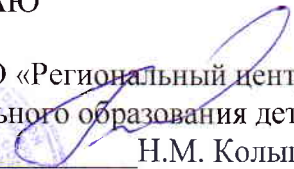


Департамент образования Вологодской области
автономное образовательное учреждение
дополнительного образования Вологодской области
«Региональный центр дополнительного образования детей»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
Протокол № 1
от «29» сентября 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
АОУ ДО ВО «Региональный центр
дополнительного образования детей»

Н.М. Колыгин
«31» августа 2016 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Социально-педагогической направленности
«Юные туристы-водники» (реабилитационный туризм)**

Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Бойцов Александр Борисович,
педагог дополнительного образования

г. Вологда, 2016 г.

Пояснительная записка

Туристско–краеведческую деятельность можно отнести к традиционным в педагогической практике нашей страны методам воспитания, обучения и оздоровления детей, подростков и молодежи. Юношеский туризм и краеведение имеют комплексный, интегративный характер воздействия на личность и коллектив. Это выражается в повышении духовного и физического потенциала ребенка, уровня знаний и умений, удовлетворении потребностей детей в самовыражении, творчестве, общении с людьми и природой и т.д. Туристско–краеведческая деятельность универсальна по содержанию и доступна по формам организации практически в каждом учреждении, занимающимся досугом детей, подростков и молодежи, и как ни что другое способствует их социализации в современном обществе. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные туристы-водники» (реабилитационный туризм) имеет социально-педагогическую направленность.

Актуальность программы

Процесс социализации сложен для детей, воспитывающихся в нормальной полноценной семье, а тем более он сложен для детей, воспитывающихся вне семьи. Развитие ребенка в детском доме идет в других условиях, нежели в семье. Для ситуации развития в условиях детского дома характерно возникновение психической депривации (включающей в свою сложную структуру материнскую, эмоциональную, когнитивную, социальную депривации) и специфические условия жизнедеятельности. Обстоятельства рождения ребенка, неблагополучная ситуация в семье в период раннего детства, жизнь в государственном учреждении в условиях дефицита индивидуального внимания и избытка педагогического воздействия определяет специфику развития воспитанников детского дома. Нахождение в детском доме на полном государственном обеспечении формирует у детей иждивенчество, воспитанники свободны от материальных забот о себе, семье. Опыт педагогов, работающих в детских домах, а так же современные исследования показывают, что выпускникам детских домов определен набор психических качеств: неразвитый социальный интеллект, иждивенчество, непонимание материальной стороны жизни, отношений собственности, сниженный уровень умственной активности, нежелание обеспечить свою жизнь за счет труда, повышенная внушаемость, готовность принимать асоциальные формы поведения, завышенная или слишком заниженная самооценка, неадекватность уровня притязаний, рентные установки, повышенный уровень виктимности и т.п. Эти качества серьезно затрудняют адаптацию выпускников к реальной жизни. Условия жизнедеятельности и развития детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, воспитывающихся в детских домах, формируют у воспитанников особую внутреннюю позицию, так называемого психологического капсулирования, которое состоит в отчужденном отношении к другим, к социальному миру. Психологическое капсулирование усугубляется при столкновении ребенка с реальной жизнью. Оно приводит к стремлению подростка находиться в освоенных

стереотипах жизнедеятельности в условиях ограниченного социального пространства. Основным фактором в социализации воспитанников является преодоление психологических трудностей, заключающихся в привычке жить в замкнутом пространстве, изолированном обществе и неумении интегрироваться в открытое общество, устанавливать новые контакты с окружающими людьми. Для преодоления состояния психологического капсулирования необходимы условия, выводящие ребенка за пределы ограниченного социального пространства.

