



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ г. НОВОСИБИРСКА
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА им. В.ДУБИНИНА»

Принята на заседании
педагогического совета
от «23» августа 2017 г.
Протокол № 1



Утверждаю
Директор
Л.В. Третьякова
01 сентября 2017 г.

СТУПЕНИ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ТУРИСТСКОГО КЛУБА «ИРБИС»

/ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ/

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок обучения: 5 лет

Год разработки программы: 2014 г.

Фастовец Владимир Ефимович
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

НОВОСИБИРСК 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

- направленность программы
- актуальность программы
- основные концептуальные идеи программы
- отличительные особенности программы
- объем и срок освоения программы, краткая характеристика обучающихся
- особенности организации образовательного процесса
- принципы и методы обучения
- режим занятий, периодичность и продолжительность занятий
- формы организации учебного занятия

Цель и задачи программы «Ступени»

Содержание программы

«Начало» – дополнительная общеобразовательная программа по основам туристского мастерства

- задачи программы
- учебный план программы
- учебно-тематический план 1 года обучения
- содержание учебного плана 1 года обучения
- учебно-тематический план 2 года обучения
- содержание учебного плана 2 года обучения

«Перспектива» – дополнительная общеобразовательная программа по туризму

- задачи программы
- учебный план программы
- учебно-тематический план 1 года обучения
- содержание учебного плана 1 года обучения
- учебно-тематический план 2 года обучения
- содержание учебного плана 2 года обучения

«Мастерство» – дополнительная общеобразовательная программа спортивно-туристского совершенствования

- задачи программы
- учебный план программы
- учебно-тематический план
- содержание учебного плана

Планируемые результаты

Раздел 2

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы

- материально-техническое обеспечение
- информационное обеспечение
- методическое обеспечение
- кадровое обеспечение

Оценка результатов освоения программы

- формы аттестации
- критерии оценки

Список литературы

РАЗДЕЛ 1

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – туристско-краеведческая. Содержание программы предполагает освоение следующих направлений туристско-краеведческой деятельности: спортивный туризм (дистанция и маршрут), спортивное ориентирование

Программа модифицированная, разработана на основе Примерной образовательной программы дополнительного образования детей «Юные инструкторы туризма», рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации [1], дополнена и доработана с учётом специфики деятельности туристского клуба «Ирбис», практического педагогического опыта его руководителя – В.Е. Фастовца, педагога дополнительного образования высшей квалификационной категории, отличника образования.

Актуальность программы

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его физического, духовного и интеллектуального развития, способствует приобретению навыков самостоятельной деятельности, формирует мотивацию к изучению Родины. Вовлечение учащихся в туристско-краеведческую деятельность позволяет педагогу решать одновременно, в комплексе, вопросы обучения, воспитания, оздоровления, успешной социальной адаптации подростков, формирования навыков здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности.

Педагогическую целесообразность туризма и краеведения впервые теоретически обосновал основоположник научной педагогики в К.Д. Ушинский (1824-1871), придавая большое значение «местному элементу», он рассматривал его как одно из важных средств наглядности и связи с окружающей жизнью.

Основные концептуальные идеи программы

Туризм – это здоровье. Три четверти времени занятий в объединении обучающиеся находятся на практических занятиях, в походах и на соревнованиях – на свежем воздухе. Регулярные занятия по общей и специальной физической подготовке, походы способствуют закаливанию, укреплению здоровья, физическому совершенствованию подростков. Правильное дозирование физических нагрузок способствует укреплению костно-мышечного аппарата, кровеносной системы, предупреждению, профилактике и лечению заболеваний дыхательных путей.

Туризм – это социализация. Коллективная деятельность в туристском объединении, в конечном итоге, способствует быстрой адаптации обучающихся к условиям социальной среды, к различным социальным ситуациям, деятельности в микро- и макрогруппах; к культурным, психологическим и социологическим факторам. При этом у обучающихся развиваются личностные качества, необходимые для работы в коллективе, для осознания необходимости единства слова и дела, полезного намерения. В таких условиях у них укрепляются объективные факторы самооценки; мотивация, направленная на самосовершенствование и самореализацию.

Туризм – это самостоятельность действий, принятия решений при условии заботы о благополучии всех членов группы, самостоятельность с высокой степенью ответственности за безопасность собственную и группы в целом.

Туризм – это труд. Освоение программы предполагает приобретение и развитие таких социально значимых качеств обучающихся, как: трудолюбие, настойчивость, целеустремленность. Занятия в объединении требуют систематической работы, в результате которой формируется отношение к труду как социально и личностно значимой

ценности. В условиях автономного существования туристской группы, в походе обучающиеся понимают, что только их труд лежит в основе успешного преодоления маршрута.

Туризм – это общение и взаимовыручка. Занятия в туристском объединении предполагают тесное общение членов объединения на всех стадиях занятий (подготовки, проведения и подведения итогов походов). Взаимовыручка, как средство решения многих больших и маленьких проблем воспринимается юными туристами как должное. Важно помнить, что дружба, сплоченность группы - одно из условий безопасности её действий.

Туризм – это познание. Программа ориентирована на познание родного края, России, её исторического, природного, культурного многообразия. Обучение в объединении предполагает активное использование знаний школьного курса, расширение этих знаний посредством применения теоретических знаний в практической деятельности при подготовке и проведении походов.

Туризм – это любовь к Родине, своему родному краю. Совершая походы по родному краю, необъятным просторам России, обучающиеся воочию убеждаются в могуществе нашей страны, её несметных природных ресурсах, многообразии исторических, культурных, природных памятников. Негативное антропогенное вмешательство в уникальную природу, безразличие к сохранению исторического и культурного наследия не оставляют равнодушными юных туристов, способствуют формированию активной жизненной позиции обучающихся.

Отличительные особенности программы

1. Модульное построение программы позволяет обучающимся выбрать уровень освоения программы, определить перспективы дальнейших занятий по данной программе; комплексность программы является особенностью и построения содержания образовательного процесса – содержание каждой из трёх общеобразовательных программ состоит из единых образовательных блоков:

- общая и специальная физическая подготовка;
- туризм;
- ориентирование;
- краеведение;
- основы гигиены, первая помощь;
- инструкторская подготовка.

2. Программы практико-ориентированные. Знания, умения, навыки и компетенции, осваиваемые обучающимся в области туризма и краеведения, могут активно использоваться в повседневной жизни: в быту, в области организации досуга, в процессе жизненного, личностного и профессионального самоопределения.

3. Программа максимально учитывает традиции и принципы жизнедеятельности детского туристского объединения – турклуб «Ирбис», среди которых:

- активное участие выпускников разных поколений в организации жизнедеятельности клуба («Ирбис» создан в 1983 году), что позволяет обучающимся расширить опыт социального взаимодействия, педагогу повышать образовательно-воспитательную эффективность учебного процесса;

- непосредственное включение родителей в жизнь клуба, они – не только помощники педагога, но и участники походов и соревнований; результат – укрепление взаимодействия УДОД с родителями, гармонизация семейных взаимоотношений;

- разнообразие видов и уровней деятельности – соревнования по туризму и спортивному ориентированию от внутренних до региональных и всероссийских, походы от ПВД до 3-й категории сложности, участие в организации и проведении спортивно-туристских мероприятий различного уровня («Ирбис» – ежегодный инициатор и организатор от 4 до 6 городских и областных мероприятий). Такая дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса создают ситуации успеха для каждого обучающегося, помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли,

находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;

- педагогическая организация деятельности таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость: совместные праздники, каникулярные выезды на собственную турбазу, весёлые соревнования – всё это часть повседневной жизни турклуба «Ирбис».

Объем и срок освоения программы, краткая характеристика обучающихся

Программа модульная – состоит из трёх общеобразовательных программ, которые могут осваиваться детьми как последовательно, так и выборочно.

- **«Начало»** – дополнительная общеобразовательная программа по основам туристского мастерства. Ознакомительный уровень обучения. Продолжительность обучения – 2 года. Возраст обучающихся 9-12 лет. Предпочтительный возраст вхождения в программу 10-11 лет.

- **«Перспектива»** – дополнительная общеобразовательная программа по туризму. Базовый уровень обучения. Продолжительность обучения – 2 года. Возраст обучающихся 11-15 лет. Предпочтительный возраст вхождения в программу 11-12 лет. Программу могут осваивать как дети, прошедшие обучение по программе «Начало», так и не имеющие туристской подготовки.

- **«Мастерство»** – дополнительная общеобразовательная программа спортивно-туристского совершенствования. Углубленный уровень обучения. Продолжительность обучения – 1 год (открытый цикл обучения). Возраст обучающихся 13-18 лет. Программа разработана для детей, освоивших программу «Перспектива» или прошедших обучение по другим спортивным или туристским программам близкого профиля. Открытый цикл предполагает, что после обучения по основной программе воспитанники турклуба «Ирбис» по желанию могут оставаться в списочном составе клуба до 18 лет включительно. Старшие воспитанники клуба выполняют роль инструкторов, участвуют в организации соревнований и других массовых спортивно-туристских мероприятий, совершают походы, участвуют в соревнованиях.

Особенности организации образовательного процесса

Организация учебно-тренировочного процесса по программе предусматривается в течение учебного года с октября по май (31-32 недели). Возможно увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок и продолжительности занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы с круглосуточным пребыванием обучающихся.

