Администрация муниципального округа города Кировска
с подведомственной территорией Мурманской области

МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ХИБИНЫ» ГОРОДА КИРОВСКА»

Принята на заседании
педагогического совета
от «24» апреля 2023 г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОДО ЦДТ «Хибины»
_____ Е.В. Караваева
«25» апреля 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Спортивно-краеведческий туризм»

Направленность: туристско-краеведческая
Уровень программы: базовый
Возраст учащихся: 11 - 15 лет
Срок реализации: 3 года (576 часов)

Автор составитель:
Бросова Татьяна Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Кировск
2023 г.

Подписано: МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ " ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА "ХИБИНЫ" ГОРОДА КИРОВСКА"
DN: cn=МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ " ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА "ХИБИНЫ" ГОРОДА КИРОВСКА", c=RU, o=МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА " ХИБИНЫ" ГОРОДА КИРОВСКА", email=sit@gov.kirovsk.ru
Причина: Подтверждение документа
Местоположение: Кировск
Дата: 2023.11.07 19:48:20 +03'00'

Оглавление

I. КОМПЛЕКС ОСНОВЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ 3

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ 6

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 7

1.3.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН 7

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 10

Учебно-тематический план 2 года обучения 19

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 21

Учебно-тематический план 3 года обучения 25

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 27

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 30

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 31

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 31

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ 31

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ 32

2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ 38

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ: 45

Приложение 1 46

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 46

I. КОМПЛЕКС ОСНОВЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный турист» имеет туристско-краеведческую направленность. Программа предусматривает развитие личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных учебных действий обучающихся средствами изучения основ туризма, походной деятельности.

Туризм – это средство развития личности, реализуемое в форме отдыха и общественно-полезной деятельности, характерным компонентом которого является путешествие (экскурсия, прогулка, поход). В походах, экскурсиях, на прогулках углубляются знания по географии, истории, биологии и других школьных предметов. В походах проходят проверку и закалку такие морально-волевые качества как организованность, дисциплина, целеустремлённость, выносливость, отзывчивость и др. Школьники приобретают жизненно важные трудовые и прикладные умения и навыки.

Программа направлена на укрепление психического и физического здоровья, создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения личности ребёнка, профилактику асоциального поведения детей подросткового возраста.

Направленность (профиль) программы: туристско - краеведческая.

Уровень программы: стартовый, базовый, продвинутый.

Тип программы: дополнительная общеразвивающая.

Программа является модифицированной: в её основу положен сборник нормативных документов по спортивному туризму «Русский турист», – М., 1996 г. и авторские разработки практических наглядных пособий.

Настоящая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

– Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– **Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;**

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

– «Методические рекомендации по разработке разноуровневых программ дополнительного образования ГАОУ ВО «МГПУ» АНО ДПО «Открытое образование»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения,

отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 22 мая 2020 г. № 15 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

– Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих образовательных программ МАОДО «ЦДТ «Хибины» г. Кировска.

Актуальность программы заключается в противоречии между необходимостью подготовки школьников к выживанию в условиях природы Крайнего Севера, формированием у них навыков адекватного поведения в экстремальных ситуациях, и отсутствием рекомендованных программ, учитывающих специфику туризма в Хибинских тундрах.

Новизна и отличительная особенность от подобных программ, разработанных для реализации на территории Мурманской области, заключается в адаптации содержания программного материала по туризму к природно-климатическим условиям Кировско-Апатитского района и Хибинских тундр. Программа является пропедевтической. В дальнейшем обучающиеся по данной программе смогут продолжить обучение по долгосрочным дополнительным общеразвивающим программам туристской направленности.

Педагогическая целесообразность программы заключается в использовании принципов осуществления целостного подхода к воспитанию, соответствия содержания возрастным особенностям обучающихся. Предусмотренная программой система совершенствования умений и навыков обеспечивает личностный рост по данному виду деятельности и приучает школьников осознанно относится к самовоспитанию. Туризм, как вид деятельности, удовлетворяет также возрастную потребность подросткового возраста в романтике и приключениях, учит продуктивному структурированию даёт возможность учащимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных

Адресат программы. Программа адресована обучающимся в возрасте от 11 до 15 лет.

Группа 1 года обучения формируется из обучающихся одной параллели или смежных классов от школы. Для зачисления в объединение специальных знаний и подготовки не требуется, зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем программы – Программа рассчитана на три года обучения. Время, отведенное на первый год обучения, составляет 144 часа, второй-216, третий -216 часов, причем практические занятия составляют большую часть программы. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Практические занятия планируются с учетом вида деятельности, погодными условиями и степенью подготовленности учащихся. Расписание занятий составляется ежемесячно и при необходимости делается его корректировка.

Формы и методы организации образовательного процесса. Формы занятий, планируемых по каждой теме или разделу дополнительной общеразвивающей программы:

- Учебно-тренировочные занятия, лекции, беседы,

- игра, беседа, экскурсия, конкурс, тесты,

- спортивные тренировки,

- дискуссии по предложенным темам,

- туристская прогулка (ТП),

- туристско–тренировочная тропа (ТТТ),

- поход выходного дня (ПВД),

- документальные фильмы, презентации.

Для более успешной организации учебно-воспитательного процесса широко используются различные методы и приёмы мотивации и стимулирования обучающихся:

- социальные (ответственность, признание достоинства, создание ситуации взаимопомощи, информирование об обязательных результатах обучения, понимание социальной значимости деятельности (привлечение к судейству, к организации и проведению соревнований) и др.);

- познавательные (ориентация на разнообразие способов добывания знаний, выполнение творческих затруднений и др.);

- эмоциональные (похвала, одобрение успеха, создание ситуации успеха, поощрение желание и добиться признания, демонстрация достижений, стимулирующее оценивание, порицание).

В зависимости от поставленных педагогических задач, занятия могут быть:

- вводное (введение в предмет, постановка учебных цели и задач, определение средств и методов достижения цели, инструктаж по ТБ)

- занятия – изучение нового материала;

- занятия – повторение, направленные на закрепление, совершенствование ранее освоенных навыков;

- комбинированное (сочетающее изучение, повторение, совершенствование ранее освоенных упражнений) – имеют наибольшее распространение в процессе обучение,

-контрольное занятие

- проводятся после прохождения части программного материала;

- соревнование, поход, экскурсия и т.д.

Методы и приёмы организации учебной деятельности:

- словесный (рассказ, лекция, объяснение, беседа, дискуссия, напоминание, вопрос, анализ);

- метод демонстраций (использование схем, карт, оборудования различного вида)

- частично-поисковый (работа с дополнительной литературой)

- наглядный (посещение музеев города и области, знакомство с работой туристских объединений в городах области)

Количество человек в группе – обучение проходит в учебном классе, оснащенном необходимыми наглядными материалами, оборудованием для освоения теоретических разделов, мультимедийным оборудованием, а так же, мебелью под количество обучающихся

Занятия проводятся по группам. Группа формируется в составе от 12 до 15 обучающихся.

Формы подведения итогов реализации программы.

Мониторинг образовательной деятельности проводится по мере освоения обучающимися программы во время практических занятий. Педагог оценивает умение обучающихся разобраться в сложившейся опасной ситуации, анализировать свои действия, способность работать в группе и индивидуально.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – помочь овладеть элементарными знаниями, умениями и навыками по туризму, более чётко определиться в своих симпатиях, увлечениях, определить свои силы и возможности.

Цель занятий с туристскими группами – формирование в сознании учащихся системы взглядов, принципов и норм поведения средствами туризма, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности.

Программа предусматривает решение следующих задач:

Обучающие:

Усвоение базовых знаний, умений и навыков по туризму.

Обучение жизненно важным двигательным действиям.

Формирование умений, необходимых для выживания в экстремальных ситуациях.

Развивающие:

Развитие психологических процессов: восприятию, памяти, мышлению, воображению. Тренировать и развивать свойства внимания.

Развитие эстетического восприятия окружающей среды.

Становление и совершенствование морально-волевых качеств.

Укрепление здоровья учащихся, содействие закаливанию организма правильному физическому развитию воспитанников;

Воспитывающие:

Создание социально-психологической атмосферы сотрудничества, взаимной

поддержки.

Воспитание патриотических чувств и нравственно-этических качеств личности.

Экологическое воспитание учащихся.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

При составлении учебно-тематического плана следует предусматривать на отдельных занятиях чередование теоретической информации из разных разделов программы. Разделы тематического плана не обязательно изучать в той строгой последовательности, как они изложены. Кроме того, на вторую половину каждого занятия следует планировать живую практическую работу самих обучающихся (упражнения, тренировки, организационные дела по подготовке к предстоящим походам). Практические занятия всегда тесно связаны с прохождением теории каждого раздела программы.

Учебно-тематический план 1 года обучения

Название разделов, тем, содержание занятий	Теория	Практика	ЗУНы по разделам и темам	Формы мониторинга
1. Путешествие и туризм – 2 часа				
1.1. Что такое туризм. Введение в программу. 1.2.Чем полезны и интересны походы и экскурсии.	1 1	- -	Знать: чем полезны походы и экскурсии.	Тест
2. Основы туристской подготовки – 14 часов.				
2.1. Типы костров. Выбор места, оборудование костровища. 2.2.Растопка для костра. разжигание. Противопожарные меры безопасности при разведении костра. 2.3. Пользование топором, пилой. Техника безопасности. 2.4. Виды палаток. Выбор места, установка палатки. 2.5. Подбор продуктов питания для похода. 2.6. Режим и рацион питания. 2.7. Нормы и вес пищевых рационов.	2 1 1 1 2 1 1	2 2 - 1 - - -	Знать: типы костров, противопожарные и экологические меры безопасности, виды палаток и правила установки, нормы и вес пищевых рационов. Уметь: разводить костёр (4 типа), соблюдая все необходимые правила; устанавливать и снимать палатку, пользоваться пилой, топором, уметь подбирать продукты для похода.	Тест ПВД ТТТ КШИ