Одной из эффективных форм работы по преодолению социальной депривации и формированию готовности к самостоятельной жизни воспитанников детского дома является туристическая деятельность. Туризм - одно из лучших средств формирования преодоления иждивенчества, формирования готовности к трудовой деятельности, великолепное средство воспитания основы основ: трудолюбия. Организационно - хозяйственная деятельность туристов по подготовке и проведению туристического похода содержит в себе огромный педагогический потенциал в воспитании любви к труду, в привитии трудовых навыков, в профессиональной ориентации. На маршруте туристического похода человек лишен многих бытовых удобств, к которым привык. В таких условиях возникает ценное для воспитания личности напряжение, когда человеку, чтобы удовлетворить насущные потребности, нужно поработать. Походный труд разнообразен по качеству и значителен по количеству. Он носит общественный характер – работа одного необходима для всех. В процессе труда ребята приобретают жизненно важные необходимые навыки жизнеобеспечения. Жизнь в туристическом походе воспитывает организаторские способности, развивает инициативу, активность, коллективизм, ответственность, взаимопомощь и взаимовыручку, умение находить выход из разнообразных сложных ситуаций. В походе все связаны друг с другом, друг от друга зависят. Возникает очень важная для воспитания обстановка – ответственная взаимозависимость, что способствует становлению и сплочению детского коллектива. Автономное существование походной группы воспитывает ответственность, осторожность, осмотрительность и бережливость, формирует навыки безопасной жизнедеятельности. Рождается серьезное отношение к жизни, к друзьям. В походах ребята быстро сближаются, складывается крепкая дружба, появляется взаимная выручка. В трудных условиях походной жизни, когда труд становится условием жизни, возникает уважение к своему и чужому труду и неуважение к лени, тунеядству, тем самым формируется психологическая готовность к профессиональному труду в самостоятельной жизни.

Важным фактором воспитания является краеведческая, познавательная деятельность, реализуемая в походах. В процессе этой деятельности также весьма успешно решаются многие задачи гражданско-патриотического воспитания, развития эстетических чувств, т.к. во время походов накапливаются яркие образные эмоциональные впечатления, связанные с жизнью природы, знакомством с историей края, жизнью людей в различных уголках нашей Родины.

Большинство воспитанников детского дома – это подростки старше 13 лет (65%). Для досугового поведения ребят подросткового возраста характерен поиск необычных обстоятельств, новых впечатлений, общения со сверстниками,

испытания себя, самоутверждения. Реализовать эти интересы можно в туристических походах, соревнованиях, экспедициях.

Туристические походы решают также и задачи экологического воспитания: формируются основы экологической культуры, первые природоведческие представления, закладывается фундамент правильного отношения к окружающему миру и ценностные ориентации.

Каждый год обучения включает тематические разделы, тесно взаимосвязанные между собой, но самостоятельные по своему внутреннему строению. Темы разделов могут пересекаться. Материал подобран по принципу усложнения и увеличения самостоятельной работы в процессе реализации каждого последующего курсового проекта. Значимая сторона программы – постоянное углубление материала на протяжении 3 лет, при неоднократном повторении материала предыдущих лет на более самостоятельном и осознанном восприятии материала – всё это позволяет пройти воспитаннику индивидуальный образовательный путь по трём уровням.

- Начальный – уровень усвоения предполагает расширение кругозора ребёнка и информированности в области туристско-краеведческой деятельности, совершенствование навыков общения и умений совместной деятельности в коллективе;

- Средний – предполагает развитие компетентности в данном виде деятельности, овладение основными знаниями на уровне практического применения, умение передавать свой опыт младшим членам коллектива;

- Углубленный – предусматривает наличие хорошей спортивной и туристской подготовки, умение видеть проблемы, принимать участие в организации и проведении мероприятий для своего образовательного учреждения, работать с младшими членами коллектива, быть помощником педагога.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения. Предусматривается возможность внесения изменений и дополнений с учетом специфики образовательного учреждения.

Комплексность данной программы основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самодеятельности обучающихся детей. При этом предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного процесса в основных направлениях:

1. Развитие самодеятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.

2. Предпрофессиональная подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом объединения.

3. Формирование разносторонне развитой личности.

4. Воспитание и дополнительное образование средствами туристско-краеведческой деятельности.

Педагогу необходимо учитывать принципы организации самодеятельности объединения для успешной реализации данных программ:

- обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;
- насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;
- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благо-приятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;
- гедонистическая направленность деятельности объединения, предполагающая организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

Содержание программы составлено с учетом принципов концентрического освоения окружающей действительности, цикличности проведения оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой деятельности, использования должностно-ролевой системы творческого самоуправления и развития творческой самодеятельности участников детского объединения.

