся;
- формировать чувство коллективизма, коммуникабельности, ответственности, самодисциплины.

Развивающие:

- развивать мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом, сохранению и укреплению своего здоровья;
- развивать стремление к здоровому образу жизни;
- развивать способность адаптироваться в различных условиях окружающей среды, грамотно действовать в экстремальных ситуациях.

Обучающие:

- формировать знания, умения и навыки, направленные на снижение индивидуальных и коллективных рисков;
- формировать навыки безопасного поведения при автономном существовании в условиях природной среды.

1.3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Формы аттестации/контроля
1.	Июнь	4	Комбинированное	3	Вводное занятие	Входная диагностика (тестирование)
2.	Июнь	6	Практическое	3	Организация работы команды	Практическая работа
3.	Июнь	7	Практическое	3	Работа на дистанциях	Практическая работа
4.	Июнь	11	Практическое	3	Основы гигиены и оказания первой помощи	Практическая работа
5.	Июнь	13	Практическое	3	Специальная туристская подготовка	Практическая работа
6.	Июнь	14	Практическое	3	Итоговое занятие. Практикум «Тактика прохождения (преодоления) различных этапов»	Практикум
Итого: 18 часов						

1.4. СОДЕРЖАНИЕ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

Вводное занятие (3 часа)

Теория (1 час): инструктаж по технике безопасности; отработка положения о проведении Межрегионального этапа Всероссийских соревнований «Школа безопасности».

Практика (2 часа): входная диагностика (тестирование).

Тема 1. Организация работы команды (3 часа)

Практика (3 часа): знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах.

Тема 2. Работа на дистанциях (3 часа)

Практика (3 часа): отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой.

Тема 3. Основы гигиены и оказания первой помощи (3 часа)

Практика (3 часа): овладение навыками оказания первой помощи. Виды переломов и необходимая помощь.

Тема 4. Специальная туристская подготовка (3 часа)

Практика (3 часа): подготовка снаряжения. Условия соревнований и техническая информация о дистанции. Разработка схемы преодоления технического этапа.

Итоговое занятие. Практикум «Тактика прохождения (преодоления) различных этапов» (3 часа)

Практика (3 часа): практикум «Тактика прохождения (преодоления) различных этапов» (тактика личного прохождения различных этапов, тактика работы на технических этапах, тактика сквозного прохождения дистанций).

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

При освоении программы отслеживаются три вида результатов: личностный, метапредметный и предметный, что позволяет определить динамику развития каждого обучающегося.

Личностные результаты

В результате обучения по программе обучающийся:

- имеет активную гражданскую позицию;
- проявляет чувство коллективизма, коммуникабельности, ответственности, самодисциплины.

Метапредметные результаты

В результате обучения по программе обучающийся:

- проявляет мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом, к сохранению и укреплению своего здоровья;
- проявляет стремление к здоровому образу жизни;
- умеет адаптироваться в различных условиях окружающей среды, грамотно действовать в экстремальных ситуациях.

Предметные результаты

В результате обучения по программе обучающийся:

- имеет знания, умения и навыки, направленные на снижение индивидуальных и коллективных рисков;
- владеет навыками безопасного поведения при автономном существовании в условиях природной среды.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Для эффективности образовательного процесса необходимы:

- скамейки гимнастические, шведская стенка, опоры для организации перил и страховки, брусья, гимнастические маты, мячи, прыгалки;
- карты топографические, карты спортивные, условные топографические и спортивные знаки, специальное туристское снаряжение и инвентарь.

Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования (учитель физической культуры), имеющий опыт прохождения туристского спортивного похода 1 категории сложности, опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Информационное обеспечение

Реализация программы предполагает использование видеofilмов и презентаций, демонстрирующих работу работников МЧС, действия в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, историю, приёмы оказания первой помощи, прохождение этапов и соревнований.

2.2. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий и итоговый контроль.

Входная диагностика (входной контроль) проводится с целью выявления первоначального уровня знаний, умений и возможностей обучающихся.

Форма контроля:

- тестирование.

Текущий контроль осуществляется на занятиях (после каждого занятия) для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Форма контроля:

- практическая работа.

Итоговая аттестация (итоговый контроль) с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (всего периода обучения по программе).

Форма контроля:

- практикум.

2.3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методы обучения по программе

В программе используются следующие методы обучения (по классификации И.Я. Лернера, М.Н. Скаткина – по характеру познавательной деятельности):

– объяснительно-иллюстративный (информационно-рецептивный) – при изучении нового материала, выполнение лабораторных и практических работ;

– проблемное изложение – при изучении нового материала и отдельных проблемных вопросов, при организации проектной деятельности;

Все многообразие применяемых в ходе реализации программы методов можно объединить в следующие смысловые группы:

1. Словесные методы обучения.
2. Методы практической работы.
3. Наглядный метод обучения.