3. Топографии и ориентирование – 10 часов.				
3.1. История топографии. Значение ориентирования. 3.2. Топографические знаки. Карта. Масштаб. 3.3. Рельеф местности и изображение на карте. 3.4. Компас, его устройство. Определение сторон горизонта по компасу. 3.5. Определение сторон горизонта по различным природным признакам и местным предметам.	1 1 1 1 1	- 1 - 1 3	Знать: карта, масштаб, топографические знаки. устройство компаса, основы топографии и ориентирования. Уметь: пользоваться компасом, определять стороны горизонта по компасу, природным признакам и местным предметам.	КШИ Соревно-вание
4. Туристская техника – 14 часов.				
4.1. Организация движения. Порядок движения. Возможности группы. 4.2. Естественные препятствия и техника прохождения: движение по равнинной местности, спуски и подъёмы, завалы, скользкие грунты. 4.3. Работа с верёвкой. Узлы, их применение.	1 2 5	1 3 2	Знать: Порядок организации движения: строй, темп, отдых, обязанности направляющего и замыкающего; техника преодоления естественных препятствий. Уметь: Преодолевать препятствия; работать с верёвкой, вязать узлы (проводник, булинь, восьмёрка, прямой, ткацкий, удавка).	Игра М
5. Первая доврачебная помощь – 11 часов.				
5.1. Общие гигиенические требования в походе. Одежда и обувь. Состав медаптечки. 5.2. Травмы в турпутешествиях и помощь при ушибах и ссадинах, порезах, потёртостях, мозолях. 5.3. Повязки. Наложение повязок.	1 4 3	- 2 1	Знать: Общие гигиен. требования в походе, к одежде и обуви, состав медаптечки; последовательность оказания помощи. Уметь: оказать помощь при ушибах, порезах, ссадинах, мозолях, потёртостях. Наложить повязку: спиральную, колосовидную,	Соревно-вания М

			возвращающуюся.	
6.Особенности лыжных походов – 10 часов.				
6.1. Выбор лыж, креплений, палок, ботинок. 6.2. Одежда и обувь туриста – лыжника. 6.3. Техника передвижения на лыжах: по равнинной местности, подъёмы, спуски и торможения.	1 1 2	- - 6	Знать: Виды креплений, личное и групповое снаряжение для лыжного туризма, требования к одежде и обуви; технику передвижения на лыжах. Уметь: выбрать и подготовить лыжи, передвигаться на лыжах по равнинной местности, осуществлять подъёмы, спуски и торможения.	ТТТ ПВД Соревно-вания М
7. Краеведение. Экология – 12 часов.				
7.1. Краеведческая деятельность и ее значение в развитии личности. 7.2. Географические особенности города и его окрестностей. 7.3. Туристские возможности края. Наиболее интересные места для проведения походов, экскурсий. 7.4. Виды наблюдений. 7.5. Охрана природы и значение окружающей среды для человека. 7.6. Правила поведения туриста в природе.	1 1 1 1 1 1	- - - 3 3 -	Знать: географические. особенности города и окрестностей; как организовать краеведческое наблюдение, топонимы Хибин. Уметь: выполнять краеведческое наблюдение, собрать и оформить краеведческий материал.	Отчёты о походах
8. Проведение походов – 57 часа.				
8.1. Организация и подготовка к походу.	3	-	Знать: групповое и личное снаряжение; требования к	ПВД

8.2. Подготовка снаряжения. Укладка рюкзака. 8.3. Проведение ПВД (8 час по 3 похода) 8.4. Проведение 2-х дн. похода. 8.5. Подведение итогов похода, анализ.	3 - 6 2	1 24 16 2	снаряжению, состав ремнабора. Уметь: укладывать рюкзак, составить отчёт, анализ о проведённом походе.	
9. Общая и специальная физическая подготовка - 12				
9.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений 9.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках 9.3. Общая физическая подготовка 9.4. Специальная физическая подготовка	1 1 1 1	4 4	Знать: строение человеческого организма, Требования к физической подготовке, Уметь: выполнять упражнения на выносливость, быстроту, ловкость, гибкость, силу.	ТТТ ПВД
10. Подведение итогов года - 2 часа.				
10.1. Отчётный туристский вечер, вручение значков «Первый поход», «Юный путешественник», выставка творческих работ учащихся объединения. Оформление документов на присвоение квалификации. Награждение.	2	-		
ВСЕГО: 144 ч.	50	94		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1: Путешествие и туризм – 2 часа

Тема 1. 1. Что такое туризм. Введение в программу.

Тема 1.2. Чем полезны и интересны походы и экскурсии.

Беседа о туризме, о его значении для человека и для государства. Виды туризма, особенности пешеходных походов. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или диафильма). Законы туристов.

Природа родного края, его история. Краеведческая работа в туристском походе. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

История края. Охрана природы. Закон об охране природы.

Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки. Фотографирование в походе.

Знакомство с картой области. «Путешествия» по карте.

Раздел 2. Основы туристской подготовки – 14 часов.

Тема 2.1. Типы костров. Выбор места, оборудование костровища.

Тема 2.2. Растопка для костра, разжигание. Противопожарные меры безопасности при разведении костра.

Тема 2.3. Пользование топором, пилой. Техника безопасности.

Тема 2.4. Виды палаток. Выбор места, установка палатки.

Тема 2.5. Подбор продуктов питания для похода.

Тема 2.6. Режим и рацион питания.

Тема 2.7. Нормы и вес пищевых рационов.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор места кострища и его устройство. Выбор и сбор топлива для костра: сухостоя, хвороста и валежника. Тушение костра и восстановление мест кострищ. Топоры, пилы - хранение и переноска. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей.

Типы костров: «шалаш», «колодец», «нодья», «таёжный», «звезда» и др. Выбор места кострища и его устройство. Выбор и сбор топлива для костра: сухостоя, хвороста и валежника. Тушение костра и восстановление мест кострищ. Топоры, пилы - хранение и переноска. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Обложной костер. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра.

Место для костра. Топливо, правила хранения. Как правильно выбирать и собирать топливо для костра в разное время года. Поведение туристов у костра. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила пожарной безопасности; - необходимые действия при обнаружении первых признаков пожара (задымление, запах горения,

повышение температуры и т.д.); меры предосторожности при обращении с огнем; причины возникновения пожаров.

Требования к биваку. Выбор места. Оборудование бивака. Бивак из подручных средств. Построение защиты от ветра, дождя, снега. Подбор древесины для костра. Типы костров и их характеристика. Разведение костра без спичек. Поведение группы на аварийном биваке. Снятие лагеря в аварийном случае. Правила обращения с опасными инструментами и специальным снаряжением. Правила гигиены туриста. Неписаные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределения общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками. Туристское снаряжение: групповое и личное. Распределение группового снаряжения в походе между мальчиками и девочками. Туристская одежда и обувь. Рюкзак. Укладка рюкзаков разного типа. Палатка, установка палаток разного типа. Походный лагерь. Трудовая этика туриста. Тимуровская работа на маршруте.

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2 – 3 - дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Продукты в походе. Калорийность. Походное меню. Упаковка и транспортировка продуктов. Сублимированные продукты. Сушка овощей, фруктов, хлеба в домашних условиях. Туристская посуда. Уход за котлами. Приготовление пищи на костре. Выход группы на пикники с целью отработки навыков приготовления пищи. Значение правильной организации питания в сложных условиях. Энергетические затраты и их компенсация. Витамины. Белки, жиры, углеводы. Характеристика некоторых продуктов питания. Водно-солевой режим. Способы добычи и обеззараживания воды. Нетрадиционные формы питания. Съедобные растения.

Практические занятия Составление меню и списка продуктов для 1 - 3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре

Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки.

Кухонное и костровое снаряжение: котелки (каны), таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания.

Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии).

Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

Практические занятия Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

Раздел 3. Элементы топографии и ориентирования – 10 часов.

Тема 3.1. История топографии. Значение ориентирования.

Тема 3.2. Топографические знаки. Карта. Масштаб.

Тема 3.3. Рельеф местности и изображение на карте.

Тема 3.4. Компас, его устройство. Определение сторон горизонта по компасу.

Тема 3.5. Определение сторон горизонта по различным природным признакам и местным предметам.

Карта географическая и топографическая. Условные знаки. Масштаб линейный и численный. Устройство компаса и пользование им. 2) Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Нахождение на карте точки своего стояния. 3) Копирование и увеличение карт. Схема маршрута. Пользование картой (схемой) в походе. Отчетная иллюстрированная схема. Глазомерный набросок плана местности. 4)Движение по азимуту; сохранение заданного направления. Определение расстояний до видимых предметов. Различные виды соревнований по ориентированию на местности.

Практические занятия. 1)Изготовление таблицы или отдельных карточек топографических знаков. "Путешествия по карте". 2) Топографические игры, решение топографических задач. 3) Копирование и увеличение карт. Изготовление схемы маршрута.

4Проверка компаса Определение азимутов на местности. Движение по азимуту. 5) Пользование картой или схемой маршрута, нахождение точки своего стояния, пользование компасом, определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Глазомерная съемка участка маршрута. 6) Участие в школьных и районных (городских) туристских в соревнованиях и соревнованиях по ориентированию на местности.

Ориентирование компаса. Правила работы с компасом. Азимут (0, 90, 180, 270). Определение азимута на предметы с помощью компаса. Определение азимутов (0, 90, 180, 270) на КП, установленные в парке, в лесу на поляне. Определение азимутов на удаленные предметы во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам (0, 90, 180, 270). Игра «Найди клад» с использованием компаса (определения по азимутам). Чтение спортивной и топографической карты. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте. Работы с картой и компасом. Чтение карты. Измерение расстояний. Движение на местности по карте и при помощи компаса.

Практические занятия. Ориентирование с использованием легенды. Ориентирование в парке по дорожно – тропиночной сети.

Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса).

Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом.

Раздел 4. Туристская техника – 14 часов.

Тема 4.1. Организация движения. Порядок движения. Возможности группы.

Тема 4.2. Естественные препятствия и техника прохождения: движение по равнинной местности, спуски и подъёмы, завалы, скользкие грунты.

Тема 4.3. Работа с верёвкой. Узлы, их применение.

Пешеходный туризм. Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

Практические занятия. Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствий (без снаряжения). Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна). Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена – туриста в команде на соревнованиях.