Занятия проводятся в помещении (в учебном кабинете, спортзале, на пришкольном участке, стадионе, в парке и т.д.), занятия на местности (в парке, в лесу), в 1 дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий.

В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в 2-3-х дневных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

После каждого года обучения за рамками учебных часов проводятся степенные и категорийные походы или организуется участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

Таким образом, используется методика «погружения» детей (подростков) в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самодеятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил.

Особое внимание уделяется обеспечению безопасности и предупреждению травматизма при изучении материала каждого учебного цикла-модуля, при проведении каждого занятия, тренировки, соревнований, похода.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, экспедиции, участия в соревнованиях, подготовка к которым осуществляется в течение всего года. И включает краеведческое изучение региона; разработку маршрута; переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) региона; распределение должностных ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю.

Принципы и методы обучения

Принципы, на основе которых строится реализация образовательной программы:

- принцип связи обучения с практикой, выражающийся в стимулировании обучающихся использовать полученные знания в решении практических задач, анализировать и преобразовывать окружающую действительность;
- принципы доступности и наглядности, как наиболее действенные в эффективности и качества обучения членов объединения;
- принцип дифференциации и индивидуализации – создание комфортных условий для развития индивидуальных способностей.

Методы обучения юных туристов-краеведов:

- объяснительно-иллюстративный метод;
- репродуктивный метод;
- метод проблемного изложения;
- частично-поисковый, или эвристический, метод;
- проблемно-поисковый метод, который предполагает последовательное повышение степени активности и самостоятельности в деятельности обучаемых.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

- **«Начало»** – дополнительная общеобразовательная программа по основам туристского мастерства. Ознакомительный уровень обучения. Рекомендуемый состав группы обучающихся – 15 человек. 1-й год обучения по 2 учебных часа 2 раза в неделю. 2-й год обучения по 3 учебных часа 2 раза в неделю. На каждом году обучения предусмотрены занятия на местности – 4 часа (8 раз в год); поход – 8 часов (5 в год).

- **«Перспектива»** – дополнительная общеобразовательная программа по туризму. Базовый уровень обучения. Рекомендуемый состав группы обучающихся – 10-12 человек. 1-й и 2-й год обучения по 3 учебных часа 2 раза в неделю.

- **«Мастерство»** – дополнительная общеобразовательная программа спортивно-туристского совершенствования. Углубленный уровень обучения. Рекомендуемый состав группы обучающихся – 8-10 чел. Занятия по 2 учебных часа 2 раза в неделю. Поход – 8 часов 1 раз в месяц (9 в год).

Календарный график проведения занятий на местности и походов разрабатывается ежегодно для каждой учебной группы и является составляющей рабочей программы.

- **«Команда»** – факультативные занятия по подготовке к соревнованиям, наиболее перспективных спортсменов. Занятия по 2 учебных часа 1 раз в неделю. Занятия на местности (4 часа), выезды на соревнования (8 часов) – по ежегодному календарному плану.

Календарный график проведения занятий на местности, походов и выездов на соревнования разрабатывается ежегодно для каждой учебной группы и является составляющей рабочей программы.

Формы организации учебного занятия

Занятия проводятся групповые и коллективно-групповые.

По содержанию основного учебного материала и виду деятельности занятия – теоретические и практические.

Занятия на местности и походы являются комплексной формой обучения туризму, однако, программа предусматривает отнесение их к одному из разделов программы, так как на каждом из таких занятий есть приоритетные педагогические и учебные задачи, которые определяют его содержание. Летние многодневные туристские походы, соревнования, слеты и др. – вне сетки часов.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ «СТУПЕНИ»

Цель: создание условий для успешной социализации и личностного самоопределения обучающихся путем приобретения ими в процессе освоения компетенций туристской деятельности.

Задачи:

- сформировать навыки и умения безопасного нахождения в природной среде во время походов, экспедиций;
- научить рациональным приёмам преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности;
- способствовать повышению общего уровня информационной культуры в области туризма;
- привить умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе.
- содействовать физическому развитию детей, сохранению и укреплению здоровья;
- способствовать развитию устойчивого интереса к выбранной деятельности и активному образу жизни;
- содействовать созданию коллектива единомышленников;
- воспитывать самостоятельность, ответственность;
- формировать потребность бережного отношения к природе;
- способствовать формированию физической культуры и здорового образа жизни.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Начало» – дополнительная общеобразовательная программа по основам туристского мастерства

Образовательная программа ознакомительного уровня /2 года обучения/

Задачи программы

1. Формирование устойчивого интереса к занятиям туризмом.
2. Создание условий для физического развития и оздоровления обучающихся.
3. Обучение базовым основам спортивного туризма и ориентирования.

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов программы	Часовая нагрузка по годам обучения									
		1 год обучения					2 год обучения				
		теория	практика	занятие на местности	поход	всего	теория	практика	занятие на местности	поход	всего
1.	Основы туристской подготовки	4	40	8	8	60	12	54	8	8	82

2.	Общая и специальная физическая подготовка	2	38	8	8	56	6	54	8	8	76
3.	Топография и ориентирование	8	22	8	8	46	12	36	8	8	64
4.	Краеведение	8	12	4	8	32	9	18	4	8	39
5.	Основы гигиены первая помощь пострадавшему	4	6	4	8	22	6	9	4	8	27
ИТОГО		26	118	32	40	216	45	171	32	40	288

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Наименование разделов/ тем занятий	Форма занятий	Кол-во часов
1.	Основы туристской подготовки		
1.1	Безопасность туриста.	теория	2
1.2	Туристские путешествия.	теория	2
1.3	Снаряжение туриста	практика	8
1.4	Туристский лагерь (бивак)	занятие на местности	4
1.5	План похода	практика	4
1.6	Меню туриста	практика	4
1.7	Движение туристской группы	поход	8
1.8	Техника преодоления естественных препятствий	занятие на местности	4
		практика	14
1.9	Участие в туристских соревнованиях	практика	10
Всего			60ч.
2.	Общая и специальная физическая подготовка		
2.1	Организм человека и его возможности	теория	2
2.2	Общая физическая подготовка	практика	16
		занятие на местности	4
2.3	Лыжная подготовка	практика	16
		поход	8
2.4	Специальная физическая подготовка	практика	6
		занятие на местности	4
Всего			56 ч.
3.	Топография и ориентирование		
3.1	Топографическая и спортивная карта	теория	4
3.2	Ориентирование	теория	4
		практика	14
		занятие на местности	8
3.3	Следование в походе по заданному маршруту	поход	16
3.4	Соревнования по спортивному ориентированию	практика	8
Всего			46 ч.
4.	Краеведение		
4.1	История и достопримечательности Новосибирской области	теория	4
4.2	Природные особенности Новосибирской области	теория	4
4.3	Путешествие по карте	практика	6
4.4	Краеведческая викторина	практика	4
4.5	Туристская экологическая тропа	занятие на местности	4

4.6	Наш великий земляк А.И. Покрышкин. Экскурсия	практика	2
4.7	Знакомство с краеведческими объектами	поход	8
		Всего	32 ч.
5.	Основы гигиены первая помощь пострадавшему		
5.1	Личная гигиена, профилактика заболеваний и травматизма	теория	4
5.2	Комплектование походной аптечки	практика	2
5.3	Основные приемы оказания первой помощи пострадавшему	практика	4
5.4	Транспортировка пострадавшего	занятие на местности	4
5.5	Практическое решение ситуационных задач по оказанию первой помощи	поход	8
		Всего	22 ч.
		ИТОГО	216 ч.

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Основы туристской подготовки

Теоретические занятия

Туристские путешествия, история развития туризма. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Практические занятия, занятия на местности, походы

Укладка рюкзаков, подгонка, ремонт снаряжения.

Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра. Организация туристского быта.

Личное и групповое туристское снаряжение. Подготовка снаряжения.

Подготовка к походу, путешествию. Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подведение итогов похода. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

Питание в туристском походе. Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Туристские должности в группе. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Правила движения в походе, преодоление препятствий. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

Техника пешеходного и лыжного туризма. Участие в туристских соревнованиях в качестве участников.

2. Общая и специальная физическая подготовка

Теоретические занятия

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Практические занятия, занятия на местности, походы

Тренировки для развития общей и специальной физической подготовки обучающихся в зале, на стадионе, в лесу.

Общая физическая подготовка. Комплексы физических упражнений. Бег, кроссовая подготовка. Спортивные игры: футбол, настольный теннис и др.

Лыжная подготовка. Техника лыжного хода, тренировочные забеги, слалом и т.д.

Специальная подготовка. Скалолазание.

3. Топография и ориентирование

Теоретические занятия

Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки. Ориентирование по горизонту, азимут. Компас. Работа с компасом. Измерение расстояний. Способы ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Практические занятия, занятия на местности, походы

Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

Упражнения на глазомерную оценку азимутов, на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений.

Измерение своего среднего шага (пары шагов). Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде.

4. Краеведение

Теоретические занятия

Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Изучение района путешествия. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Практические занятия, занятия на местности, походы

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

Проведение различных краеведческих наблюдений. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

5. Основы гигиены и первая помощь

Теоретические занятия

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний Походная медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой помощи. Приемы транспортировки пострадавшего.

Практические занятия, занятия на местности, походы

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Формирование походной медицинской аптечки.