Использование различных методов варьирует на протяжении учебного процесса, интенсивность применения методов зависит от контингента обучающихся, поставленных целей и задач конкретного занятия.

Педагогические технологии

При реализации программы используются следующие педагогические технологии:

– технология группового обучения – для организации совместных действий, коммуникаций, общения, взаимопонимания и взаимопомощи.

2.4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ЭЛЕКТРОННЫХ РЕСУРСОВ

Список литературы

1. Алиева, С.В. Социальная педагогика: Учебное пособие / А.В. Иванов, С.В. Алиева. – М.: Дашков и К, 2013. – 236 с.
2. Горелов, А.А. Безопасность человека в природных условиях / – СПб, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014. – 98 с.
3. Косолапова, Н.В. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: Учебное пособие / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко, Е.Л. Побежимова. – М.: Академия. – 2018. – 352 с.
4. Латчук, В.Н., Марков, В.В. Словарь – справочник по основам безопасности жизнедеятельности. – М.; "Дрофа", 2015 г. – 254 с.
5. Мастрюков, Б.С. Безопасность в чрезвычайных ситуациях / Б.С. Мастрюков. – Изд. 5-е, перераб. – М.: Академия, 2016. – 334 с.
6. Методические рекомендации МЧС России «Временные правила проведения по виду спорта МЧС России «Многоборье спасателей ПСФ». – 2014 г.
7. Основы туристской деятельности / Е.И.Ильина. – М.:2010. –150 с.
8. Сычев, Ю.Н. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие / Ю.Н. Сычев. – М.: ФИС, 2014. – 224 с.

9. Фефилова, Л.К. Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф: Учебник / Л.К. Фефилова. – М.: Миклош, 2015. – 382 с.

10. Черныш, И.В. Энциклопедия выживания. Учебное пособие / И.В. Черныш. – М.: Айрис-Пресс, 2002. – 415 с.

Список цифровых ресурсов

1. Авторские интерактивные задания и тренировочные упражнения [электронный ресурс]. – Режим доступа: https://turist.edu.yar.ru/eor/eor_topografiya.html - (Дата обращения 22.05.2024 г.).

2. Тесты и упражнения по спортивному ориентированию [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://learningapps.org/index.php?category=78&subcategory=38421&s=> - (Дата обращения 22.05.2024 г.).

2.5. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Тест для входного контроля

1. Повреждение целостности тканей и нарушение функций, сопровождающееся местной или общей реакцией организма, вызванное воздействием на человека одного или одновременно нескольких факторов внешней среды механических, тепловых, холодных, химических, радиационных, это...

- а) рана
- б) травма
- в) ушиб

2. К закрытым повреждениям относятся...

- а) вывихи
- б) растяжения
- в) царапины
- г) ушибы
- д) закрытые переломы
- е) порезы

В приведенной цепочке допущены ошибки, найдите их.

3. К открытым повреждениям относятся...

- а) сдавление мягких тканей
- б) раны, сопровождаемые кровотечениями
- в) разрывы связок и сухожилий
- г) открытые переломы
- д) порезы

В приведенных примерах допущены ошибки, найдите их

4. Открытое повреждение кожи или глуболежащих тканей и внутренних органов, это...

- а) растяжение связок
- б) открытый перелом
- в) рана

5. Все ранения имеют общие признаки...

- а) боль
- б) кровотечение
- в) потеря памяти
- г) видимое или скрытое разрушение тканей

В приведенной цепочке допущена ошибка, найдите ее

6. Признаки закрытых повреждений...

- а) болезненность
- б) открытое кровотечение
- в) изменение цвета кожи она становится синей
- г) появление большой шишки припухлость

В приведенной цепочке допущена ошибка, найдите ее.

7. В зависимости от характера повреждения кровотечение бывает...

- а) венозное
- б) внезапное
- в) артериальное
- г) спокойное
- д) капиллярное

В приведенных примерах допущены ошибки, найдите их.

8. Если кровь изливается на поверхность тела, то такое кровотечение называется...

- а) открытым
- б) закрытым
- в) наружным
- г) внутренним

9. Если кровотечение сопровождается излиянием крови во внутренние органы, полости и ткани, то оно называется...

- а) полостным
- б) внутренним
- в) закрытым
- г) наружным

10. Из приведенных примеров выберите те, которые характеризуют венозное и артериальное кровотечения...

- а) кровь алого цвета вытекает из раны пульсирующей струей
- б) кровь сочится по всей поверхности тела и ее трудно остановить
- в) кровь имеет темный цвет, не пульсирует, вытекает из раны спокойно, непрерывно

11. Артериальное кровотечение возникает...

- а) при поверхностном ранении в случае повреждения сосуда
- б) при неглубоком ранении в случае повреждения любого из сосудов
- в) при повреждении какой-либо артерии при глубоком ранении

12. При несчастных случаях, стихийных бедствиях и катастрофах чаще всего имеют место...