Практические занятия. Соревнования по преодолению полосы препятствий. Переправа через болото по кочкам; переправа по гати, по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

Страховка туриста. Туристические узлы. Страховка и самостраховка. Страховочные обвязки. Правила преодоления лесных завалов. Переправа по кочкам и гатям. Спуск с крутого склона при помощи альпенштока. Спуск с крутого склона при помощи верёвки. Подъём по крутому склону при помощи верёвки. Переправа по бревну. Переправа по параллельно натянутым верёвкам. Переправа при помощи вертикального маятника. Переправа при помощи горизонтального маятника. Навесная переправа. Переправа рюкзаков. Отработка навыков преодоления препятствий. Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком. Горизонтальный и вертикальный маятник. Переправа по верёвке с перилами (параллельные перила). Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, встречный, схватывающий, грейпвайн и т.п. : Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий.

Практические занятия. Постановка дистанции, мини-соревнования между командами. Участие в личных зачетах по прохождению дистанции. Узлы, их назначение и применение в походе. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, восьмёрка, стремя, прусик, удавка, булинь, ткацкий, академический, схватывающий, грейпвайн и т. п. Отработка навыков завязывания туристских узлов.

Раздел 5. Первая доврачебная помощь – 11 часов.

Тема 5.1. Общие гигиенические требования в походе. Одежда и обувь. Состав медицинской аптечки.

Тема 5.2. Травмы в турпутешествиях и помощь при ушибах и ссадинах, порезах, потёртостях, мозолях.

Тема 5.3. Повязки. Наложение повязок.

Индивидуальная и групповая медицинская аптечка

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требование к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитара группы.

Практические занятия. Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно – познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы.

Практические занятия. Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекусов. Работа санитара туристской группы. Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития.

Походный травматизм и возможные заболевания

Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь.

Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений.

Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказания первой помощи при тошноте, рвоте.

Причина теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая медицинская помощь.

Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок

Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Практические занятия. Игра «Ай - болит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

Способы транспортировки пострадавшего

Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Способы транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Практические занятия. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах

Раздел 6. Особенности лыжных походов – 10 часов.

Тема 6.1. Выбор лыж, креплений, палок, ботинок.

Тема 6.2. Одежда и обувь туриста – лыжника.

Тема 6.3. Техника передвижения на лыжах: по равнинной местности, подъёмы, спуски и торможения.

Лыжный туризм. Правильный подбор лыж и лыжных палок для занятий на местности. Стойка лыжника на различном рельефе. Передвижение ступающим и скользящим шагом (просмотр видеофильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Правила движения в строю на лыжном маршруте. Одежда для лыжной прогулки или занятий. Предохранение обуви от намокания (бахилы).

Практические занятия. Подбор лыж и снаряжения юным туристам и их родителям. Управление лыжами на месте: поочередное поднимание ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поднимание на месте вокруг пяток и носков лыж.

Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 600 – 700 м.; игры на лыжах (эстафеты до

50 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом до 1 – 2 кг в рюкзачке; передвижение в среднем темпе. Лыжные прогулки.

Раздел 7. Краеведение. Экология – 12 часов.

Тема 7.1. Краеведческая деятельность и ее значение в развитии личности.

Тема 7.2. Географические особенности города и его окрестностей.

Тема 7.3. Туристские возможности края. Наиболее интересные места для проведения походов, экскурсий.

Тема 7.4. Виды наблюдений.

Тема 7.5. Охрана природы и значение окружающей среды для человека.

Тема 7.6. Правила поведения туриста в природе.

Географическое положение, природные особенности (почва, растительный и животный мир, полезные ископаемые). Рельеф. Климат. Реки и озера. Сведения о прошлом края, Великой Отечественной войне. Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Маршруты походов. Памятники истории и культуры музеи края. Заповедники и заказники. 1)Прогулки по ближайшим окрестностям, в парк, на реку, озеро. 2)Экскурсии в музеи. Экскурсии на предприятия, к историческим памятникам и памятным местам. 3)Одно-, двух-дневные походы и многодневное путешествие (в каникулы) с активными способами передвижения. Сбор сведений о крае.

Охрана природной среды (зеленой зоны) в своем микрорайоне и городе, посильное участие юных туристов в ее улучшении.

Кодекс чести юного туриста. Девизы: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья», «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя».

Взаимопомощь и взаимовыручка. Готовность оказать помощь слабым и тем, кто в ней нуждается. Уважение к коллективу (группе), стремление к сплоченности. Ответственность за порученное дело.

Правила хорошего тона, взаимоотношения между мальчиками и девочками в туристской группе.

Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, походах, в спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях.

Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Спортивное и неспортивное поведение.

Укрепление своего здоровья. Аккуратность, пунктуальность, соблюдение чистоты и порядка. Соблюдение правил культурного поведения в местах туристских прогулок и экскурсий.

Практические занятия. Туристская прогулка в лес, в парк с целью закрепления знаний и навыков межличностных взаимоотношений, поведения в природе, на улице и в транспорте, а также выявления навыков наблюдательности, вежливости, отзывчивости, доброты, внимания. Ролевые игры по правилам взаимоотношений между мальчиками и девочками; правилам хорошего тона; правилам поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и пр.

Раздел 8. Проведение походов – 57 часа.

Тема 8.1. Организация и подготовка к походу.

Тема 8.2. Подготовка снаряжения. Укладка рюкзака.

Тема 8.3. Проведение ПВД

Тема 8.4. Проведение 2-х дн. похода.

Тема 8.5. Подведение итогов похода, анализ.

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана–графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантином и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия. Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально–волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практические занятия. Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

Действия группы в аварийных ситуациях.

Характеристика условий, затрудняющих нормальные движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения,

разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

Практические занятия. Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

Подведение итогов туристского путешествия

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Раздел 9. Общая и специальная физическая подготовка – 12 часов

9.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений.

Кровеносная система. Дыхание и газообмен. Влияние различных физ. Упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

9.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

9.3. Общая физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи, для туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Подвижные игры и эстафеты. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения.

9.4. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, развитие силы, гибкости, растягивание и расслабление мышц.

Раздел 10. Подведение итогов года - 2 часа.

Отчётный туристский вечер, вручение значков «Первый поход», "Юный путешественник", выставка творческих работ учащихся объединения.

Оформление документов на присвоение квалификации. Награждение.

Учебно-тематический план 2 года обучения

Название разделов, тем, содержание занятий	Теория	Практика	ЗУНы По разделам и темам	Формы мониторинга
1. Путешествие и туризм – 2 часа.				
1.1 Вводное. Введение в программу. Структура туризма. 1.2. Цели и значение туристских путешествий.	1 1	- -	Знать: структура туризма, для чего нужны путешествия.	
2. Основы туристской подготовки – 18 часов.				
2.1. Организация туристского быта, привалы и ночлеги 2.2. Размещение, оборудование бивака. 2.3. Типы костров, разжигание. 2.4. Заготовка дров, костровые принадлежности. 2.5. Нормы и вес пищевых рационов для многодн. походов. Упаковка продуктов. 2.6. Приготовление пищи в походе. 2.7. Личное и групповое туристское снаряжение 2.8. Туристские должности в группе 2.9. Подготовка к походу, путешествию	1 1 1 1 1 1 1 1 1	- 3 1 - - 1 1 1 2	Знать: виды костров и их назначение (таёжный, поленезийский, нодья); нормы и вес продуктов для многодн. походов; гигиенические требования к дежурным. Должностные оязанности. Уметь: выбрать место для бивака, разместить и оборудовать его, заготовить дрова; упаковать продукты, готовить пищу на костре. Подготовить ПВД.	ТТТ ПВД М
3. Топография и ориентирование – 18 часов.				
3.1. Карта путешественника. Топографические знаки. 3.2. Компас. Работа с компасом 3.3.Азимут. Движение по азимуту. 3.4. Определение точки своего стояния на карте. 3.5. Участие в соревнованиях по ориентированию.	2 1 1 1 2	1 2 1 1 6	Знать: классификацию карт, топографические знаки (до 35). Уметь: определять азимут, точку своего стояния на карте, определять расстояния на карте.	Соревнование
4. Туристская техника – 70 часов.				

4.1. Техника и тактика в туристском походе 4.2. Переправы: брод, по камням, бревну, дереву. 4.3. Работа с верёвкой. Узлы, их применение. 4.4. Наведение и прохождение веревочных переправ. 4.4. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью.	2 2 3 3 8	3 3 6 8 32	Знать: техника прохождения естеств. препятствий, переправ. Назначение узлов. Уметь: преодолевать естест. препятствия, наводить и проходить переправу через бревно, дерево; работать с верёвкой и вязать узлы (проводник, восьмёрка, штык, стремя, схватывающий, встречный).	ПВД Соревнование "Э. и." М
5. Первая медицинская помощь – 18 часов.				
5.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний 5.2. Походная медицинская аптечка 5.3. Травмы в турпутешествиях. Помощь при ожогах, обморожениях, обветривании, растяжении, вывихах. 5.4. Повязки. Наложение. 5.5. Транспортировка "пострадавшего".	1 1 2 1 2	2 1 2 2 4	Знать: последовательность оказания помощи при ожогах, обморожении, обветривании, растяжениях и вывихах; способы транспортировки, состав медаптечки. Уметь: оказать первую помощь; наложить повязку (колосовидную, восьмиобразную); транспортировать пострадавшего.	ПВД ТТТ Тест Соревнование
6. Опасности в путешествии – 9 часов.				
6.1. Фактор риска. Воздействие природы. 6.2. Человеческий фактор. 6.3. Укрытия от непогоды.	2 2 2	- - 3	Знать: меры безопасности на биваке, в маршевых переходах; действия в экстремальных условиях. Уметь: укрыться от явлений природы: ветер, ливень, гроза.	ТТТ Соревнование
7. Краеведение. Экология – 16 часов.				
7.1. Вклад Хибин в развитие страны. Основные отрасли промышленности. Минералы. 7.2. Географическое положение. Рельеф, климат. 7.3. Проблемы охраны окружающей среды. 7.4. Топонимы Хибин. 7.5. Наблюдения в природе, фиксирование. 7.6. Общественно-полезная работа в путешествии. 7.7. Экологическая работа в туристском походе.	2 1 1 1 1 1 1	- - - - 2 - 6	Знать: географическое положение, рельеф, климат Хибин; отрасли промышленности; минералы Хибин; проблемы экологии; топонимы. Уметь: составить паспорт объекта или паспорт похода.	Тест Устный опрос
8. Проведение похода – 49 часов.				