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Наименование разделов/ тем занятий	Форма занятий	Кол-во часов
1.	Основы туристской подготовки		
1.1	Техника безопасности туриста	теория	3
1.2	История развития и значение туризма	теория	3
1.3	Снаряжение туриста. Подготовка, подгонка, ремонт	теория	6
		практика	6
1.4	Туристский лагерь – планировка, организация быта	занятие на местности	4
1.5	Организация похода выходного дня	практика	18
1.6	Техника преодоления естественных препятствий	поход	8
1.7	Составление отчёта о походе	практика	3
1.8	Техника пешеходного туризма	практика	12
		занятие на местности	4
1.9	Техника лыжного туризма	практика	12
1.10	Участие в туристских соревнованиях	практика	3
		Всего	82 ч.
2.	Общая и специальная физическая подготовка		
2.1.	Техника безопасности – предупреждение травматизма	теория	3
2.2.	Общая физическая подготовка	теория	3
		практика	18
		занятие на местности	4
2.3.	Лыжная подготовка	практика	18
		поход	8
2.4.	Специальная физическая подготовка	практика	18
		занятие на местности	4
		Всего	76 ч.
3.	Топография и ориентирование		
3.1	Топографическая и спортивная карта	теория	6
3.2	Ориентирование	теория	6
		практика	24
		занятие на местности	8
3.3	Следование в походе по заданному маршруту	поход	8
3.4	Соревнования по спортивному ориентированию	практика	12
		Всего	64 ч.
4.	Краеведение		
4.1	История и достопримечательности Новосибирской области	теория	3
4.2	Природные особенности Новосибирской области	теория	6
4.3	Путешествие по карте	практика	6
4.4	Краеведческая викторина	практика	6
4.5	Туристская экологическая тропа	занятие на местности	4

4.6	Знакомство с краеведческими объектами	поход	8
		практика	6
		Всего	39 ч.
5.	Основы гигиены первая помощь пострадавшему		
5.1	Личная гигиена, профилактика заболеваний и травматизма	теория	6
5.2	Отработка приемов оказания первой помощи пострадавшему	практика	9
5.3	Отработка в полевых условиях навыков по оказанию первой помощи пострадавшему	занятие на местности	4
		поход	8
		Всего	27 ч.
		ИТОГО	288ч.

Содержание учебного плана 2 года обучения

1. Основы туристской подготовки

Теоретические занятия

Туристские путешествия, история развития туризма. Воспитательная роль туризма. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Практические занятия, занятия на местности, походы

Укладка рюкзаков, подгонка, ремонт снаряжения.

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра. Организация туристского быта.

Личное и групповое туристское снаряжение. Подготовка снаряжения.

Подготовка к походу, путешествию. Составление плана подготовки многодневного (степенного) похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в походе. Подведение итогов похода. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

Питание в туристском походе. Составление меню и списка продуктов для многодневного (степенного) похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Туристские должности в группе. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Правила движения в походе, преодоление препятствий. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

Техника пешеходного и лыжного туризма. Участие в туристских соревнованиях в качестве участников.

2. Общая и специальная физическая подготовка

Теоретические занятия

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Практические занятия, занятия на местности, походы

Ведение дневника самоконтроля. Тренировки для развития общей и специальной физической подготовки обучающихся в зале, на стадионе, в лесу.

Общая физическая подготовка. Комплексы физических упражнений. Бег, кроссовая подготовка. Спортивные игры: футбол, настольный теннис и др.

Лыжная подготовка. Техника лыжного хода, тренировочные забеги, слалом и т.д.
Специальная подготовка. Скалолазание.

3. Топография и ориентирование

Теоретические занятия

Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки. Ориентирование по горизонту, азимут. Компас. Работа с компасом. Измерение расстояний. Способы ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Практические занятия, занятия на местности, походы

Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

Упражнения на глазомерную оценку азимутов, на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений.

Измерение своего среднего шага (пары шагов). Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде.

Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

4. Краеведение

Теоретические занятия

Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Изучение района путешествия. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Практические занятия, занятия на местности, походы

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

Проведение различных краеведческих наблюдений. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

5. Основы гигиены и первая помощь

Теоретические занятия

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний Походная медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой помощи. Приемы транспортировки пострадавшего.

Практические занятия, занятия на местности, походы

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Формирование походной медицинской аптечки.

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

«Перспектива» – дополнительная общеобразовательная программа по туризму

Дополнительная общеобразовательная программа по туризму базового уровня
/2 года обучения/

Задачи программы

1. Создание условий для формирования внутренней мотивации к занятиям спортивным туризмом, к активному досугу, здоровому образу жизни.
2. Создание условий для дальнейшего физического развития и оздоровления обучающихся.
3. Обучение умениям и навыкам спортивного туризма и ориентирования, необходимым для участия в соревнованиях, совершения многодневных походов.
4. Создание условий для проявления и развития следующих личных качеств: самостоятельность, ответственность, способность на волевое усилие.

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов программы	Часовая нагрузка по годам обучения							
		1 год обучения				2 год обучения			
		теория	практика	поход	всего	теория	практика	поход	всего
1.	Основы туристской подготовки	8	50	16	74	8	60	16	84
2.	Общая и специальная физическая подготовка	4	50	16	70	6	66	16	88
3.	Топография и ориентирование	8	58	16	82	6	40	16	62
4.	Краеведение	4	20	16	40	6	10	16	32
5.	Основы гигиены, первая помощь пострадавшему	4	10	8	22	6	8	8	22
ИТОГО		28	188	72	288	32	184	72	288

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Наименование разделов/ тем занятий	Форма занятий	Кол-во часов
1.	Основы туристской подготовки		
1.1	Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях	теория	2
1.2	Туристские путешествия.	теория	2
1.3	Организация туристского быта	теория	2
1.4	Подготовка к походу, путешествию	теория	2
1.5	Техника пешеходного и лыжного туризма	практика	10
1.6	Снаряжение	практика	10

1.7	Организация питания в походе	практика	10
1.8	Отработка техники движения и преодоления препятствий	поход	16
1.9	Изучение маршрутов учебно-тренировочных и дальних походов	практика	10
1.10	Туристские слёты и соревнования	практика	10
			Всего
			74 ч.
2.	Общая и специальная физическая подготовка		
2.1	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений	теория	2
2.2	Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение травматизма	теория	2
2.3	Общая физическая подготовка	практика	20
2.4	Лыжная подготовка	практика	20
		поход	8
2.5	Специальная физическая подготовка	практика	10
		поход	8
			Всего
			70 ч.
3.	Топография и ориентирование		
3.1	Топографическая и спортивная карта	теория	4
3.2	Ориентирование	теория	4
		практика	30
		поход	8
3.3	Различные способы ориентирования	поход	8
3.4	Соревнования по спортивному ориентированию	практика	28
			Всего
			82 ч.
4.	Краеведение		
4.1	Туристические возможности родного края	теория	2
4.2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана памятников природы и культуры	теория	2
4.3	Экскурсии, встречи с интересными людьми	практика	6
4.4	Конкурс знатоков родного края	практика	2
4.5	Изучение отчётов о туристических походах	практика	6
4.6	Работа со справочной литературой и другими информационными источниками	практика	6
4.7	Знакомство с краеведческими объектами	поход	16
			Всего
			40 ч.
5.	Основы гигиены первая помощь пострадавшему		
5.1	Личная гигиена, профилактика заболеваний и травматизма	теория	2
5.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	теория	2
		практика	2
5.3	Основные приемы оказания первой помощи пострадавшему	практика	4
5.4	Транспортировка пострадавшего в разное время года	практика	4
5.5	Оказание первой помощи условно пострадавшим	поход	8

		Всего	22 ч.
		ИТОГО	288 ч.

Краткое содержание учебного плана 1 года обучения

1. Основы туристской подготовки

Теоретические занятия

Туристские путешествия. История развития туризма. Личное и групповое снаряжение. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Подготовка к походу, путешествию. Питание в туристском походе. Техника и тактика в туристском походе. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. Подведение итогов туристского путешествия. Туристские слеты и соревнования.

Практические занятия, походы

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагерь. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров, работа с пилой и топором.

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

Составление меню, списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка инвентаря и снаряжения для организации и проведения соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах. Участие в соревнованиях.

2. Общая и специальная физическая подготовка

Теоретические занятия

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия, походы

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа. Закаливание.

Тренировки для развития общей и специальной физической подготовки обучающихся в зале, на стадионе, в лесу. Спортивные игры. Кроссовая подготовка. Лыжная подготовка.

3. Топография и ориентирование

Теоретические занятия

Топографическая и спортивная карта. Компас. Работа с компасом. Измерение расстояний. Способы ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Соревнования по ориентированию.

Практические занятия

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты.

Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам. Действия при потере ориентировки.

Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию.

4. Краеведение

Теоретические занятия

Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Изучение района путешествия. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

Практические занятия

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев.

5. Основы гигиены и первая помощь

Теоретические занятия

Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Основные приёмы оказания первой помощи, приемы транспортировки пострадавшего.

Практические занятия

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой помощи условно пострадавшим.