Минимум знаний, умений и навыков членов туристского объединения после первого года обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Основные задачи и содержание туристско-краеведческого движения учащихся «Отечество»

1.2. Воспитательная роль туризма Роль туризма в становлении личности. Законы, правила, нормы поведения юных туристов

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров.

1.5. Подготовка к походу, путешествию Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения.

1.6. Питание в туристском походе Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов Составление меню и списка продуктов.

Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов

1.7. Туристские должности в группе Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода

1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий

1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах Использование само- страховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь

1.10. Туристские слеты и соревнования Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований Участие в туристских соревнованиях в качестве участника

1.11 Подведение итогов туристского путешествия Порядок подведения итогов похода Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов

2. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт Определение масштаба и расстояния по карте.

2.2. Условные знаки Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение Измерение и построение азимутов

2.4. Компас. Работа с компасом Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие ориентиров Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса

2.5. Измерение расстояний Способы измерения расстояния по карте и на местности. Использование курвиметра Измерение расстояний на карте и на местности.

2.6. Способы ориентирования Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения

2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки

3. Краеведение

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки
Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края.
Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи Разработка маршрута по интересным местам своего края

3.3. Изучение района путешествия Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений

3.4. Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста. Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Применение медицинских препаратов

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках Значение врачебного контроля и самоконтроля Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля

5.3. Общая физическая подготовка Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам Выполнение принятых

в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10–15%.

5.4. Специальная физическая подготовка Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц

Цель программы: всестороннее развитие личности ребенка и его жизненное самоопределение средствами туристско-краеведческой деятельности, подготовка юных туристов к проведению познавательных и безаварийных путешествий.

Она направлена на совершенствование физического и умственного развития, способствует изучению Родины, приобретению полезных навыков.

Задачи программы:

- создание постоянного коллектива туристско-краеведческого объединения - одного из эффективных инструментов позитивного воздействия на личность подростка;
- формирование чувства патриотизма, любви к своей Родине посредством привлечения подростков к походам и экспедициям, расширение кругозора воспитанников;
- внедрение и реализация принципа самоуправления и самоуправления детского объединения;

Задачи данной программы подготовки многопрофильны и определяют комплексный подход к воспитанию и обучению воспитанников, позволяя сочетать умственное, патриотическое, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание учащихся.

Новизна и отличительные особенности данной программы прослеживаются по нескольким направлениям:

во-первых – клубы «Путник» и «Радуга», программу которых мы представляем, - разновозрастные, их членами являются воспитанники детских домов от 8 до 18 лет, а также выпускники, педагоги и воспитатели.

во-вторых – объединения-клубы организует условия для развития воспитанников с целью их адекватного вхождения в систему социальных отношений, успешной профессионально-трудовой ориентации, развития у них возможности взаимодействовать с окружающим миром.

в- третьих – для реализации программы широко используется информационное пространство. Создан web сайты, посвященный работе туристических клубов «Путник» (у клуба «Радуга» в процессе разработки), на которых можно узнать много интересного, узнать о тех местах, где побывали ребята, и о планах на будущее. Также в клубах создан пресс-центр, который представляет отчеты о походах.

в четвертых – программа работы клубов способствует развитию самоуправления, формируются лидерские качества, организаторские способности. У ребят есть возможность примерить на себя различные социальные роли.

в-пятых – данная программа позволяет интегрировать знания, полученные на уроках во внеурочную деятельность и наоборот, что способствует повышению результативности учебной деятельности. К тому же, участие в походах мы можем использовать как средство стимулирования.

Спецификой программы является отсутствие разбивки тем. Такая структура программы дает возможность наиболее творчески подойти к разработке учебно – тематического годового плана.

Характеристика обучающихся.

Содержание программы предназначено для усвоения воспитанниками детского дома, детьми, попавшими в трудную жизненную ситуацию, 8-18 лет, не имеющими медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

При составлении программы учитывалось, что подростки, на которых она рассчитана, устав в школе, как правило, плохо воспринимают теоретические (лекционные) занятия, поэтому они сведены к минимуму. Основные туристские навыки прививаются им на практике в походах (рассказ с показом, короткие беседы перед началом действия, разъяснение принятых решений и ошибок). Программа не ставит никаких особых требований к ОФП, теоретической или практической подготовке воспитанников ни при приеме в клуб, ни во время занятий. Исключения оговорены в общепринятых нормативных документах. Однако, естественное стремление к совершенствованию всячески поощряется и стимулируется. Для этого, в соответствии с опытом группы, во время каникул проводятся многодневные и дальние походы от простых до категорийных во время каникул. Возможные районы проведения походов: Вологодская область, Карелия, Полярный Урал, Астраханская область, Кольский полуостров, Крым, о. Байкал, реки Саян.