8.1. Организация и подготовка многодневного похода. 8.2. Проведение ПВД (8 час на 3 похода) 8.3. Проведение УТП2 8.4. Подведение итогов, анализ.	2 - 1 3	2 24 16 1	Знать: групповое и личное снаряжение, состав ремнабора, примерный набор продуктов для похода. Уметь: составить меню и раскладку, приготовить пищу в походных условиях.	ПВД УПТ2
9. Подведение итогов года – 2 часа.				
9.1. Отчётный туристский вечер, вручение значков "Юный турист", "Турист России". Выставка творческих работ участников объединения. Оформление документов на присвоение квалификации. Награждение.	2	-		
ВСЕГО: 216 ч.	66	150		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Путешествие и туризм – 2 часа.

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы. История развития туризма в России. Туристские традиции своего коллектива. Виды туризма. Разрядные требования.

2. Основы туристской подготовки – 18 часов.

Требования к туристскому снаряжению. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: веревки, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Требования к месту бивака. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов. Смотр готовности группы, его цели. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Распределение обязанностей в группе. Работа по должностям завпит, заместитель командира по снаряжению, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе.

Практические занятия.

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения.

Выбор места бивака. Самостоятельные работы по развертыванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором.

Составление подробного плана-графика похода. Составление сметы расходов. Заполнение маршрутной документации.

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Выполнение распределенных обязанностей.

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Подготовка снаряжения к походам.

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского снаряжения и инвентаря. Подготовка отчетного вечера, выставки газет по итогам похода.

3. Топография и ориентирование – 18 часов.

Виды топографических карт. Условные знаки на топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт. Условные знаки. Изображение рельефа на картах.

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

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение пройденного расстояния по времени движения. Ориентирование с помощью топографической карты. Движение по легенде. Особенности ориентирования в различных природных условиях. Ориентирование при помощи спортивной карты, определение точки своего стояния.

Определение сторон горизонта при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, созданных природой, людьми. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Определение результатов по ориентированию.

Практические занятия.

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности.

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

Измерение длины шага, построение графика перевода шагов в метры. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.

Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в качестве участника

4. **Туристская техника – 70 часов**.

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

5. Первая медицинская помощь – 18 часов.

Личная гигиена при занятиях туризмом. Гигиена одежды и обуви. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания по применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможность их использования в походных условиях.

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления. Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

Иммобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия.

Подбор одежды для тренировок и походов, уход за ними.

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

Освоение способов бинтования ран, наложение жгута. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

6. Опасности в путешествии – 9 часов.

Опасности в туризме: субъективные и объективные. Система обеспечения безопасности в туризме. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Экстремальные ситуации в походе. Отношения, складывающиеся в группе. Психология малых групп.

Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций. Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

7. Краеведение. Экология – 16 часов.

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, транспорта, сельского хозяйства. История

края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Наличие экскурсионных объектов на маршруте.

Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями. Деятельность по охране природы в условиях похода.

Практические занятия.

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края.

Проведение краеведческих наблюдений. Оформление отчетов и паспортов туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте.

8. Проведение похода – 49 часов.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана–графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Практические занятия.

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

9. Подведение итогов года – 2 часа.

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Оформление документов на присвоение квалификации. Награждение.

Учебно-тематический план 3 года обучения

Название разделов, тем, содержание занятий	теория	практика	ЗУНы по разделам и темам	Формы мониторин-га
1. Путешествие и туризм – 2 часа.				
1.1. Основные принципы классификации маршрутов. 1.2. Нормативы. Разрядные требования.	1 1	- -	Знать: классификацию маршрутов; разрядные требования и нормативы.	
2. Организация бивака. Питание – 17 часов.				
2.1. ТБ и противопожарные меры при варке. 2.2. Упаковка и транспортировка продуктов. 2.3. Разжигание костров в различных погодных условиях. Валка сухостоя. 2.4. Составление меню по дням похода. 2.5. Укрытия от непогоды: дождь, ветер. 2.6. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	1 1 1 1 2 2	- - 3 - - 6	Знать: ТБ и экологические меры при разжигании костров, валке леса; укрытия. Уметь: упаковать и транспортировать продукты; составить меню на поход; разжигать костёр в различных погодных условиях; сооружать укрытия от дождя, ветра.	ТТТ ПВД М
3. Топография и ориентирование – 9 часов.				
3.1. Ориентирование по карте. 3.2. Ориентирование с картой и компасом. 3.3. Определение своего местонахождения на карте.	2 2 2	- 2 1	Знать: способы ориентирования. Уметь: ориентироваться с картой и компасом; находить точку стояния.	ТТТ ПВД
4.Доврачебная медицинская помощь – 11 часов.				
4.1. Травмы в путешествиях и оказание помощи: травмы сосудов и мышц, переломы, тепловой удар и переохлаждение. 4.2. Повязки. Шины. Наложение. 4.3. Транспортировка пострадавшего.	2 2 2	2 - 3	Знать: виды травм. Уметь: оказать своевременную помощь, наложить повязку, транспортировать пострадавшего.	Соревнов ание Тест
5. Обеспечение безопасности в походе, путешествии – 16 часов.				

5.1. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе 5.2. Аварийная ситуация. Психологическая оценка. Сигналы. 5.3. Паника и страх. Вода и еда. 5.4. Укрытия из снега. Строительство. 5.5. Обеспечение безопасности в походе и причины аварий	2 2 1 1 1	- - - 9 -	Знать: какие стрессовые ситуации бывают, сигналы бедствия, состав НЗ. Уметь: построить укрытие, подавать сигналы, преодолевать стрессовую ситуацию.	Тест
6.Особенности лыжных походов – 19 часов.				
6.1. Преодоление естественных препятствий: подъём траверсом, тропление лыжни, движение по тонкому льду, замёршему водоёму, прохождение лавиноопасного склона. 6.2. Снаряжение туриста-лыжника. Требования к одежде и обуви.	3 1	15 -	Знать: технику преодоления естественных препятствий; снаряжение и требования к нему. Уметь: преодолевать препятствия, проходить лавиноопасный склон.	Тест Соревнования
7. Туристская техника – 41 час.				
7.1. Перевалы: через бревно, навесная, параллельные верёвки. Наведение полиспаса. 7.2. Страховка и работа с верёвкой. Узлы, их применение: грейпвайн, двойной булинь, шкотовый, брамшкотовый, выбленок. 7.3. Наведение веревочных переправ. 7.4. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью.	2 2 2 -	2 1 8 24	Знать: правила наведения переправы, виды полиспасов. Уметь: работать с верёвкой: вязать узлы, применять страховку. Проходить переправы.	Соревнования ПВДМ
8. Краеведение. Экология – 27 часов.				
8.1. Географическое положение, реки, озёра. 8.2. Ведение дневника. Описание объекта. 8.3. Топонимы Хибин. 8.4. Экологическая тропа. Описание, прохождение. 8.5. Охрана окружающей среды. Проблемы экологии.	1 2 1 4 4	- - - 12 3	Знать: основные реки и озёра Мурманской области, как описать объект; топонимы Хибин, проблемы окружающей среды. Уметь: вести дневник, описывать объект, находить на карте топонимы, реки, озёра.	Экскурсия, экологический десант
9. Проведение походов – 60 часов.				

9.1. Организация и подготовка СП3. 9.2. Проведение СП3. 9.3. Проведение ПВД (8 час. на 3 похода). 9.4. Подведение итогов, анализ.	6 - - 4	- 26 24 -	Знать: какие документы оформлять, что подготовить. Уметь: организовать поход, подготовить документы. Составить отчёт о походе.	ПВД СП2 СП3
10. Подведение итогов года – 2 часа.				
10.1. . Отчётный вечер, вручение значков "Юный турист", "Турист России", 3-й юношеский разряд. Выставка творческих работ участников походов, соревнований. Оформление документов на присвоение спортивной квалификации.	2	-		
ВСЕГО: 216 часов	66	150		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Путешествие и туризм – 2 часа.

История развития туризма в России. Туристские традиции своего коллектива. Виды туризма. Разрядные требования.

2. Организация бивака. Питание – 17 часов.

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки. Виды примусов и правила работы с ними.

Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера, составление отчета о походе.

Переправы через реки. Опасности, возникающие при организации переправ. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Движение по снежникам. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам.

Практические занятия

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем.

Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах.

Разработка маршрута похода.

Отработка техники движения и преодоление препятствий. Организация наведения переправ.

3. Топография и ориентирование – 9 часов.

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба при отсутствии данных. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, её масштаб, условные знаки. Карты с различными формами рельефа.

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости.

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Снаряжение ориентировщика

Практические занятия.

Планирование маршрута похода по топографической карте. Копирование схем и карт. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

4.Доврачебная медицинская помощь – 11 часов.

Измерение пульса, температуры. Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Правила наложения шин. Травмы конечностей, брюшной полости, головы и туловища. Иммобилизация пострадавшего.

5. Обеспечение безопасности в походе, путешествии – 16 часов.

Влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасности участников похода. Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки. Приемы и способы самастраховки. Выбор и подготовка места страховки. Узлы: удавка, булинь, Брам-шкотовый, стремя и другие. Техника их вязания.

Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме. Правила поведения на воде, во время купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра.

Практические занятия.

Отработка страховки и самастраховки при организации переправ. Вязание узлов.

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшего, приемов транспортировки. Изготовление транспортировочных средств.

6.Особенности лыжных походов – 19 часов.

Особенности лыжного туризма. Отличия лыжного туризма от других видов. Снаряжение для лыжного туризма. Выбор лыж. Различные крепления, их особенности. Подготовка лыж к эксплуатации. Особые требования к снаряжению туриста-лыжника (устойчивость к низким температурам, обеспечение комфортного теплового режима для туриста).

Особенности организации биваков на снегу. Костер на снегу. Техника безопасности при эксплуатации печи в палатке.

Рациональные способы движения на лыжах с рюкзаком по пересеченной местности. Особенности питания в лыжном походе. Увеличение содержания жиров для поддержания необходимого теплового режима.

Практические занятия

Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе в зимних условиях и приготовление пищи на нем.

Отработка техники движения и преодоление препятствий.

Выбор места бивака. Самостоятельные работы по развертыванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором.

7. Туристская техника – 41 час.

Виды и характер соревнований по туристской технике. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий.

Разрядные требования. Классификация соревнований.

Практические занятия.

Участие в городских, областных мероприятиях, соревнованиях. Участие в зачетном степенном походе.