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Наименование разделов/ тем занятий	Форма занятий	Кол-во часов
1.	Основы туристской подготовки		
1.1	Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях	теория	2
1.2	Туристские путешествия.	теория	2
1.3	Организация туристского быта	теория	2
1.4	Подготовка к походу, путешествию	теория	2
1.5	Техника пешеходного и лыжного туризма	практика	12
1.6	Снаряжение	практика	12
1.7	Организация питания в походе	практика	12
1.8	Отработка техники движения и преодоления препятствий	поход	16

1.9	Изучение маршрутов учебно-тренировочных и дальних походов	практика	12
1.10	Туристские слёты и соревнования	практика	12
		Всего	84 ч.
2.	Общая и специальная физическая подготовка		
2.1	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений	теория	4
2.2	Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение травматизма	теория	2
2.3	Общая физическая подготовка	практика	30
2.4	Лыжная подготовка	практика	18
		поход	8
2.5	Специальная физическая подготовка	практика	18
		поход	8
		Всего	88 ч.
3.	Топография и ориентирование		
3.1	Топографическая и спортивная карта	теория	4
3.2	Ориентирование	теория	2
		практика	20
		поход	8
3.3	Различные способы ориентирования	поход	8
3.4	Соревнования по спортивному ориентированию	практика	20
		Всего	62 ч.
4.	Краеведение		
4.1	Туристические возможности родного края	теория	4
4.2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана памятников природы и культуры	теория	2
4.3	Экскурсии, встречи с интересными людьми	практика	4
4.4	Конкурс знатоков родного края	практика	2
4.5	Изучение отчётов о туристических походах	практика	2
4.6	Работа со справочной литературой и другими информационными источниками	практика	2
4.7	Знакомство с краеведческими объектами	поход	16
		Всего	32 ч.
5.	Основы гигиены первая помощь пострадавшему		
5.1	Личная гигиена, профилактика заболеваний и травматизма	теория	3
5.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	теория	3
		практика	2
5.3	Основные приемы оказания первой помощи пострадавшему	практика	2
5.4	Транспортировка пострадавшего в разное время года	практика	4
5.5	Оказание первой помощи условно пострадавшим	поход	8
		Всего	22 ч.
		ИТОГО	288 ч.

Краткое содержание учебного плана 2 года обучения

1. Основы туристской подготовки

Теоретические занятия

Туристские путешествия. История развития туризма. Личное и групповое снаряжение. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Подготовка к походу, путешествию. Питание в туристском походе. Техника и тактика в туристском походе. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. Подведение итогов туристского путешествия. Туристские слеты и соревнования.

Практические занятия, походы

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагерь. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров, работа с пилой и топором.

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

Составление меню, списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

Подготовка инвентаря и снаряжения для организации и проведения соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах. Участие в соревнованиях.

2. Общая и специальная физическая подготовка

Теоретические занятия

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия, походы

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа. Закаливание.

Тренировки для развития общей и специальной физической подготовки обучающихся в зале, на стадионе, в лесу. Спортивные игры. Кроссовая подготовка. Лыжная подготовка.

3. Топография и ориентирование

Теоретические занятия

Топографическая и спортивная карта. Компас. Работа с компасом. Измерение расстояний. Способы ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Соревнования по ориентированию.

Практические занятия

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты.

Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам. Действия при потере ориентировки.

Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию.

4. Краеведение

Теоретические занятия

Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Изучение района путешествия. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

Практические занятия

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев.

5. Основы гигиены и первая помощь

Теоретические занятия

Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Основные приёмы оказания первой помощи, приемы транспортировки пострадавшего.

Практические занятия

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой помощи условно пострадавшим.

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

«Мастерство» – дополнительная общеобразовательная программа спортивно-туристского совершенствования

Дополнительная общеобразовательная программа углубленного уровня

/1 год обучения, открытый цикл/

Задачи программы

1. Создание условий для постоянного спортивно-туристского совершенствования обучающихся
2. Формирование умений и навыков необходимых для инструкторской и судейской работы в области туризма
3. Создание условий для реализации в туристской деятельности лидерских качеств.

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов программы	1 год обучения			
		теория	практика	поход	всего
1.	Туристская подготовка	12	70	16	98
2.	Общая и специальная физическая подготовка	4	44	16	64
3.	Топография и ориентирование	6	14	8	28
4.	Краеведение	4	8	8	20
5.	Обеспечение безопасности	8	10	8	26
6.	Инструкторская подготовка	16	20	16	52
ИТОГО		50	166	72	288

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов/ тем занятий	Форма занятий	Кол-во часов
1.	Туристская подготовка		
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	теория	4
1.2	Организация туристского быта	теория	4
1.3	Организация привалов и ночлегов	теория	2
1.4	Подготовка к походу, путешествию	теория	2
1.5	Изготовление и ремонт туристского снаряжения	практика	10
1.6	Специальное туристское снаряжение	практика	10
1.7	Организация питания в походе	практика	10
1.8	Разработка маршрутов	практика	6
1.9	Изучение маршрутов учебно-тренировочных и дальних походов	практика	10
1.10	Туристские слёты и соревнования	практика	14
1.11	Организация ночлега в различных условиях	практика	10
1.12	Работа с печкой и газовой горелкой	поход	8
Всего			98 ч.
2.	Общая и специальная физическая подготовка		
2.1	Основы общей и специальной физической подготовки	теория	2
2.2	Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение травматизма	теория	2
2.3	Тренировки для развития общей и специальной физической подготовки	практика	44
2.4	Отработка навыков специальной физической подготовки	поход	16
Всего			64 ч.

3.	Топография и ориентирование		
3.1	Ориентирование в сложных условиях	теория	6
		практика	4
		поход	8
3.2	Соревнования по спортивному ориентированию	практика	10
		Всего	28 ч.
4.	Краеведение		
4.1	Экскурсионные объекты родного края	теория	4
4.2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана памятников природы и культуры	практика	4
		поход	8
4.3	Изучение отчётов о туристических походах	практика	2
4.4	Работа со справочной литературой и другими информационными источниками	практика	2
		Всего	20 ч.
5.	Обеспечение безопасности		
5.1	Факторы, влияющие на безопасность в походе (психологические, поведенческие, личностные)	теория	4
5.2	Безопасное пространство туристического бивака, лагеря, маршрута	теория	4
		поход	8
5.3	Туристские узлы, обеспечивающие безопасность	практика	6
5.4	Страховка и самостраховка	практика	4
		Всего	26 ч.
6.	Инструкторская подготовка		
6.1	Как передать свои знания и умения? Педагогические основы обучения.	теория	4
6.2	Подготовка занятий по отдельным темам	теория	4
6.3	Проведение теоретических и практических занятий по отдельным темам	практика	4
6.4.	Организация и проведение соревнований по отдельным видам туризма	теория	4
		практика	16
6.5	Руководство походом выходного дня	теория	4
		поход	16
		Всего	52 ч.
		ИТОГО	288 ч.

Содержание учебного плана

1. Туристская подготовка

Теоретические занятия

Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Питание в туристском походе. Подготовка к походу, путешествию. Подведение итогов похода. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Особенности других видов туризма (по выбору). Соревнования по туризму.

Практические занятия

Изготовление туристского снаряжения.

Организация ночлега в различных условиях. Работа с печкой и газовой горелкой.

Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Приготовление пищи на газовой горелке.

Разработка маршрута похода.

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

Участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.

Участие в подготовке туристской полосы препятствий: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований по туристской технике, работа в различных бригадах.

2. Общая и специальная физическая подготовка

Теоретические занятия

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия

Тренировки для развития общей и специальной физической подготовки обучающихся в зале, на стадионе, в лесу.

3. Топография и ориентирование

Теоретические занятия

Топографическая и спортивная карта. Ориентирование в сложных условиях. Соревнования по ориентированию.

Практические занятия

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

4. Краеведение

Теоретические занятия

Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

Практические занятия

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства своего населенного пункта. Участие в создании летописи своего населенного пункта, родной школы. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

Выполнение заданий различных организаций, учреждений, школы. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Работа среди местного населения.

5. Обеспечение безопасности

Теоретические занятия

Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий. Основные приемы оказания первой помощи, транспортировки пострадавшего.

Практические занятия

Отработка приемов страховки и само страховки при организации переправ. Вязание узлов. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

6. Инструкторская подготовка

Теоретические занятия

Педагогические основы обучения. Подготовка и проведение занятий по темам.

Практические занятия

Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по темам: «Правила движения в походе», «Личное и групповое туристское снаряжение», «Ориентирование на маршруте», «Подготовка к походу», «Организация привалов и ночлегов».

Проведение соревнований на простейшей полосе препятствий или по отдельным заданиям (укладка рюкзака, разведение костра, установка палатки и т.д.)

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов.

Выполнение общественных поручений в коллективе.

Выполнение обязанностей помощника руководителя в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемым результатом реализации программ всех 3-х уровней является формирование у обучающихся следующих компетенций

Ценностно-смысловых:

- уметь владеть способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных представлений, умений и навыков;
- уметь принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия, осуществлять самостоятельные действия и поступки на основе выбранных целевых и смысловых установок;
- уметь осуществлять индивидуальную образовательную деятельность с учетом общих требований и норм.

Учебно-познавательных:

- уметь ставить цель и организовывать процесс её достижения;
- уметь организовывать планирование, анализ, рефлексию, самооценку своей учебно-познавательной деятельности;
- владеть техникой и тактикой пешеходного и лыжного туризма;
- владеть навыками ориентирования на местности.