- а) артериальные кровотечения
- б) капиллярные кровотечения
- в) смешанные кровотечения
- г) венозные кровотечения

13. К серьезным последствиям для организма человека приводит потеря крови в количестве...

- а) около 1 литра
- б) более 1 литра
- в) 1 литр

14. Назовите, сколько в организме взрослого человека содержится крови. Выберите правильный ответ...

- а) около 3 литров
- б) около 4 литров
- в) около 5 литров
- г) около 6 литров

15. Временную остановку кровотечения можно осуществить несколькими способами. Выберите из приведенных ответов правильные...

- а) пальцевым прижатием артериального сосуда ниже места ранения
- б) наложением асептической повязки на место кровотечения
- в) наложением жгута на 3-5 см выше раны
- г) пальцевым прижатием артериального сосуда выше раны
- д) максимальным разгибанием конечности
- е) наложением давящей повязки на место кровотечения
- ж) наложением жгута на 3-5 см ниже раны
- з) максимальным сгибанием конечности
- и) возвышенным несколько выше грудной полости положением поврежденной конечности
- к) минимальным сгибанием конечности

16. Самым надежным способом остановки кровотечения в случае повреждения крупных артериальных сосудов рук и ног является...

- а) наложение давящей повязки
- б) пальцевое прижатие
- в) наложение жгута
- г) максимальное сгибание конечности

17. Из приведенных ответов выберите те, которые определяют максимальное время наложения жгута летом и зимой...

- а) не более 30 минут
- б) не более 60 минут
- в) не более 90 минут
- г) не более 120 минут
- д) не более 150 минут

18. Назовите, какую информацию необходимо указать в записке, прикрепляемой к жгуту...

- а) фамилию, имя, отчество пострадавшего
- б) дату и время получения ранения
- в) место, где пострадавший получил ранение
- г) дату и точное время часы и минуты наложения жгута
- д) время наложения жгута часы, минуты и секунды
- е) фамилию, имя и отчество наложившего жгут

19. Давящая повязка – простой и надежный способ...

- а) остановки кровотечения
- б) уменьшения боли
- в) снижения температуры
- г) создания покоя поврежденной части тела

В приведенных ответах допущена ошибка, найдите ее.

20. Назовите, какой метод можно использовать для остановки кровотечения из сосудов кисти или предплечья. Выберите правильный вариант ответа...

- а) максимально отвести плечи пострадавшего назад и зафиксировать их за спиной широким бинтом
- б) поместить в локтевой сустав валик из скатанной материи, согнуть руку в локтевом суставе и зафиксировать предплечье к плечу

21. Что необходимо сделать с раной перед наложением давящей повязки? Выберите правильный вариант ответа...

- а) промыть рану водой и обработать ее зеленкой
- б) обработать рану йодом
- в) обработать рану перекисью водорода или слабым раствором марганцовки

22. Способ остановки кровотечения приданием возвышенного положения поврежденной конечности главным образом применяется...

- а) при любых ранениях конечности
- б) при смешанном кровотечении
- в) при поверхностных ранениях в случае венозного кровотечения

23. Пострадавшего необходимо направить в медицинское учреждение, если носовое кровотечение не удастся остановить в течение...

- а) 1 часа
- б) 20-30 мин.
- в) 30-40 мин.

24. Как правильно оказать помощь другу подруге при кровотечении из носа? Выберите из предлагаемых вариантов ответов ваши дальнейшие действия и определите их очередность...

- а) сказать другу, чтобы он стоял, запрокинув голову назад, и не шевелился
- б) усадить друга, наклонив его туловище вперед
- в) измерить температуру и дать обезболивающее
- г) смочить кусочки ваты раствором перекиси водорода и ввести их в носовые ходы
- д) положить на спинку носа холод
- е) плотно прижать крылья носа к перегородке на 5-10 минут

25. Как правильно оказать помощь при глубоком и обширном ранении? Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность...

- а) успокоить пострадавшего, дать ему успокоительное лекарство
- б) продезинфицировать рану
- в) обеспечить неподвижность поврежденной части тела
- г) измерить температуру
- д) остановить кровотечение
- е) наложить стерильную повязку
- ж) доставить пострадавшего в травматологический пункт
- з) перед отправкой в травматологический пункт дать пострадавшему обезболивающее средство

Правильные ответы к тесту:

1. б) 2. в; е) 3. а; в) 4. в) 5. в) 6. б) 7. б; г) 8. в) 9. б) 10. венозное - в, артериальное - а) 11. в) 12. в) 13. б) 14. в) 15. в; г; е; з; и) 16. в) 17. летом - г, зимой - б) 18. г) 19. в) 20. б) 21. в) 22. в) 23. в) 24. б; д; е; г) 25. д; б; е; в; з; ж)

Критерии оценивания:

низкий уровень знаний – 1-12 баллов;
средний уровень знаний – 13-20 баллов;
высокий уровень знаний – 21-25 баллов.