8. Краеведение. Экология – 27 часов.

Топонимы Хибин.

Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты. Краеведческие народные и школьные музеи.

Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео и фото съёмка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, метеорологические наблюдения.

Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок.

Меры по охране природы родного края. Охраняемые территории и объекты.

Формы работы учащихся на экологических тропах, маршрутах. Подбор материалов к экологическим тропам. Разработка и оборудование экологической тропы, маршрута, полигона. Изучение и комплексное описание природного объекта.

Практические занятия

Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

Выполнение заданий организаций, учреждений, школы. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор материалов. Разработка экскурсии и оборудование экологической тропы.

Выполнение эколого-туристских правил поведения в походе , экскурсии. Составление «Памятки для туриста».

9. Проведение походов – 60 часов.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана–графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Практические занятия.

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

10. Подведение итогов года – 2 часа.

Отчётный вечер, вручение значков «Юный путешественник» различной степени. Выставка творческих работ участников походов, соревнований. Оформление документов на присвоение спортивной квалификации.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

	Личностные	**Метапредметные**	**Предметные**
Знать	Личную гигиену туриста. Общие гигиен. требования в походе, к одежде и обуви, состав медаптечки; последовательность оказания помощи. Условия и правила обеспечения безопасности человека в путешествиях, экспедициях, лагерях. Правила рационального природоохранного природопользования путешественника. Значение качественного выполнения обязанностей отдельных участников путешествующей группы для безопасности всей группы.	Краткую историю развития туризма в Заполярье, в Хибинских тундрах. Знаменитых русских путешественников исследователей Хибин. Что такое карта, масштаб, топографические знаки. устройство компаса, основы топографии и ориентирования. Порядок организации движения: строй, темп, отдых, обязанности направляющего и замыкающего; Виды креплений, личное и групповое снаряжение для лыжного туризма, требования к одежде и обуви; технику передвижения на лыжах. Географические. особенности города и окрестностей; как организовать краеведческое наблюдение, топонимы Хибин.	Чем полезны походы и экскурсии. Типы костров, противопожарные и экологические меры безопасности, виды палаток и правила установки, нормы и вес пищевых рационов. Правила поведения в палатке. Туристские должности в туристской группе.
Уметь	Выбирать типы рюкзаков, спальных мешков. Размещать предметы в рюкзаке. Одежда и обувь для	Разводить костёр (4 типа), соблюдая все необходимые правила; устанавливать и снимать палатку,	

	летних и зимних походов.	пользоваться пилой, топором, уметь подбирать продукты для похода. Выполнять краеведческое наблюдение, собрать и оформить краеведческий материал.	
Применять	оказать помощь при ушибах, порезах, ссадинах, мозолях, потёртостях. Наложить повязку: спиральную, колосовидную, возвращающуюся.	Выбрать и подготовить лыжи, передвигаться на лыжах по равнинной местности, осуществлять подъёмы, спуски и торможения. Работать с компасом, действовать в случае потери ориентировки.	пользоваться компасом, определять стороны горизонта по компасу, природным признакам и местным предметам. Преодолевать препятствия; работать с верёвкой, вязать узлы (проводник, булинь, восьмёрка, прямой, ткацкий, удавка).

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Количество учебных часов на 2023-2026 учебный год:

Учебных часов – 1 г.о. - 144 часа, 2 г.о. – 216 часов, 3 г.о. – 216 часов.

Занятия по программе проводятся с 10 сентября по 31 мая каждого учебного года, включая каникулярное время, кроме зимних каникул (праздничные дни).

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК. Приложение 1.

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для зачисления в объединение специальных знаний и подготовки не требуется, зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Не исключено, что будут приходить записываться в объединение младшие школьники в возрасте 9 лет. Таких детей, безусловно, следует привлекать к занятиям, поскольку они чрезвычайно любознательны и могут в перспективе составить «ядро» будущей группы.

Занятия проводятся по группам. Группа формируется в составе от 12 до 15 обучающихся.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

В течение всего периода обучения педагог ведет индивидуальное наблюдение за творческим развитием каждого обучаемого. Контроль результатов развития обучающихся проводится три раза в год.

Входной контроль осуществляется в начале учебного года с 15-25 сентября, при поступлении обучающегося в учебное объединение, в виде устного опроса, беседы.

Промежуточная аттестация осуществляется в середине учебного года с 20 – 26 декабря, в виде тематических заданий и участия в ситуационных задачах по пройденным темам.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года с 12- 19 мая, в виде комплексного соревнования по пройденным темам.

Формы оценки качества знаний - сдача зачетов (теоретическая и практическая часть).

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы – пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов

Технология определения развития качеств личности обучающихся

Качества личности	Признаки проявления качеств личности			
	ярко проявляются 3 балла	проявляются 2 балла	слабо проявляются 1 балл	не проявляются 0 баллов
1. Активность, организаторские способности	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлен, трудолюбив и прилежен, добивается выдающихся результатов, инициативен, организует деятельность других.	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов.	Малоактивен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание. Результативность невысокая.	Пропускает занятия, мешает другим.
2. Коммуникативные навыки, коллективизм	Легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию успешно выступает перед аудиторией.	Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, по инициативе руководителя или группы выступает перед аудиторией.	Поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально, публично не выступает.	Замкнут, общение затруднено, адаптируется в коллективе с трудом, является инициатором конфликтов.

3. Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность	Выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других. Всегда дисциплинирован, везде соблюдает правила поведения, требует того же от других.	Выполняет поручения охотно, ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других.	Неохотно выполняет поручения. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца. Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности преподавателя или товарищей.	Уклоняется от поручений, безответственен. Часто недисциплинирован, нарушает правила поведения, слабо реагирует на воспитательные воздействия.
4. Нравственность, гуманность	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, пресекает грубость, недобрые отношения к людям,	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, но не требует этих качеств от других.	Помогает другим по поручению преподавателя, не всегда выполняет обещания, в присутствии старших чаще скромен, со сверстниками бывает груб.	Недоброжелателен, груб, пренебрежителен, высокомерен с товарищами и старшими, часто обманывает, неискренен.
5. Креативность, склонность к исследовательско-проектировочной деятельности	Имеет высокий творческий потенциал. Самостоятельно выполняет исследовательские, проектировочные работы. Является разработчиком проекта, может создать проектировочную команду и организовать ее деятельность. Находит нестандартные решения, новые способы выполнения заданий.	Выполняет исследовательские, проектировочные работы, может разработать свой проект с помощью преподавателя. Способен принимать творческие решения, но в основном использует традиционные способы.	Может работать в исследовательско-проектировочной группе при постоянной поддержке и контроле. Способен принимать творческие решения, но в основном использует традиционные способы.	В проектно-исследовательскую деятельность не вступает. Уровень выполнения заданий репродуктивный.

Контроль освоения программы учащихся по теоретическим и практическим знаниям, проводится на протяжении всего обучения и обобщается в итоговой таблице (с обязательным приложением протокола Ф-1) утвержденной Положением об организации туристско-краеведческой работы в МАОДО «ЦДТ «Хибины».

№ п\п	Ф. И. учащегося	Теоретическая подготовка учащегося						Практическая подготовка учащегося											
		Теоретические знания (по основным разделам программы)			Владение специальной терминологией			Практические умения и навыки, предусмотренные программой			Владение специальным оборудованием			Творческие навыки			Общеучебные навыки		
		ВУ	СУ	НСУ	ВУ	СУ	НСУ	ВУ	СУ	НСУ	ВУ	СУ	НСУ	ВУ	СУ	НСУ	ВУ	СУ	НСУ

Теоретические знания (по основным разделам программы):

ВУ – учащийся успешно осваивает теоретический материал, самостоятельно разрабатывает по заданным темам буклеты и презентации.
СУ – учащийся имеет удовлетворительные знания материала, активно участвует при обсуждениях темы.
НСУ – учащийся знает изучаемый материал.
Владение специальной терминологией (по результатам опроса, тестирования):
ВУ – учащийся знает и понимает используемую терминологию, может свободно применять в диалогах.
СУ – учащийся понимает используемую терминологию.
НСУ – учащийся не знает используемую терминологию, может путаться при ответах.
Практические умения и навыки, предусмотренные программой (палатка, костер, бивак, еда, ОКДЗ, ДП, ПП, СС, ЛОГ, СО):
ВУ – 8-10 баллов
СУ – 4-7 баллов
НСУ – 0-3 баллов
Владение специальным оборудованием (по результатам практических занятий):
ВУ – учащийся знает и понимает используемое оборудование, может свободно применять на практике.
СУ – учащийся знает основное используемое оборудование, применяет в отработанных на занятиях примерах, не может использовать при нестандартных ситуациях.
НСУ – учащийся не знает основное оборудование и не понимает области его применения.
Творческие навыки (ЗГ, ТК, ПО):

ВУ – 3 баллов
СУ – 2 баллов
НСУ – 0-1 баллов
Общеучебные навыки (ОП, ТБ, ДО):
ВУ – 3 баллов
СУ – 2 баллов
НСУ – 0-1 баллов

Муниципальное автономное образование дополнительного образования

«Центр детского творчества «Хибины» города Кировск»

ПРОТОКОЛ Ф – 1

Итогового определения уровня умений и навыков, свойств и качеств личности учащихся по результатам слежения за развитием детей, подростков, молодежи в процессе

туристско-краеведческого дополнительного образования

с « » _____ 201 г. по « » _____ 201 г.; гр. №

№ п./п	ФИО	Шк Кл.	Г.о	П	К	Б	Е	ОКДЗ	Д	ДП	ПП	ТБ	В	ДО	ДВ КОТУ	ЛДС	ОДО	ЗГ	ОП	СС	ЛОГ	СО

Подписи:
Педагог дополнительного образования_____

<u>Условные обозначения к форме – 1</u>

П Палатка
0,8 - 1 – учащийся знает виды и типы палаток, умеет правильно и самостоятельно выбрать место для установки палатки, умеет устанавливать и размещать в ней вещи.
0,4 - 0,7 - учащийся знает виды и типы палаток, устанавливает и выбирает место для палатки с помощью педагога, может самостоятельно разместить в ней вещи.
0 - 0,3 – учащийся знает, что такое палатка, но не имеет практических навыков по установке и выбору места.