Социокультурных:

- уметь определять свое место и роль, систему взаимоотношения в окружающем мире: в семье, в классе, туристском объединении;
- иметь представление о системах социальных норм;
- иметь осознанный опыт жизни в многонациональном, многокультурном, многоконфессиональном обществе;

Коммуникативных:

- иметь опыт: совместной деятельности в группе, действий в ситуациях общения;

Природоведческих и здоровьесберегающих:

- знать и применять правила поведения в различных ситуациях в природной, техногенной и социальной средах;
- знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности; владеть способами оказания первой помощи;
- иметь физическую и техническую подготовку и умение использовать их в походах и на соревнованиях.

РАЗДЕЛ 2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Условиями реализации программы являются: обеспечение наполняемости группы в соответствии с программой, наличие учебного кабинета, естественного полигона по спортивному ориентированию и туризму, необходимого туристского снаряжения и инвентаря для организации занятий по туризму, спортивному ориентированию, технических средств. Следует отметить, что туристское снаряжение должно обеспечивать безопасность именно поэтому необходимо своевременное списание морально и физически устаревшего снаряжения и оборудования и последующее пополнение материальной базы программы.

Перечень снаряжения, инвентаря и оборудования для организации учебных занятий (до 15 чел.), походов (1-2 группы; 8-20 чел.), участия в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию (до 15 чел.).

№ п/п	Наименование	Количество (минимально необходимое)
1.	Лыжный инвентарь (комплект: лыжи, крепления, ботинки, чехол)	16
2.	Палатка «Зима»	1
3.	Печь	1
4.	Палатка летняя (3-4х местные)	6
5.	Тент	2
6.	Рюкзак 60-100 л	24
7.	Спальник	24
8.	Коврик туристский	24
9.	Веревки (различного назначения)	5-6
10.	Комплект костровой	2
11.	Топор туристский	2
12.	Пила	2
13.	Страховочная система	15
14.	Кошки	15
15.	Айс-фи-фи	8
16.	Карабин	60
17.	Каска	10
18.	Ледоруб	10
19.	Молоток ледовый	2
20.	Страховочно-спусковое устройство (БСУ)	15
21.	Насос для мячей	1-2
22.	Мяч футбольный	3-4
23.	Секундомер	2
24.	Компостер для соревнований по спортивному ориентированию	10
25.	Компас	15

Информационное обеспечение

Информационные материалы

Для эффективной организации образовательного процесса, для оптимизации процесса взаимодействия с родителями педагогом разрабатываются информационные материалы – памятки различной целевой направленности:

- памятки для обучающихся и их родителей, отправляющихся в поход (однодневный, многодневный, степенной, категорийный) с учетом времени года и района путешествия;
- информация в помощь участникам соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию (условия участия, памятки для начинающих, образцы заполнения карточек и др.);
- инструкции по безопасности для участников похода, дежурных у костра и т.д.

Литература для педагога (используется при подготовке к учебным занятиям и спортивно-туристским мероприятиям)

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. – М., Про-физдат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. – М., ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. – М., ЦРИБ «Турист», 1989.
5. Бардин К.В. Азбука туризма. – М., Просвещение, 1981.
6. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. – М., ФиС, 1968.
7. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. – М., ФиС, 1990.
8. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. – М., ФиС, 1974.
9. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. – М., ФиС, 1974.
10. Волович В.Г. Академия выживания. – М., ТОЛК, 1996.
11. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. – М., Знание, 1990.
12. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М., Издательский дом «Вокруг света», 1994.
13. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. – М., ЦРИБ «Турист», 1986.
14. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. – М., ЦРИБ «Турист», 1986.
15. Григорьев В.Н. Водный туризм. – М., Профиздат, 1990.
16. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М., Фис, 1988.
17. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. – М., ФиС, 1978.
18. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
19. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. – М., Профиздат, 1984.
20. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
21. Шибаетов А.В. В горах. М., – ЦДЮТур МО РФ, 1997.
22. Шибаетов А.В. Переправа. Программированные задания. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
23. Шибаетов А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? – М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
24. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукьянов П.И. Питание в туристском путешествии. – М., Профиздат, 1986.
25. Школа альпинизма. – М., ФиС, 1989.
26. Штюрмер Ю.А. Общественно-полезная работа самодеятельных туристов. – М., ЦРИБ «Турист», 1990.
27. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – М., ФиС, 1983.

28. Штюрмер Ю.А. Охрана природы и туризм. – М., ФиС, 1974.
29. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. – М., ЦРИБ «Турист», 1992.
30. Штюрмер Ю.А. Туристу об охране природы. – М., Профиздат, 1975.
31. Энциклопедия туриста. – М., Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 1993.

Литература для обучающихся (используется на учебных занятиях, рекомендуется для самостоятельного изучения)

Учебно-методическая

1. Алексеев А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
3. Балабанов И.В. Узлы. – М., 2006.
4. Боленко С. Школа выживания. – Коловрат. М., 1994.
5. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2007.
6. Гостюшин А.В. Азбука выживания. Знание, М., 1995.
7. Гостюшин А.В. Человек в экстремальной ситуации. М., Арманд-пресс, 2000
8. Ильичев А. Зимняя аварийная ситуация. МГЦТК «Дорога» 1991.
9. Константинов Ю.С, Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. ФЦДЮТК – М., 2005 г.
10. Кричевский Р.Л., Дубовская Е.М. Социальная психология малой группы. – М., 2001.
11. Кругов А.И. Задачник по краеведению. – М., «Русское слово», 2006.
12. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи. – СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.
13. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинов Ю.В. Словарь юного туриста. Изд. 2-е стереотип. – М., ФЦДЮТиК, 2008.
14. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий –Москва ЦДЮТ РФ 1998.
15. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. – М., ФиС, 1988.
16. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах. Приложение к газете «Вольный Ветер», 2003.
17. Ревенко М.В. «Малышам о географических открытиях» – М. «Педагогика», 1989.
18. Сухов А.Н. Социальная психология. – М., ИЦ Академия, 2005.
19. Тимофеев М.И. Деловое общение: Учебное пособие. – М.: РИОР, 2004.
20. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений. / Под ред. М.Я.Виленского. – М.: Просвещение, 2002.
21. Цвелюк Г.Е. Азы безопасности. – М., «Просвещение», 1994.
22. Шеламова Г.М. Деловая культура и психология общения. – М., ИЦ Академия, 2008.

Художественная

1. Арсеньев В. К. Дерсу Узала.
2. Берн Ж. Дети капитана Гранта.
3. Верн Ж. Пятнадцатилетний капитан.
4. Дефо Д. Робинзон Крузо.
5. Киплинг Р. Маугли.
6. Пришвин М. Моя страна.
7. Ж. Рони-старший. Борьба за огонь.
8. Рундквист Н.А. Самая прекрасная дорога.
9. Твен М. Приключения Тома Сойера. Приключения Гекльберри Финна.
10. Чуковский Н.К. Водители фрегатов (книга о великих мореплавателях).
11. Хейердал Т. «Экспедиция Кон-тики: в поисках рая». – М.: Армада-пресс, 2001.

Аннотированный перечень электронных ресурсов

1. Дополнительное образование <http://dopedu.ru/>
Информационный портал системы дополнительного образования детей.

2. Педсовет <http://pedsovet.org/m/>
Ресурс выходит под патронажем Фонда поддержки российского учительства. Содержит большое количество материалов по различным дисциплинам, в том числе спорту, туризму, экологии.
3. ООПТ России <http://oopt.aari.ru>
Ресурс о российских особо охраняемых природных территориях (ООПТ). Здесь представлена информация по 100 заповедникам, 35 национальным паркам и 68 федеральным заказникам РФ.
4. Русское географическое общество <http://www.rgo.ru/>
Сайт всероссийской общественной организации содержит справочные материалы о строении, полезных ископаемых, климате и особенностях рельефа России. Интерактивную карту. Терминологические словари по физической и экономической географии, геологии. Характеристики географических "рекордсменов". Публикации о флоре и фауне.
5. Академия детско-юношеского туризма и краеведения <http://madutk.ru>
6. Туристско-спортивный союз России <http://www.tssr.ru>
7. Новосибирское отделение Туристско-спортивного союза России (НО ТССР) <http://no-tssr.ru>
8. Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения <http://www.turcentrf.ru>
9. Газета для любителей активного туризма «Вольный ветер» <http://veter.turizm.ru>
10. Журнал «Юный краевед» <http://юный-краевед.рф>
11. Портал «Музеи России» <http://www.museum.ru>
12. Энциклопедия «Кругосвет» <http://www.krugosvet.ru>
13. Федерация спортивного ориентирования Новосибирской области <http://orient.nsk.ru>
14. Журнал «Турист» <http://www.tourist-journal.ru>

Методическое обеспечение

Методика обучения основам туризма

Обучение в туристско-краеведческом объединении имеет некоторые особенности по сравнению с обучением в объединениях других направленностей. Это связано и с широким набором образовательных областей, в которые погружается обучающийся в учебном процессе, и большей практико-ориентационной направленности, и с длительным пребыванием детей на свежем воздухе (и не всегда в хорошую погоду), и, самое главное, что в период совершения похода, обучающиеся находятся в автономном режиме, на полном самообслуживании. Поэтому, не секрет, что некоторые школьники, пройдя один-два похода, принимают решение о переходе в «более комфортное» объединение.