Продолжительность освоения программы:

Программа рассчитана на 3-летний цикл обучения. В ней заложен максимальный объем знаний и умений, которыми должны овладеть воспитанники к концу полного цикла. В первый год обучения формируются первоначальные туристские навыки, закладывается основа теоретических знаний, формируется коллектив, совершаются путешествия малой длительности. На 2 году обучения закрепляются приобретенные навыки и умения, расширяется география туризма и продолжительность экспедиций, усложняются задачи экспедиций. В 3 год обучения воспитанники наряду с усложнением и увеличением количества путешествий получают начальное инструкторское образование, работая с вновь пришедшими участниками туристического клуба.

Формы и методы обучения.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются выездные практические занятия. Главная задача педагога – дать учащимся основы туризма, ориентирования, краеведения, экологии, знакомство с проведением туристских соревнований (в качестве участников, рабочих, судей). Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли закрепить теоретические знания на практике, осмыслить предложенный практический и речевой материал, участвуя в соревнованиях, конкурсах и слетах.

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- лекции, в том числе с использованием ТСО (технических средств обучения);
- практические занятия в помещении;
- тренировочные выезды, сборы;

- работа в интегрированной группе (включение в выездные мероприятия сверстников из массовых школ);
- конкурсы, игры;
- соревнования и слеты;
- походы;
- экскурсии;
- экспедиции.

Исходя из специфики курса обучения, не предусмотрено самостоятельное изучение тем программы обучающимися.

Основные принципы организации туристической деятельности воспитанников.

Программа деятельности туристического клуба основана на следующих положениях:

1. Принцип целостности, который направлен на формирование у воспитанников детского дома понимания единства окружающего мира, непрерывной связи всех составляющих его моментов.

2. Принцип непрерывности. Он представлен работой туристического клуба в детском доме в течение учебного года (практические занятия по освоению туристических навыков в детском доме, походы выходного дня, занятия в бассейне, спортивно-оздоровительные мероприятия) и продолжение деятельности туристического клуба в каникулярное время (многодневные туристические походы, профильный туристический лагерь).

3. Принцип доступности и индивидуальности. Туристическая деятельность организуется в условиях природы родного края. При разработке мероприятий учитывается индивидуальный подход, возрастные особенности, умственные способности наших воспитанников.

4. Принцип наглядности реализуется через непосредственное восприятие родной природы.

5. Принцип систематичности и последовательности.

6. Принцип повторения.

7. Принцип связи теории с практикой реализуется через взаимосвязь теоретических и практических занятий, реализацию полученных знаний в реальных условиях туристической деятельности.

8. Принцип гуманизма.

9. Принцип оздоровления.

10. Принцип коррекционно-развивающей направленности педагогических воздействий.

11. Принцип приоритетной роли микросоциума. На воспитание ребенка оказывают влияние учителя, воспитатели, педагоги, психологи, друзья, сверстники. Процесс туристической деятельности, несомненно, влияет на развитие личности детей, т.к. деятельность всегда активизирует психологические, интеллектуальные возможности ребенка, формируя в нем определенные отношения к себе, к окружающим, меняя ценностные ориентации, мотивы, потребности. Поэтому мастерство, личное обаяние педагога, умение организовывать взаимодействие

воспитанников и взрослых, воспитанников со сверстниками, создание климата доверия, оказание помощи, своевременной похвалы создают для ребенка микросоциум, который может стать фундаментом для его последующей реализации.

Методы отслеживания результативности.

С целью диагностики достижений учащихся и коррекции образовательного процесса регулярно применяются следующие методы:

- тестирование, анкетирование, контрольные выезды;
- участие в тематических играх, конкурсах, соревнованиях и проведение анализа индивидуальной и групповой результативности учащихся;
- многодневные экспедиции, совершаемые в течение всего учебного года в каникулярное время,
- подготовка и составление отчетов по этим экспедициям,
- участие в окружных и городских соревнованиях туристской направленности.