К Костер
0,8 - 1 -учащийся знает технологию оборудования костра, соблюдает технику безопасности, знает типы костров и способы разжигания при различных погодных условиях, обеспечивает эколого-обоснованное обращение с поверхностным почвенно-травяным покровом, предусматривает комфортность и безопасность.
0,4 - 0,7 - учащийся с помощью педагога может развести и оборудовать костер, соблюдает технику безопасности, знает типы костров, обеспечивает эколого-обоснованное обращение с поверхностным почвенно-травяным покровом.

0 - 0,3 -учащийся имеет бытовой уровень по разведению костра и выбору места, не имеет практических навыков по способам разжигания костров при различных погодных условиях.

Б Бивак
0,8 - 1 - учащийся умеет выбрать безопасное, уютное и комфортное место, умеет оборудовать бивак с учетом всех необходимых бытовых служб (отхожих мест, умывания, сушилки), умеет предусмотреть наличие близости воды и дров.
0,4 - 0,7 - учащийся с помощью педагога может оборудовать бивак, самостоятельно оценить правильность выбора места
0 - 0,3 - учащийся не имеет практических навыков по установке и выбору места для бивака, но может самостоятельно оценить правильность выбора места

Е Еда
0,8 - 1 - учащийся умеет составить раскладку продуктов, может продумать меню в зависимости от сложности похода, самостоятельно может приготовить пищу для себя и других участников в условиях нецивилизованного быта.
0,4 - 0,7 - учащийся умеет составить раскладку продуктов, может продумать меню в зависимости от сложности похода, но не может самостоятельно приготовить пищу,
0 - 0,3 - учащийся не умеет готовить пищу в походных условиях

ОКДЗ Ориентирование, знание и использование знаков дорожного движения.
0,8 - 1 - учащийся знает основные знаки дорожного движения, условные знаки топографических карт, знает классификации карт, умеет пользоваться компасом и определять расстояние по карте, понимает отображение местности на карте, легко ориентируется на местности с помощью карты.
0,4 - 0,7 - учащийся знает основные знаки дорожного движения, условные знаки топографических карт, знает классификации карт, умеет пользоваться компасом, понимает отображение местности на карте.
0 - 0,3 - учащийся знает основные знаки дорожного движения, знает и может пользоваться компасом.

Д Движение
1 - учащийся умеет с экономией энергии и безопасно передвигаться независимо от средств в заданном темпе.
0 – учащемуся сложно передвигаться в заданном группой темпе.

ДП Доврачебная помощь
0,8 - 1 – учащийся знает теорию, может самостоятельно оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, знает и может применить на практике приемы транспортировки пострадавшего.
0,4 - 0,7 – учащийся знает теорию, умеет диагностировать ранения пострадавшего, знает приемы оказания первой доврачебной помощи.
0 - 0,3 - учащийся знает теорию, но не может применить на практике полученные знания.

ПП Преодоление препятствий
1 - учащийся умеет проходить маршрут, по которому движется группа согласно инструкции, легко и уверенно.
0 – учащийся умеет проходить маршрут, по которому движется группа согласно инструкции, но чувствует себя неуверенно и нуждается в помощи.

ТБ Техника безопасности

1 – учащийся знает и использует правила техники безопасности, умеет оценить возможные риски и трудности на маршруте, ведет себя предусмотрительно.
0 – учащейся пренебрегает правилами техники безопасности, при прохождении маршрута не умеет оценивать возможные риски.

В Выносливость
1 - учащийся эмоционально устойчив к стрессовым ситуациям, умеет действовать в экстремальных условиях, спокойно переносит изменения при движении на маршруте.
0 – учащейся быстро устает, не может сохранять спокойствие, раздражителен при изменениях и внезапных сложностях на маршруте.

ДО Должностные обязанности в походе
1 - учащийся знает и выполняет возложенные на него обязанности.
0 – учащийся отказывается выполнять возложенные на него обязанности

ДВКОТУ (Доброжелательность, взаимопомощь, коммуникабельность, отзывчивость, терпимость, уравновешенность)
1 - учащийся имеет все перечисленные качества
0 – учащийся обладает некоторыми из перечисленных качеств

ЛДС (Лидерство, умение организовать группу, дело, самостоятельность)

ОДО (Ответственность, дисциплинированность, организованность)
1 - учащийся имеет все перечисленные качества
0 – учащийся обладает некоторыми из перечисленных качеств

ЗГ (Участие в выполнении задания группы, активность, неравнодушность, инициативность)
1 - учащийся имеет все перечисленные качества
0 – учащийся обладает некоторыми из перечисленных качеств

ОП (Умение составить отчет о походе)
1 - учащийся знает и может самостоятельно составить отчет о походе.
0 – учащийся не может выполнить отчет

СС (Спортивно-соревновательная деятельность)
1 - учащийся активно принимает участие во всех проводимых мероприятиях
0 – учащийся не проявляет интереса к соревновательной деятельности

ЛОГ (Личная и общественная гигиена и санитария)
1 - учащийся знает и может самостоятельно позаботиться о ЛОГ
0 – учащийся не выполняет мер для поддержания ЛОГ

СО (Умение снаряжаться, одеваться по сезону в соответствии с условиями похода, его длительностью, видом и темпом передвижения)
1 - учащийся знает и может самостоятельно собраться на предполагаемый маршрут с учетом всех требований
0 – учащийся может собраться только под контролем старшего (преподавателя, родителя)

2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Ресурсное обеспечение развития детского туризма состоит из рекреационных ресурсов (природные ресурсы, историко-культурные, инфраструктура туризма), объектов социально-культурного обеспечения и уровня социально-экономического развития г. Кировска.

Детская туристская база «Рябинушка», расположенная в микрорайоне Кукисвумчорр, является местом проведения практических занятий и учебных сборов по программам туристской направленности.

Теоретические занятия проходят в здании МАОДО ЦДТ «Хибины» «Клуб Юного Техника» г. Кировска в отдельном оборудованном кабинете. Для демонстрации и выполнения учащимися практических заданий (презентаций, докладов, учебных фильмов) установлен компьютер, подключенный к сети интернет, оснащенный всеми необходимыми программами имеющими лицензию; оформлены информационные стенды, учебная литература.

Для организации туристской работы в учебном объединении в наличии имеются: палатки, тенты, палатки хозяйственные, палатка – шатер, спальные мешки, туристические коврики, газовые горелки, мультигорелки, рюкзаки, сани – волокуши; самонадувающиеся коврики; навигатор, компасы, рации, портативные радиостанции; фонари налобные; тренога, костровое оборудование, котелки, термосы; альпинистские веревки, каски, карабины, спусковые устройства, биперы, лавинные лопаты, щупы, жумары, ледорубы и т.д.; туристские лыжи, снегоступы; велосипеды спортивные; зимние костюмы, штормовые костюмы; скалодром с зацепами; бинокль; аптечки, ремнаборы, манекен для отработки навыков сердечно-легочной реанимации.

Психологическая подготовка к туристскому походу.

Успех туристского путешествия зависит от множества самых разных причин: интересный, правильно построенный маршрут, соответствующий силам и опыту группы; достаточная подготовка каждого участника - физическая, техническая, а для руководителя - и тактическая; продуманное оснащение группы всем необходимым (снаряжение, продукты питания, медикаменты); строгое соблюдение правил безопасности на маршруте; в некоторой степени - благоприятная погода.

Однако при самом удачном стечении внешних обстоятельств, при самой тщательной подготовке поход может не доставить туристам радости, если между ними сложатся нездоровые отношения. Конфликты в группе могут не только испортить впечатление от путешествия, но и привести к серьёзным происшествиям. Значит, среди важнейших факторов успеха должен быть назван и психологический климат в туристской группе.

Удовольствие, полученное участниками туристского похода от совершённого ими путешествия, а в некоторых случаях и его благополучный исход зависят от психологической подготовленности туристов. Психологическая подготовка призвана сформировать у каждого туриста и всей туристской группы в целом психологическую готовность оптимально действовать в самых сложных, непредвиденных ситуациях.

В походах мы проживаем ещё одну жизнь. По насыщенности событиями, эмоциональными переживаниями эти недели зачастую равны многим месяцам в городе. Увлечение людей туризмом, в том числе и спортивным, растёт на глазах. К туризму приобщаются люди всех возрастов и профессий, имеющие разное семейное и общественное положение, существенно отличающиеся по своему культурному уровню и физическому развитию. Но интерес к туризму играет далеко не одинаковую роль в жизни тех, кто им занимается. Соотношение между интересом к туризму и другими интересами человека подвержено весьма существенным колебаниям как у разных людей, так и у

одного и того же человека в разные периоды жизни. Диапазон таких колебаний ограничен двумя полюсами. На одном из них - отношение к спортивному путешествию как к возможному варианту отдыха (наряду с поездкой на курорт, в гости к родным, экскурсионной поездкой на теплоходе и пр.). На другом полюсе - фанатическое отношение к туризму, который поглощает все прочие интересы и становится главным смыслом жизни. Работа, учёба, повседневный быт рассматриваются как паузы между походами. Ожидания, с которыми человек обращается к туризму, сложны, множественны и чаще всего недостаточно осознаны. Далеко не каждый может дать вразумительный ответ на вопрос: «Зачем идёте в горы вы?», тем не менее, путешествия в горах завоевывают всё большую популярность.

Отправляясь в поход, люди, по собственной инициативе попавшие в туризм, преследуют разнообразные цели:

Спортивные: выполнение разрядных нормативов, тактико-техническое и физическое преодоление природных трудностей (зайти на определённую вершину, пройти препятствие определённой сложности), спортивный рост. Причём здесь выделяется 2 пути:

а) пройти наиболее рационально, интеллектуально,

б) пройти как можно скорее, напористо, подчиняя всё своей воле.

Преодоление себя (моральное и физическое), самоутверждение. Причём сюда попадут и те, у кого энергии избыток и те, у кого её так мало, что им необходимо снова и снова доказывать себе и окружающим её наличие.

Борьба с соперниками (прямое (специальные очные и заочные соревнования по итогам проведённых походов) и косвенное (в процессе спортивного роста, при выполнении нормативов и получении очередных разрядов, званий и титулов - "туристская карьера"), соперничество.

Учебные (научиться разводить костёр, ставить палатку, ориентироваться на местности и т. д.)