Поэтому важно грамотно, плавно ввести детей в мир природы, туризма, мир мужественных людей и в мир краеведения, мир людей любознательных, любящих свой родной край, необъятную Родину. Видов туризма много. Раскрыв их суть, мы предоставляем ребёнку право выбора дальнейшего пути в избранном виде туризма или краеведения.

Решению этой важной задачи и посвящен первый модуль комплексной образовательной программы – ознакомительная программа по основам туристского мастерства «Начало». И начать обучение следует с овладения обучающимися основами организации туристского быта, основами туристской техники. Тогда они не будут чувствовать себя в природной среде инородными пришельцами, будут чувствовать себя частью природы и без огорчений смогут переносить тяготы и лишения походной жизни, радоваться при этом неисчерпаемому богатству природы.

Обучение детей основам туристских навыков желательно начать с вводной беседы о туризме, как виде отдыха, спорта и познания своей Родины. Во время этой беседы надо показать и привлекательные стороны похода, как основной формы туризма, так и все

сложности, опасности, которые он в себе таит. Для этого надо иметь фотографии, видеофильм, которыми можно подкрепить сказанное. Хороший эффект даёт рассказ о занятиях туризмом старших школьников, уже занимающихся туризмом.

Дети должны усвоить с первого занятия, что поход – это не только радость общения с природой, возможность пожить самостоятельно без опеки родителей, но и тяжёлый подчас труд переноски рюкзака по сложному рельефу, полное самообслуживание, испытание на себе все капризов погоды.

Отбор содержания обучения туризму

Чему же должен научиться юный турист?

Успешное прохождение любого маршрута зависит от того, насколько он изучен группой. Маршрут разрабатывается заранее, подробно, насколько это возможно. При этом уточняется форма одежды, обуви список снаряжения и продуктов. Надо знать, какие естественные препятствия встретятся на пути, и быть готовыми к их преодолению.

Но всего предусмотреть невозможно. Далеко не всегда оправдывается прогноз погоды. Невозможно предугадать все препятствия на маршруте. Как бы мы не старались быть аккуратными и дисциплинированными – возможны травмы и заболевания в походе.

Отсюда следует вывод – *выходя на маршрут, группа должна быть готова к любым непредвиденным трудностям*: к движению в палящий зной или под проливным дождем, ремонту снаряжения, оказании помощи пострадавшему участнику и, возможно, транспортировке его на значительное расстояние и т.д. Все это надо делать быстро, слаженно и надёжно. Следовательно, группа должна быть подготовлена значительно лучше, чем этого требует данный маршрут – группа должна иметь «запас прочности».

Вывод, который в форме эвристической беседы желательно сделать поход – это автономное существование группы в природе, где участники всё делают сами, преодолевают все препятствия и терпят капризы погоды, поэтому каждый член группы должен научиться многому. Группа – это единый коллектив, в котором труд каждого идёт на пользу всей группы, если кто-то что-то не сделал или плохо сделал, то это отразится на благополучии всех.

Безопасность

Безопасность во всех сферах туристской жизни – вот основное требование, которому подчинены все действия, все приготовления от начальной стадии подготовки похода до составления отчета о нём, где даются рекомендации по правильному, безопасному его прохождению другими группами. Может быть, во время первой беседы в это поверят не все, но реальные ситуации последующих походов поставят всё на свои места.

Обучение детей основам туризма, создание сплоченного коллектива невозможно без работы педагога с родителями детей, пришедших на занятия в туристское объединение. Родители должны знать обо всех особенностях и неудобствах туристской жизни. С ними педагог обязан познакомить родителей объективно, не обещая только удовольствия детям в период путешествий.

Но задача педагога также показать родителям ту пользу, которую принесут их детям занятия туризмом и обучение при этом безопасному поведению в природной среде. Выработка необходимых человеку морально-волевых качеств, физическое совершенствование, закрепление на практике знаний, полученных на уроках в школе, возможность познания окружающего мира – вот далеко не полный перечень возможностей туризма в воспитании и обучении ребенка.

Родители должны знать список необходимых ребенку вещей для участия в походах, примерные затраты на проведение походов. Некоторые родители боятся отпускать своих детей в поход. Эта боязнь отпадает, после того как руководитель скажет им о том, что ответственность за жизнь и здоровье детей возлагается на него. Ребенку безопаснее идти в поход под контролем двух взрослых, нежели бесконтрольно гулять на улице, полной неожиданных встреч. Собрания с родителями перед проведением многодневных походов надо проводить обязательно. На этих собраниях родители узнают

все подробности о предстоящем мероприятии. Очень важно руководителю получить от родителей информацию о хронических заболеваниях ребенка, пусть не препятствующих ему участвовать в походе, но требующих регулярного принятия лекарственных препаратов или исключения из рациона каких-либо продуктов.

Нередки случаи, когда родители идут в поход вместе с детской туристской группой. И идут не для того, чтобы опекать только своего ребёнка (это грубая педагогическая ошибка), а, чтобы помочь педагогу, самому испытать радость общения с природой.

При обучении детей основам туризма не следует увлекаться теоретическими занятиями в помещении. Большая часть времени отводится практическим занятиям на местности. Это тренировки на школьном дворе, стадионе, в парке, в лесу; учебно-тренировочные походы выходного дня и многодневные походы и экспедиции в период каникул, туристские лагеря и соревнования по туризму, ориентированию. Только на практике, многократно повторяя те или иные упражнения, дети вырабатывают в себе умения, переходящие в устойчивые навыки. К тому же в походах, на соревнованиях выполнение этих приёмов не является надуманным, имитационным, а само собой разумеющимся. Следует помнить, что дети без большого удовольствия выполняют задания, когда не видят за ними практической их значимости.

И ещё один момент. К длительным нагрузкам в походе, ходьбе по 3-6 часов в день, особенностям организации быта в полевых условиях надо привыкнуть. Недопустимо теоретическое изучение всех вопросов проведения похода в помещении и затем сразу же совершение многодневного похода. Нужно постепенно с однодневных походов приучать детей к особенностям походного быта. Именно поэтому походы выходного дня включаются в программу на системной основе.

Снаряжение

Обучение целесообразно начать со знакомства с тем снаряжением, которое понадобится им в походе. Это знакомство следует проводить по схеме «личное снаряжение для похода выходного дня – общественное снаряжение для похода выходного дня – личное снаряжение для многодневного похода – общественное снаряжение для многодневного похода». Только когда группа начнёт знакомиться с приёмами преодоления естественных препятствий, можно рассказывать о специальном снаряжении.

Рассказы о снаряжении, требованиях к нему следует строить с позиции обеспечения безопасности туристов на маршруте.

Полезно в беседе привести примеры подготовки известных путешественников к сложным маршрутам, того, какую роль в этом периоде они отводили подготовке, усовершенствованию и изготовлению снаряжения. При этом они внимательно изучали климат, особенности одежды коренных жителей тех мест, где предполагалось путешествие, и использовали их опыт при изготовлении своей одежды.

Начать следует с определения общих требований к туристскому снаряжению: безопасность эксплуатации, прочность, минимальный вес, простота в использовании, комфортность, гигиеничность, эстетичность. Под безопасностью надо понимать не только надёжность используемых в походе веревок, газовых горелок, но и, к примеру, удобную обувь туриста. Ведь натёртые в походе ноги – это замедленный темп движения, из-за постоянной боли – рассеянное внимание пострадавшего и все, вытекающие отсюда последствия. Требования, предъявляемые к снаряжению вполне понятны детям после несложных пояснений. Да и они сами многое могут объяснить.

Переходя к перечню личного снаряжения туриста, обратите внимание на то, что для первых несложных походов выходного дня не придётся ничего покупать нового. вполне подойдёт та одежда, в которой дети гуляют на улице. Исключение, может быть, составит обувь. Желательно иметь обувь на твердой, рифленой подошве, фиксирующую голеностоп. Наличие рифленой подошвы необходимо для увеличения трения между подошвой и

грунтом. При этом уместно вспомнить с детьми материал из курса физики о трении, способах его повышения.

Так как при ходьбе, да ещё с рюкзаком, теплоотдача организма существенно увеличивается, увеличивается и потоотделение (как реакция организма, способствующая охлаждению кожи). С одной стороны, это хорошо. Но при остановках даже незначительный ветер может вызвать простудные заболевания. Это определяет выбор нижнего белья оно должно хорошо впитывать пот, т.е. нужны хлопчатобумажные или шерстяные ткани. Заботой о предупреждении простудных заболеваний продиктована рекомендация на привале, даже при незначительном ветре надевать легкую куртку. При остановке же на ночлег – сразу переодеться, сменив мокрую футболку, рубашку на запасную, сухую.

Таким образом, шаг за шагом, мысленно как бы находясь в походе, руководитель знакомит детей с требованиями к тому или иному предмету снаряжения.

Укладка рюкзака требует навыков. Вначале детям следует объяснить принципы укладки вещей в рюкзак, затем продемонстрировать сам процесс укладки. Обязательно надо обратить внимание детей на необходимость иметь в рюкзаке водонепроницаемый вкладыш, на использование мешочков или пакетов для личных вещей. Следует показать приёмы предохранения хрупких вещей от поломок – убрать их в специальную, жесткую коробку, завернуть в пуховку и т.д.