Ожидаемые результаты по итогам обучения.

Главным показателем результативности освоения данной программы является освоение начальной туристской подготовки, позволяющее подготовить и совершить зачетный поход с основами краеведческого и экологического наблюдения, что способствует формированию общей культуры личности, правильному поведению в природе и обществе.

Учащиеся 1 года обучения должны:

- овладеть туристской терминологией.
- приобрести первичные туристско-бытовые умения и навыки;
- освоить основные гребки;
- совершить степенной поход-путешествие;
- сформировать представление о туристско-краеведческой деятельности;
- повысить уровень коммуникативной культуры;
- сформировать коллектив, способный к слаженным действиям по обеспечению жизнедеятельности на природе в однодневном походе в любое время года;
- участвовать в городских соревнованиях;
- иметь элементарные знания о назначении и устройстве рыболовных снастей.

Учащиеся 2 года обучения должны:

- знать основные достопримечательности Вологодской области;
- освоить приёмы преодоления препятствий на гладкой воде;
- уметь накладывать простейшие фиксирующие повязки при растяжениях, вывихах и ушибах;
- участвовать в соревнованиях районного и городского ранга;
- совершить зачётный поход 1 категории сложности;
- овладеть техникой и тактикой рыбной ловли.

Учащиеся 3 года обучения должны:

- успешно взаимодействовать со сверстниками из массовых школ в процессе участия в соревнованиях различного ранга;
- преодолевать пороги 2-3 категории сложности;
- овладевать навыками выживания в экстремальных ситуациях.
- Самостоятельно изготавливать различные виды рыболовного снаряжения, снастей и приманок.
- совершить зачётный поход 2 категории сложности.

Условия пространственно-временного, материального, учебно-методического обеспечения.

Пространственно-временное обеспечение.

Занятия объединений учащихся проводятся:

- на базе образовательной организации;
- в музеях города;
- в парках города и области;
- в условиях природной среды на территории Вологды и Вологодской области во время проведения выездных практических занятий и итоговых мероприятий.

Материальное обеспечение.

Приобретение необходимого для занятий личного снаряжения по предоставляемым педагогами спискам является заботой администрации детского дома.

Учебно-методическое обеспечение.

Учебно-методический комплекс (используемый в процессе реализации настоящей программы) включает в себя:

- нормативные документы, определяющие формы туристско-краеведческой деятельности учащихся,
- постоянно корректируемый список литературы по проблемам детско-юношеского туризма, снабженный комментариями наиболее фундаментальных изданий,
- туристскую периодику («Вестник детско-юношеского туризма Российской Федерации», «Рыболов» и т.д.),
- видеотеку.
- привлечение профессиональных кадров к проведению тематических занятий и мероприятий.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
I года обучения.

№	Разделы. Темы. (этапы образовательного процесса)	Теория	Практика	Всего
1	Введение. История туризма. Виды туризма. Техника безопасности. Туристские районы России.	2	-	2
2	Организация и подготовка туристских походов. Подготовка к выездам, походам, соревнованиям. Техника безопасности на выездах и в походах. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Распределение обязанностей в группе. Нормы некатегорийных туристских походов. Техника и тактика туристских походов.	4	-	4
3	Питание. Меню. Набор продуктов. Упаковка продуктов. Хранение продуктов. Приготовление пищи в полевых условиях. Приготовление пищи с использованием растительных ресурсов леса.	4	56	60
4	Снаряжение. Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Специальное снаряжение. Виды рюкзаков и палаток. Рем. набор. Подготовка снаряжения к выездам.	2	8	10
5	Туристский быт Выбор места для бивака, привала и ночлега. Организация бивака. Виды костров. Разведение костров. Меры противопожарной безопасности. Правила пользования топором, пилой. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Заготовка дров. Бытовые отходы и их утилизация в походных условиях. Сушка, ремонт одежды и обуви, использование, в том числе природных средств.	4	22	26
6	Экология. Географическая характеристика региона. Ихтиология. Климатогидрологические особенности. Флора и фауна. Охраняемые природные	2	4	6