Экскурсионно-познавательные (повидать какие-то края, например, Алтайские горы, сибирскую тайгу, тундру, познакомиться с бытом и нравами людей, населяющих их, посетить места, связанные с жизнью и деятельностью известных людей, исторические, архитектурные, природные объекты и т. д.)

Военно-патриотические (пройти по местам боёв Великой Отечественной войны).

Цели, связанные с выполнением общественных заданий (собрать гербарий, провести простейшие гидрологические измерения).

Оздоровительные цели (укрепление организма, улучшение самочувствия, снятие напряжения после трудовой недели; данные исследований Научно-исследовательского института Академии педагогических наук свидетельствуют о том, что для поддержания здоровья – и физического, и психического – человек должен проводить на природе минимум 200 часов в год).

Коммуникативные (поиски общения, у родителей это может быть поиск новых путей к собственным детям).

«За компанию» (особенно типично для первых походов).

Любопытство – просто посмотреть, что это такое – горы или посетить определённый район.

Отдых, переключение на другой вид деятельности, отвлечение от ежедневных проблем, бегство от трудной ситуации.

Эстетические (насладиться красотой окружающего пейзажа, пройтись по осеннему лесу, подышать свежим воздухом, испытать на себе воспетое поэтами очарование этого времени года).

Романтика: костры, песни, даже лишения.

Ожидания лиц, пришедших в туризм без особой инициативы со своей стороны, как и само обращение их к туризму, носят случайный характер, и поэтому трудно предвидеть

их поведение в путешествии.

Возможно сочетание нескольких целей, но в этом случае необходимо чётко выделить среди них главную. Множество одинаково важных целей приводит к хронической нехватке времени, спешке, постоянной необходимости отдать предпочтение одному из двух одинаково важных дел, незапланированно-высоким физическим нагрузкам, нервотрёпке, всеобщей раздражительности, измученности, конфликтам. Да, кроме всего, пытаясь выполнить несколько взятых на себя заданий, туристы обычно не могут, как следует выполнить ни одного. Поэтому при организации похода цель должна быть не подразумеваемой, а словесно сформулированной и доведённой до сведения каждого участника похода на стадии подготовки похода. Во избежание разочарований необходимо, чтобы цели у участников группы совпадали.

Результат любого путешествия, похода оценивается каждым человеком в зависимости от того, насколько удовлетворены личные ожидания.

В зависимости от целей и ожиданий участника путешествия и степени их выраженности (силы) происходит:

а) формирование личного вероятностного прогноза;

б) объединение в группу с одними людьми и противопоставление другим.

Схематически прогноз участника похода можно представить следующим образом:

Участник путешествия	
надеется, что	опасается, что
маршрут похода	
будет интересным, разнообразным, достаточно трудным, но посильным	может оказаться скучным, однообразным, чрезмерно сложным или слишком простым
группа	
будет дружной, веселой, с общими интересами	может оказаться конфликтной, унылой, разобщенной
руководитель (инструктор)	
будет компетентным, толковым, тактичным, выдержанным	может оказаться некомпетентным, неорганизованным, бестактным, несдержанным
погода	
будет хорошая	может быть плохой
неожиданности	
встретятся лишь радостные, приятные	могут произойти неприятные (ЧП, болезни, непреодолимые преграды)

программа путешествия	
будет выполнена	может сорваться

В результате левая колонка (со всеми возможными добавлениями) образует положительную модель ситуации в сознании человека, а правая - отрицательную. У каждого человека обе модели складываются на основе жизненного опыта и в значительной степени зависят от личных особенностей.

Сталкиваясь с реальностью, человек оценивает её, сопоставляет с обеими моделями. Происходит это (как и формирование самих моделей) большей частью неосознанно. Бесспорно, ситуация, полностью совпадающая с положительной моделью (или превосходящая её), вызовет у человека удовольствие. Но действительность редко балует нас полным соответствием нашим ожиданиям. Обычно какие-то из них сбываются не полностью или совсем не сбываются. Тем не менее, общее впечатление от путешествия может быть положительным, особенно если несбывшееся будет компенсировано превышением других ожиданий. Это относится ко всем пунктам схемы, кроме одного - "неожиданности". Можно остаться довольным походом, который проходил при очень плохой погоде, в котором не удалось многого увидеть, выполнить всю намеченную программу. Поход может понравиться вопреки каким-то неприятным взаимоотношениям в группе. И даже не очень хороший руководитель может его не испортить. Но если при полном благополучии в путешествии человек не столкнется с приятными неожиданностями (неважно, в чем именно они будут выражаться) - такое путешествие не принесет радости, удовольствия. Оно будет скучным, обыденным. Поход, похожий, как две капли воды, на предыдущий, не доставляет такого же удовольствия, зачастую вызывает даже разочарование. Положение можно сравнить с тем, как относится здоровый человек к своему самочувствию: тот, кто привык чувствовать себя здоровым, не испытывает радости по этому поводу. Он просто, не задумываясь, пользуется своим хорошим самочувствием.

Но, допустим, события принимают нежелательный оборот, и ситуация приближается к отрицательной модели. В подобных случаях человек не ограничивается простой констатацией фактов. Варианты, предусмотренные правой колонкой, не просто вероятны - каждый из них нежелателен для человека. С появлением признаков их реализации он настораживается и - хочет того или нет - готовится к защите. В качестве защиты выступают поведенческие навыки ("шаблоны поведения"), сформировавшиеся на основе предшествующего опыта. Могут быть использованы и развитые представления о том, как надо поступать в той или иной ситуации, основанные лишь на знании и не подкрепленные личным опытом.

Однако если характер опасности человеку не вполне ясен, то он, естественно, не может противопоставить ей определенный защитный шаблон. В этих случаях человек остро переживает свою неподготовленность к опасности. Поэтому в ситуации неопределенности, таящей в себе возможности разного рода неприятных неожиданностей, человек испытывает чувство внутреннего напряжения, растерянность, страх. В результате, в состоянии тревожного ожидания готовность к действиям может оказаться резко повышенной или чрезмерно заторможенной. Причем наряду с реакциями, в какой-то мере соответствующими обстановке, могут включаться и относительно посторонние (все это напоминает картину фальстарта у спортсменов: срывается, раньше времени один и увлекает за собой остальных). Так, случайно оторвавшись от группы, неопытный турист вместо трезвого анализа ситуации зачастую начинает поспешно и бессистемно действовать, что приводит к окончательной утрате ориентировки. В личных отношениях источником бурных или чрезмерно широких реакций часто оказывается не вполне ясный чужой поступок или двусмысленное высказывание. Возможно и прямо противоположное поведение, когда в сложной, опасной обстановке человек бездействует и даже проявляет

благодушие за счёт недостаточного включения или полного отсутствия защитных реакций.

Но объективный результат, как отдельных путешествий, так и занятий туризмом в целом выходит далеко за рамки удовлетворения индивидуальных ожиданий. Так, туризм развивает многие ценные черты личности (патриотизм, коллективизм, мужество, любовь к природе, жизнерадостность и др.), формирует новые интересы, способствует развитию силы и выносливости. Причём происходит это независимо оттого, ставит перед собой подобную задачу человек, занимающийся туризмом, или нет.

Туристские походы являются не только средством массового отдыха, нередко они требуют предельного напряжения духовных и физических сил, экзаменуя туристов по психологической совместимости и морально-волевой устойчивости. Многие ценные сведения о поведении людей в сложных природных условиях (высокогорья, при низких и высоких температурах), в малонаселенных районах были получены во время туристских походов и экспедиций. Накопленные наблюдения и результаты специальных исследований, в свою очередь, могут быть использованы непосредственно для психологической подготовки к туристскому походу.

Тем не менее, психологические факторы не всегда учитываются при организации путешествий. По всем другим вопросам туризма существует общедоступная методическая литература, а маршрутно-квалификационные комиссии и контрольно-спасательная служба тщательно проверяют готовность групп к предстоящим походам по соответствующим нормативам. Лишь психологическую подготовку каждый инструктор или руководитель проводит, исходя преимущественно из собственного опыта, собственных ошибок.

Комплексная психологическая подготовка состоит из индивидуальной и групповой подготовки. Индивидуальная психологическая подготовка, прежде всего, предполагает получение исчерпывающих сведений о районе путешествия и его цели. Участники предстоящего похода должны соразмерить свои возможности с вероятными трудностями. Легкомыслие, завышенная самооценка могут привести к разочарованию, конфликту с группой, сходу с маршрута, а то и к более тяжелым последствиям. Сказанное относится не только к новичкам, но и к опытным туристам. В этом плане наиболее опасны походы по плохо освоенным туристами районам, о которых трудно получить необходимые сведения. Нередко реальные условия похода значительно отличаются от ранее сложившихся представлений.

Однако сами по себе знания о возможных трудностях не гарантируют успеха. Не менее важны практические навыки и умения, которые могут быть приобретены только в тренировочных походах, максимально приближённых к условиям предстоящего путешествия. Впрочем, что при столкновении с неожиданными трудностями наилучшим способом действуют отнюдь не самые опытные или физически сильные туристы. Нередко более важным оказывается способность сохранить стойкость и душевное равновесие, оптимизм, мобилизовать себя и товарищей на преодоление трудностей.

Сложный и продолжительный поход — серьёзное испытание физических и духовных сил человека. При больших физических нагрузках ослабляются внимание, память, снижается общая работоспособность, может появиться апатия, безразличие к окружающему. Особенно характерно такое психологическое состояние для условий высокогорья, где физическая нагрузка отягощается кислородным голоданием («горная» болезнь), а также при низкой и высокой температуре воздуха. Эффективным средством воздействия руководителя группы на туристов, потерявших уверенность в своих силах, служит внушение, например по формуле: «Ты можешь идти, ты должен идти, ты будешь идти, ты пойдёшь!»

Нельзя забывать о том, что туризм — коллективный вид деятельности; известно немало случаев, когда группа, состоящая из хорошо подготовленных опытных туристов, оказывается недееспособной из-за внутренних раздоров и противоречий. Формирование

туристской группы, способной совершать походы высшей категории сложности,— длительный и сложный процесс. При этом приходится практически решать множество социально-психологических проблем, связанных с групповой совместимостью, лидерством, руководством, влиянием группы на личность и личности на группу, формированием благоприятного психологического климата и предупреждением конфликта и т. д.