Следует обратить внимания детей на тот факт, что каждая лишняя, ненужная вещь в походе, в конечном счете, принесет огорчения, а не радости. Дети часто берут в поход радиоприёмники, магнитофоны, плееры, батарейки в которых садятся буквально в первый день. И все последующие дни похода ребенок вынужден нести лишний груз. Некоторые считают удобным и престижным разгрузочный жилет с множеством кармашков, однако, как показывает практика, нужды в этом нет. С точки зрения безопасности совершенно недопустимы в походе плееры. Слушая музыку, ребенок «выключается», не слышит команд руководителя, предупреждений об опасных участках маршрута от впереди идущих товарищей.

Дискуссию о том сушить или не сушить обувь, и как её сушить бесполезно проводить в учебном кабинете. Это надо делать у костра. Попросите ребенка поставить руку на таком же расстоянии, как и ботинок, который он решил сушить. Через некоторое время он сам поймет, что может произойти с кожей ботинка, или материалом кроссовок при неосторожной сушке. А утром, пройдя по росе, можно продемонстрировать «сизифов труд» тех, кто пусть и осторожно высушил свою обувь.

Когда дети уже приобретут некоторый опыт походного быта можно начать с ними работу по усовершенствованию личного снаряжения, изготовлению некоторых предметов (бахилы, фонарики и т.д.). Конечно, практически все необходимые вещи можно купить. Но туристы тем и отличаются от остальных людей, что многое делают своими руками, да это и получается дешевле. В дальнейшем, в разделе «Специальная подготовка» отводится время и на обучение изготовлению снаряжения и одежды взамен утраченных в условиях автономного существования.

Процесс подготовки личных вещей к многодневному походу необходимо заканчивать общим просмотром снаряжения. Некоторые руководители считают, что достаточно дать школьнику список личных вещей: если же он чего и забудет – это его проблемы. Подобная точка зрения не только ошибочна, но и преступна! В походе проблемы одного участника неизбежно становятся проблемами всей группы.

Поэтому целесообразно за два дня до отъезда в многодневный поход всем участникам предложить принести полностью собранные рюкзаки со всем своим снаряжением в пункт сбора группы. Руководитель группы должен проверить все рюкзаки на предмет соответствия их содержимого заранее выданным спискам. Школьникам необходимо сказать дополнительно, что смотр проводится не в поисках запрещенных вещей, а с целью обеспечения безопасности похода. В случае если в рюкзаке не окажется какой-либо вещи из списка или какая-либо вещь окажется не соответствующей по качеству,

руководитель составляет список недостающего и вручает его копию участнику, с тем, чтобы на следующий день эти вещи были принесены. При этом рюкзаки остаются на месте сбора, и домой не выдаются. Как правило, такие проверки показывают, что около четверти членов группы что-нибудь да забудут.

Знакомство с перечнем группового снаряжения также не вызовет у детей затруднений, так как здесь практически нет незнакомых вещей. Другое дело, что не все держали в руках палатку, спальный мешок. Знакомство с ними надо начинать с простейших конструкций.

Самая простая палатка – двухскатная, «домик», проста в обращении. Она легко ставится и складывается. На первом занятии надо поэтапно показать детям порядок установки палатки, объяснить необходимость использования полиэтиленового тента под дно палатки и тента над палаткой. После демонстрации установки палатки группу надо разделить на подгруппы по 3-4 человека и предложить им по очереди поставить палатку. При этом руководитель группы комментирует действия детей, устанавливающих палатку. После некоторой практики можно провести соревнование на скорость установки палатки. В дальнейшем можно перейти к знакомству с палатками других, более современных конструкций, отмечая их достоинства и недостатки, обучая детей приёмам их установки. Знакомство с другими предметами общественного снаряжения производится в классе, а с порядком использования во время практических занятий на местности. Особое внимание обращается при этом на правила безопасной транспортировки режущих предметов, на обязательное наличие на них чехлов.

Знакомство с ремонтным набором, медицинской аптечкой проводится на этих же занятиях, но более подробно на этих вопросах следует остановиться при знакомстве с туристскими должностями и правилами оказания первой медицинской помощи.

Первые походы следует посвящать знакомству со снаряжением и правилами обеспечения быта в полевых условиях. Ошибки в работе со снаряжением и нарушения дисциплины у костра мешают приготовлению пищи и создают потенциальную угрозу безопасности. При этом дежурные сами должны строго соблюдать правила безопасного обращения с огнём и кипятком.

Все дети без исключения должны овладеть навыками организации туристского быта, прочно усвоить обязанности дежурных. По словам детей, они все умеют разводить костер. Не надо их в этом переубеждать – надо дать возможность им это продемонстрировать. После этого следует показать правильные приёмы и последовательность разведения костра, обратив при этом внимание на выбор мест для него. Здесь уместно рассказать детям (если они этого не изучали еще в школе) о горении, как процессе окисления, и о необходимых для этого условиях. Дети должны знать, что для процесса горения необходимы: источник возгорания (спички, зажигалка), продукты горения (растопка, а потом и дрова) и кислород, содержащийся в воздухе. Тогда они легко понимают необходимость наличия сухой растопки, и не будут плотно укладывать дрова в костре. Надо подсказать и способ обогащения костра кислородом – раздувание костра с помощью разделочной доски, «сидушки». С помощью собственных легких раздувать костер следует только на стадии его разжигания.

Следует обратить внимание на правила поведения на биваке, ведь большое количество травм происходит, как это ни странно, не при преодолении препятствий, а во время оборудования бивака и во время отдыха, когда внимание детей ослабляется.

Надо научить детей правильно работать топором и пилой при заготовке дров, безопасно хранить их, запретить переноску тяжёлых бревен. Следует постоянно приучать детей перед каждым использованием топора проверять его состояние. При малейших поломках немедленно обращаться к реммастеру, руководителю группы и ремонтировать их. При обучении дежурных, да и в дальнейшем, на кухне должен находиться руководитель или его заместитель.

Педагог с первых выходов на маршрут должен внушать детям, что ни являются частью природы, их окружающей. Поэтому наносить ей вред, значит вредить самому себе и окружающим людям. Зеленые порубки, разведение костра на траве – вот первые и распространенные нарушения, которых дисциплинированная группа допускать не должна. При массовом развитии туризма недопустимо использование елового лапника для настила под палатку, вырубание стоек для палаток из стволов молодых деревьев. Для этого грамотные туристы несут с собой теплоизоляционные коврики и разборные стойки. С той же целью привязывают к стволу дерева не металлический тросик (режет кору), а надвязанные по концам тросика концы репшнура или стропы. Эти и другие моменты охраны природы должны быть обязательной частью обучения юных туристов.

Правило, что поляна после ухода туристов должна быть чище, чем до их прихода, надо выполнять неукоснительно. Это дань уважения к окружающей природе, к людям, которые придут после нас, и в конечном итоге – это уважение к самому себе.

С первых же выходов надо привлекать детей к подготовке походов. Пусть это будут пока несложные поручения, но дети должны сами участвовать в этом. После определения состава группы, сообща составляют план подготовки к походу и определяют должности каждого члена группы. Поручения должны иметь все, в противном случае дети не будут считать себя причастными к общему делу. При подготовке походов выходного дня план и обязанности детей будут невелики. Но надо помнить, что такие походы – это подготовка к более сложным, и учиться всему надо постепенно. Выполнение порученных обязанностей есть единственный и правильный способ усвоения изученного материала, выработки устойчивых умений и навыков безопасного нахождения в природной среде.

Маршруты первых походов разрабатывает сам руководитель. Детям это и непонятно, и сложно. Как только будет проведено знакомство детей с вопросами ориентирования, и они научатся читать карту, можно привлекать их к разработке маршрутов. В процессе подготовки походов дети знакомятся со всеми возможными должностями в группе. Простое перечисление обязанностей по должностям принесёт немного пользы. Только в процессе выполнения их дети усвоят необходимый функционал, последовательность действий. При проведении итогов дня, похода в целом важно показать детям, что только добросовестная подготовка к походу ведёт к успеху. От того, как каждый выполнил свои обязанности до похода, зависит благополучие всей группы.

Выполнение обязанностей способствует выработке таких важных качества личности, как *самостоятельность действий, ответственность перед коллективом за порученное дело*. Поэтому руководителю важно не только поручить, но и проконтролировать, вовремя подсказать участнику его промахи и совместно их устранить. Не следует бояться хвалить детей за выполнение поручений. Главное, чтобы эта похвала была заслуженной.

Важной составной частью подготовки похода, да и его проведения является организация питания. Рассказав о влиянии правильного питания на работоспособность группы, можно переходить к практическим занятиям. Детям сложно бывает составить меню даже на один день.

Логично преподавателю дать детям для начала несколько своих вариантов. По аналогии дети смогут выполнить задачу: составить меню, посчитать калорийность составленного рациона и распределение продуктов между членами группы.

При проведении однодневных походов практически все руководители предлагают детям организовывать общий стол, а не жевать каждому свои бутерброды. Дети, осознавая себя членами единой группы, редко не соглашаются с руководителем, воспринимают предложение как должное.