	территории и объекты.			
7	Основы рыболовной подготовки. Рыболовное снаряжение, снасти применяемые в походах.	2	14	16
8	Историческое краеведение. Вологодская область. Историко-краеведческое изучение районов выездов и сборов. Экскурсии. Подготовка к конкурсным программам.	2	24	26
9	Ориентирование и топография. Понятие о спортивной и топографической карте. Условные знаки. Масштаб. Компас. Работа с компасом. Ориентирование по местным предметам (в том числе растения-компасы, часы). Действия в случае потери ориентировки.	4	48	52
10	Основы гигиены, первая доврачебная помощь, обеспечение безопасности. Общие гигиенические требования в походе. Аптечка туриста. Первая медицинская помощь. Лекарственные растения.	4	40	44
11	Техника пешеходного туризма Подъемы и спуски с организацией самостраховки. Переправы: навесная, параллельная, по бревну с натянутыми перилами, с маятниковой веревкой.	2	24	26
12	Техника и тактика водного туризма Речная лодка. Элементы гребли. Техника гребли каячным и катамаранным веслом. Управление судном.	2	50	52
13	Общая физическая подготовка (вне сетки занятий)		1 раз в неделю	1 раз в неделю
	Итого:	34	290	324
Трехдневные походы выходного дня (4 похода)				

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

№	Тема	Программное содержание 1 года обучения
1.	Введение (для 1 года обучения)	<p>Туризм как средство познания истории своего края, страны, приобретения трудовых и прикладных навыков, воспитания самостоятельности, оздоровления, физического и духовного развития. Знаменитые русские путешественники и их роль в развитии нашей страны.</p> <p>Понятие о спортивном туризме. Виды туризма: пешеходный, водный, горный, лыжный, спелео, велосипедный, рыболовный, мото и автотуризм. Характеристики каждого вида.</p> <p>Техника безопасности при проведении занятий в помещении (классе, спортивном зале), на местности (на улице, на выездах и в походах).</p> <p><u>Формы и методы проведения занятий:</u> лекции, демонстрация фото-видеоматериалов, дискуссия.</p> <p><u>Формы оценки результативности:</u> опрос.</p>
2.	Организация и подготовка туристских походов. Тактика туристических походов	<p>Цель похода. Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе (постоянные и временные): командир, помощник командира, завхоз по питанию, завхоз по снабжению, медик, рем. мастер, фотограф, летописец. Дежурные по кухне. Их обязанности. Техника и тактика турпоходов. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Меры безопасности при проведении занятий на местности. Использование простейших узлов и техника их вязания. Дисциплина – основа безопасности. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенном пункте.</p> <p>Нормы некатегорийных туристских походов. Значок «Юный турист России».</p> <p><u>Формы и методы проведения занятий:</u> лекции, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.</p> <p><u>Формы оценки результативности:</u> контроль качества выполнения конкретных заданий.</p>
3.	Питание	Правильное питание в походе. Два варианта

		<p>питания: с приготовлением горячих блюд и без них. Составление меню, список продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Хранение продуктов в полевых условиях. Приготовление пищи на костре. Приготовление пищи с использованием растительных ресурсов леса.</p> <p><u>Формы и методы проведения занятий:</u> лекции, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.</p> <p><u>Формы оценки результативности:</u> диагностическая игра «Завтрак туриста».</p>
4.	Снаряжение	<p>Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, туристских ковриков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для походов в разное время года. Снаряжение для зимних походов. Типы лыж, креплений и лыжных палок. Подготовка личного снаряжения к походам и выездам.</p> <p>Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Костровое снаряжение: топоры; пилы; походная лопатка; походная посуда для приготовления пищи (котлы, ножи, половники, хознабор и т.д.); оборудование для костра, рукавицы. Состав и назначение ремонтной аптечки для походов выходного дня. Работа со снаряжением, подгонка, ремонт.</p> <p><u>Формы и методы проведения занятий:</u> лекции, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия, лекции, лабораторный практикум.</p> <p><u>Формы оценки результативности:</u> диагностическая игра «Снаряжение».</p>
5.	Организация туристского быта	<p>Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.</p> <p>Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение</p>