Формальная группа – это группа, сформированная на основании каких-либо документов, во главе её стоит руководитель. Неформальная группа – это группа, сформированная на основе личных симпатий, привязанностей, общих потребностей, этой группой управляет лидер. Большинство туристских групп относятся к неформальным и образуются следующим образом: несколько человек объединяются, находят руководителя со стороны или выдвигают его из своих рядов, или обратный процесс – руководитель подбирает группу «под себя» в зависимости от преследуемых им целей.

Отличительной чертой «схоженных» туристских групп является высокая общественная активность, готовность прийти на помощь товарищам, попутчикам. В таких коллективах сильны традиции, интересы туристов разнообразны, они много времени проводят вместе. Большое значение имеет преемственность целей. После завершения похода группа не распадается, а ставит перед собой новые, более сложные задачи. Члены туристского коллектива требовательны и принципиальны, они много внимания уделяют подготовке новичков. Многие туристы даже после окончания своей спортивной карьеры долго сохраняют связь с коллективом.

Необходимо различать подлинное лидерство и стремление к доминированию, официальное и неофициальное лидерство, устойчивое и ситуативное и т. д. В группе может быть один лидер или несколько, конкурирующие между собой или действующие в разных сферах: спортивной, хозяйственной, организационной, коммуникативной и т. д. Необходимо отметить, что в присутствии единоличного лидера другие члены группы могут испытывать психологический дискомфорт, находиться в подавленном настроении.

Для того чтобы сделать заключение о характере влияния эмоционального возбуждения обучающегося на результат соревновательной и походной деятельности можно использовать методы визуального наблюдения, опроса, беседы. На основании анализа объективных состояний и субъективных ощущений, пережитых за несколько соревнований, делается индивидуальное заключение о типичных индивидуальных реакциях и для стабилизации психического состояния спортсмена используется средства психологической подготовки.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

Вербальные (словесные средства) - лекции, беседы, видеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

Комплексные средства - всевозможные спортивные и психологические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на: *сопряженные и специальные*.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы. Методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения, психологические тренинги.

В туризме, как и в спорте, огромную роль играет мотивация обучающегося на достижение определенного результата на соревнованиях (походах) и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы,

сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у обучающихся мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Программа рассчитана на подростков, преимущественно, 10 – 12 лет, находящихся в возрасте, когда происходят глубокие физиологические изменения организма, бурно развивается психика, поэтому педагогу необходимо знать и учитывать в своей работе особенности физического развития и психологические особенности поведения детей и подростков. Подростки чрезвычайно активны в этом возрасте, «ищут себя», часто меняя за одно полугодие несколько объединений. Это естественный процесс и к нему следует относиться спокойно. Очень важным становится для них мнение сверстников, общественное мнение. Они еще не умеют анализировать собственные поступки, свои успехи и неудачи, а поэтому каждая неудача вызывает у них чувство неуверенности и даже переживание своей неполноценности. Вот почему важно оградить обучающихся от первых 20 возможных неудач, поддерживать в них ощущение, что «все получится», создавать «ситуации успеха», которые позволили бы ощутить чувство уверенности в себе. В этом возрасте у подростков еще недостаточно сформированы навыки самостоятельных действий, но уже резко выражено стремление к самоутверждению. Поэтому следует таким образом давать задания, строить общение, чтобы подростки ощущали себя на уровне предъявляемых требований – это позволяет поддерживать в них высокую самооценку, особенно важную в подростковом возрасте. Отношение старших подростков играет также немаловажную роль. Более опытные, они помогают овладевать основами туристских навыков, поддерживая благожелательные отношения в объединении.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001 г.

Русский турист. Сборник нормативных документов по спортивному туризму. – М., 1996 г.

Словарь юного туриста, - М.: ЦДЮТ, 2003 г.

Туристская игротека. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003 г.

Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. – М.: ЦДЮТиК, 2003 г.

Ушаков И.Ф. История родного края. -Мурманск,1975 г.

Шкенев В.А. Спортивно-прикладной туризм: программа, разработки занятий, рекомендации. 8-9 классы. – Волгоград: Учитель, 2009г.

Литература для детей и родителей.

Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. – М.: ЦДЮТиК, 2002 г.

Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001 г.

Словарь юного туриста, - М.: ЦДЮТ, 2003 г.

Туристская игротека. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003 г.

Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. – М.: ЦДЮТиК, 2003 г.

Ушаков И.Ф. История родного края. - Мурманск,1975 г.

Электронный ресурс в сети Интернет для педагога и обучающихся

http://www.kodges.ru/42267-yunomu-sborshhiku-lekarstvennyx-rastenij-gribov.html
http://www.kodges.ru/42405-sbornik-knig-po-teme-slozhnye-turistskie-poxody.html
http://www.kodges.ru/42088-sorevnovaniya-turistov.-peshexodnyj-turizm.html
http://www.kodges.ru/54973-knots-uzly.-prakticheskoe-rukovodstvo.html
http://www.kodges.ru/39285-v-pomoshh-instruktoru-alpinizma.html
http://azimuttver.narod.ru/articles/books.htm
http://hibaratxt.narod.ru/index.html
http://ktmz.spb.ru/
http://www.northernwind.spb.ru/khibiny/
http://poxod.ru/
http://budetinteresno.narod.ru/uzli/index.htm
http://www.garshin.ru/travel/extreme/extreme-conditions.html
http://fridrih.ru/archives/645
http://sailhistory.ru/bend.html
http://dersu.newhost.ru/forum/index.php?s=f4c83e64ebdcbaada7af5815286dea06&act=id
x
http://dzerjinec-speleo.narod.ru/oklube/materiali/materiali.htm
http://tyr-zo.narod.ru/met/met_zan/topo1.html
http://www.veslo.ru/2001/other/plane_all.html
http://tour-bgpu.narod.ru/Normativy/Polojenie.html
http://www.sakhcube.ru/2/?g=272&PHPSESSID=34f222e88b512541f9cb73b9d76ffdbe

Приложение 1

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

N п/п	Месяц	Форма занятия	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	Беседа. Творческая работа. Практические задания. Тесты. ПВД	Что такое туризм. Введение в программу. Чем полезны и интересны походы и экскурсии. Типы костров. Выбор места, оборудование костровища. Растопка для костра. разжигание. Противопожарные меры безопасности при разведении костра. Пользование топором, пилой. Техника безопасности. Виды палаток. Выбор места, установка палатки.	т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр, Хибины - практика	Устный опрос, тест, практическая работа на местности, соревнование
2	октябрь	Беседа. Творческая работа. Практические задания. Тесты. ПВД	Подбор продуктов питания для похода. Режим и рацион питания. Нормы и вес пищевых рационов. История топографии. Значение ориентирования. Топографические знаки. Карта. Масштаб. Рельеф местности и изображение на карте. Компас, его устройство. Определение сторон горизонта по компасу. Определение сторон горизонта по различным природным признакам и местным предметам.	т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр, г.м.Хибины - практика	Устный опрос, тест, практическая работа на местности, тематическая игра, соревнование
3	ноябрь	Беседа. Творческая	Организация движения. Порядок движения. Возможности группы.	КЮТ	Устный опрос, тест,

N п/п	Месяц	Форма занятия	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		работа. Практические задания. Тесты. ПВД	Естественные препятствия и техника прохождения: движение по равнинной местности, спуски и подъёмы, завалы, скользкие грунты. Естественные препятствия и техника прохождения: движение по равнинной местности, спуски и подъёмы, завалы, скользкие грунты. Работа с верёвкой. Узлы, их применение.	т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр, г.м.Хибины - практика	практическая работа на местности, тематическая игра, соревнование
4	декабрь	Беседа. Творческая работа. Практические задания. Тесты. ПВД	Общие гигиенические требования в походе. Одежда и обувь. Состав медаптечки. Травмы в турпутешествиях и помощь при ушибах и ссадинах, порезах, потёртостях, мозолях	т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр, г.м.Хибины - практика	Устный опрос, тест, практическая работа на местности, тематическая игра, соревнование, ПВД
5	январь	Беседа. Творческая работа. Практические задания. Тесты. ПВД	Повязки. Наложение повязок. Выбор лыж, креплений, палок, ботинок. Одежда и обувь туриста – лыжника. Техника передвижения на лыжах: по равнинной местности, подъёмы, спуски и торможения. Краеведческая деятельность и ее значение в развитии личности. Географические особенности города и его окрестностей.	т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр, г.м.Хибины - практика	Устный опрос, тест, практическая работа на местности, тематическая игра, соревнование, ПВД
6	февраль	Беседа.	Туристские возможности края. Наиболее	т/б «Рябинушка» м-н	Устный опрос, тест,

N п/п	Месяц	Форма занятия	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		Творческая работа. Практические задания. Тесты. ПВД	интересные места для проведения походов, экскурсий. Виды наблюдений. Охрана природы и значение окружающей среды для человека. Правила поведения туриста в природе. Организация и подготовка к походу.	Кукисвумчорр, г.м.Хибины - практика	практическая работа на местности, тематическая игра, соревнование
7	март	Беседа. Творческая работа. Практические задания. Тесты. ПВД	Техника передвижения на лыжах: по равнинной местности, подъёмы, спуски и торможения. Естественные препятствия и техника прохождения: движение по равнинной местности, спуски и подъёмы, завалы, скользкие грунты. Естественные препятствия и техника прохождения: движение по равнинной местности, спуски и подъёмы, завалы, скользкие грунты.	т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр, г.м.Хибины - практика	Устный опрос, тест, практическая работа на местности, тематическая игра, соревнование, ПВД
8	апрель	Беседа. Творческая работа. Практические задания. Тесты. ПВД	Техника передвижения на лыжах: по равнинной местности, подъёмы, спуски и торможения. Естественные препятствия и техника прохождения: движение по равнинной местности, спуски и подъёмы, завалы, скользкие грунты. Естественные препятствия и техника прохождения: движение по равнинной местности, спуски и подъёмы, завалы, скользкие грунты.	КЮТ т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр, г.м.Хибины - практика	Устный опрос, тест, практическая работа на местности, тематическая игра, соревнование, ПВД

N п/п	Месяц	Форма занятия	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
9	май	Беседа. Практические задания. Тесты. ПВД	Подведение итогов похода, анализ.	КЮТ т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр, г.м.Хибины - практика	Устный опрос, тест, практическая работа на местности, тематическая игра, соревнование
Итого					