Немалое терпение предстоит проявить руководителю при обучении детей приготовлению пищи на костре. Мало того, что дети не умеют готовить вообще, так ещё

масса проблем с костром. Однако, обучать этому надо всех членов группы, может быть в течение ни одного года обучения. Но эти старания и терпения руководителя окупятся сполна, когда дети этим искусством овладеют.

Важно научить детей варке различных каш, супов, регулированию пламени костра в зависимости от стадии приготовления блюд. Вот почему не оправдана в походе должность кострового. За костром смотрят сами дежурные и в нужный момент увеличивают или уменьшают пламя. При изучении темы «Питание в походе» следует обратить внимание детей на правильные приёмы упаковки продуктов, бережного их хранения во время похода (ведь несет каждый не свои продукты, а продукты всех членов группы).

Какими бы ни казались важными все перечисленные ранее темы обучения, вопросы техники движения и преодоления препятствий, ориентирования на местности являются главенствующими. Это и понятно – ведь прохождение маршрута является главной целью похода. Все остальные действия только способствуют более комфортному его прохождению.

Обучение правильной ходьбе начинается с первых занятий. Главное – научить детей правильно, экономично и свободно ходить. Стопу при этом они должны ставить ровно и прочно, в момент перешагивания надо производить как бы перекачивание с наименьшей амплитудой колебаний центра тяжести тела. Такая пружинящая и плавная походка – основа выносливости. При этом необходимо подбирать приемлемый для всех членов группы ритм движения, регулировать дыхание в зависимости от рельефа местности.

Знакомство детей с формами рельефа педагог проводит неоднократно, изучая вопросы ориентирования и техники движения. Надо обращать внимание детей на особенности различных рельефных форм, основные правила движения при этом. Следует обратить внимание на изменение техники движения в зависимости от вида грунта и растительности на маршруте.

При движении по склонам большую роль в безопасности играет сцепление подошвы с грунтом. И здесь вновь возвращаемся к понятию трения. Постепенно руководитель демонстрирует правила передвижения, увеличивая крутизну склона, «скользкость» его покрытия.

До автоматизма надо доводить умение детей пользоваться альпенштоком, не задумываясь выполнять те или иные приёмы самостраховки при ходьбе. На этом внимание идущих не должно концентрироваться.

Здесь следует разъяснить детям понятия «самостраховка» и «страховка». Самостраховка – действия обучающегося, направленные на обеспечение собственной безопасности, устойчивости при преодолении препятствий. Она выполняется при движении через (по) препятствие или при организации страховки других участников группы.

Страховка – командные или индивидуальные действия, направленные на обеспечение максимально возможной безопасности, при тренировках и на соревнованиях должна осуществляться реально, а не условно. Это гарант обеспечения безопасности ребенка! Она уберегает его от длительного падения по склону, на дно оврага, падения в воду; принимает на себя часть нагрузки при рывке, вызванном падением страхуемого участника.

Для проведения занятий вовсе не обязательны горные склоны, вполне подойдут склоны оврагов, речных берегов. Первые занятия можно проводить «налегке», но затем следует отрабатывать технику движения с полной выкладкой. Часть времени надо выделить на отработку элементов задержания при падении с помощью альпенштока, ледоруба. Такие же занятия проводятся зимой, отрабатывая технику падения на лыжах. При этом важно научить детей правильно падать и в случае вынужденного торможения (остановка с помощью падения).

Как режиссер репетирует с артистами сцену спектакля, так и руководитель должен отрепетировать с членами группы все действия при остановке на привал, при организации

ночлега. Каждый участник должен знать последовательность действий при этом. В таком случае в работе группы меньше суеты, больше времени остаётся на отдых.

Важно научить детей правильно выбирать место для привала, бивака. Оно должно быть и красивым, и безопасным. Поэтому нет острой нужды устраивать переходы строго по установленному времени, а придерживаться примерного времени и останавливаться, как только встретится подходящее для привала место. В этих же целях заранее начинается поиск места для организации ночлега.

Глубоко не правы те руководители, которые стараются в целях экономии времени или повышения качества приготовляемых на костре блюд, выполнять обязанности дежурных по кухне вместо детей. При таком подходе к обучению ни через год, ни через два дети не научатся сами готовить. Но самое главное – они не будут в полной мере чувствовать свою личную ответственность перед группой за выполнение порученного дела, ведь они будут убеждены, что всегда в критическую минуту руководитель все сделает сам.

Поэтому много внимания уделяется организации работы дежурных. От чёткости их работы зависит время и качество приготовления пищи, её сохранность (ведь казаны (ведра) с пищей легко и опрокинуть), а также безопасность самих дежурных (ожоги, колото-резанные раны). Здесь уместно начинать первые разговоры об *ответственности каждого за судьбу группы в целом*.

Кадровое обеспечение

Программу разработал и реализует Владимир Ефимович Фастовец, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории, педагог-организатор высшей квалификационной категории, руководитель и создатель туристского клуба «Ирбис».

Образование – Новосибирский техникум физической культуры.

Педагогический стаж – более 30 лет.

Спортивно туристская квалификация – старший инструктор по пешеходному туризму (позволяет руководить пешеходными походами 1-6 категории сложности, проводить семинары по подготовке инструкторов школьного туризма)

Судейская квалификация – судья 1 категории по спортивному туризму (позволяет организовывать соревнования по туризму).

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Формы аттестации

В течение учебного года в объединении с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся три вида контроля:

входной контроль - в начале учебного года;

промежуточный контроль - в течение учебного года;

промежуточная аттестация - в конце учебного года. Контроль знаний, умений и навыков производится в форме педагогического наблюдения, беседы с обучающимися, наблюдений при проведении обучающимися занятий с младшими школьниками, тестовых заданий, творческих работ, соревнований, зачетного туристского похода.

Методы проверки: наблюдение, анкетирование, тестирование, опрос. В процесс оценки собственных достижений вовлекаются обучающиеся, что является концентрированным выражением общественного мнения группы о каждом подростке.

Уровень теоретической подготовки определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме: контрольно-тренировочных тестов и заданий, анкетирования и опроса.

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий, сдачи спортивных нормативов, во время зачетных учебно-тренировочных занятий и сборов, работы обучающихся в качестве младших инструкторов,

помощников руководителей, участия в соревнованиях различного уровня, творческих конкурсах, во время зачетных учебно-тренировочных, степенных и категорийных походов.

Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитанности отслеживается через наблюдение педагога.

Наиболее качественные показатели уровня обучения дают итоговые походы и другие многодневные мероприятия, являющиеся для членов объединения своеобразным экзаменом на проверку таких качеств, как самостоятельность, выносливость, физическая подготовка, овладение туристскими и специальными навыками и умениями. Каждый обучающийся оценивается педагогом, друзьями и в зависимости от этой оценки у каждого из них определяется статус в группе.

Критерии оценки

Показатели эффективности реализации программы «Ступени»:

- ✓ активная жизненная позиция и активное участие обучающихся в жизнедеятельности объединения;
- ✓ приобретение необходимых умений и навыков организации туристского быта, организации похода, подведения его итогов;
- ✓ приобретение необходимых умений и навыков самостоятельного преодоления препятствий, ориентирования, участия в соревнованиях;
- ✓ владение способами самостоятельного приобретения необходимых знаний из различных источников информации;
- ✓ высокий уровень мотивации обучающихся к участию в походах, соревнованиях;
- ✓ устойчивый интерес обучающихся к участию в деятельности объединения;
- ✓ нацеленность обучающихся на конструктивную помощь педагогу в проведении занятий с младшими школьниками;
- ✓ профессиональное самоопределение обучающихся по туристско-краеведческому, педагогическому направлениям деятельности, жизненное самоопределение – продолжение занятий туризмом и спортом, успешная служба в армии и т.д.

	Уровни освоения программы			
	Минимальный	Базовый	Повышенный	Творческий
Общие критерии определения уровня освоения программы	обучающийся выполняет задания по инструкции, под руководством педагога, без желания участвует в общих делах	обучающийся выполняет задания самостоятельно, при необходимости обращается за консультативной помощью к педагогу, охотно участвует в общих делах, владеет умениями и навыками в пределах, предусмотренных программой	обучающийся не только владеет умениями и навыками в пределах, предусмотренных программой, но и проявляет самостоятельность и инициативу в общих делах, в приобретении новых знаний и умений;	обучающийся, проявляя повышенный уровень освоения знаний, умений, способности, глубокую внутреннюю мотивацию, достигает высоких результатов в спортивно-туристской деятельности, подтверждаемые достижениями различного уровня

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. – Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14.
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. – Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. № 1008.
5. Примерные требования к программам дополнительного образования детей. – Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844.
6. Положение о дополнительной общеобразовательной программе МБУДО «Дом детского творчества им. В. Дубинина».
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ. Разработаны ФГАУ «Федеральный институт развития образования».
8. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М. Просвещение, 2010.
9. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. М. Просвещение, 2011.
10. Программы для системы дополнительного образования. Туризм и краеведение. – М. ФЦДЮТиК МОиН РФ, 2014.
11. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. – М., Профиздат, 1984.
12. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. – М., ЦДЮТур МО РФ, 2006.
13. Константинов Ю.С. Степанов В.С., Федотов Ю.Н. Организация детско-юношеского туризма. Учебник для ВУЗов. – СПб., СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008.
14. СанПиН 2.4.4.3172-14 для учреждений дополнительного образования детей: электронный ресурс <http://eduinspector.ru>