		<p>вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров, Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.</p> <p>Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт), использование, в том числе, природных средств. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.</p> <p><u>Формы и методы проведения занятий:</u> лекции, дискуссии, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.</p> <p><u>Формы оценки результативности:</u> анализ действий на выезде, опрос.</p>
6.	Экология	<p>Физико-географическая характеристика региона. Особенности строения и рельеф почв, природной зоны. Общая характеристика ПТК. Административное деление. Практические занятия. Работа с картой местности. Привязка объекта к населенным пунктам и транспортным магистралям. Описание почвенных разрезов.</p> <p>Климатогидрологические особенности района. Флора и фауна, видовой состав сообщества. Техника проведения экологических наблюдений.</p> <p><u>Формы и методы проведения занятий:</u> лекции, экспедиции, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия, демонстрация фото-видео материала.</p> <p><u>Формы оценки результативности:</u> командная игра «Экологический серпантин» .</p>
7.	Краеведение	<p>Знакомство с районами выездов и экскурсий. Памятники истории и культуры. Знаменитые люди. Привязка исторических памятников к карте маршрута. Экскурсии в музеи городские и пригородные. Подготовка и участие в тематических краеведческих викторинах и конкурсах. Изучение краеведческого материала по истории края о районе летнего похода. Подбор литературы и подготовка сообщений.</p> <p><u>Формы и методы проведения занятий:</u> лекции, работа с картами, краеведческой литературой, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.</p>

		<p><u>Формы оценки результативности:</u> краеведческий конкурс «Знаешь ли ты свой город?».</p>
8.	Ориентирование и топография	<p>Понятие о спортивной и топографической карте. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация).</p> <p>Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических и спортивных карт.</p> <p>Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. Условные знаки. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки. Компас. Типы компасов. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Определение сторон горизонта. Ориентирование карты. Способы измерения расстояния на местности и на карте. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения. Ориентирование по местным предметам, звёздам (в том числе растения-компасы, часы). Действия в случае потери ориентировки.</p> <p><u>Формы и методы проведения занятий:</u> лекции, лабораторный практикум, тренинги, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.</p> <p><u>Формы оценки результативности:</u> анализ тренировок, соревнований, тест «Ориентирование на местности».</p>
9.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	<p>Гигиена туриста. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Составление медицинской аптечки для походов выходного дня. Требования к аптечке. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста. Назначение препаратов. Индивидуальные лекарства. Первая медицинская помощь. Простудные заболевания. Тепловой и солнечный удар. Мозоли, потертости, царапины. Укусы насекомых, ожоги. Виды кровотечения. Наложение жгута. Обработка ран.</p> <p>Лекарственные растения.</p> <p><u>Формы и методы проведения занятий:</u> лекции, дискуссии, путешествия и туристско-краеведческие</p>

		<p>мероприятия.</p> <p><u>Формы оценки результативности:</u> опрос, самостоятельная работа.</p>
10.	Техника пешеходного туризма	<p>Подъемы и спуски с использованием перил. Переправы: параллельная, по бревну с натянутыми перилами, по бревну с маятниковой веревкой, траверс, бабочка. Меры безопасности при преодолении препятствий.</p> <p><u>Формы и методы проведения занятий:</u> лекции, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.</p> <p><u>Формы оценки результативности:</u> соревнования, путешествия.</p>
11.	Тактика и техника водного туризма	<p>Элементы гребли. Техника гребли на каяках и катамаранах. Работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп движения. Речная лоция. Характеристика реки и притоков. Типы течений. Речная обстановка. Способы преодоления естественных препятствий (быстрина, мели, камни, топляки, заросли камыша, тростника, зарастающие водоёмы, шеверы, перебаты, несложные пороги, большие плёсы, волнения, встречный и боковой ветер). Способы преодоления искусственных препятствий. Волок. Обеспечение безопасности. Режим и график движения. Походный порядок судов. Связь и сигнализация. Выбор линии движения. Разведка пути.</p> <p><u>Формы и методы проведения занятий:</u> путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.</p> <p><u>Формы оценки результативности:</u> соревнования, путешествия.</p>
12	Основы рыболовной подготовки	<p>Понятие о туристском рыболовном снаряжении. Перечень снаряжения для занятий рыбной ловлей. Назначение и устройство рыболовных снастей (удочки, катушки, поплавки, лески, поводки, грузила, крючки, снасточки, вертлюжки, заводные кольца, застёжки, блёсны, джиговые приманки и пр.) и принадлежностей (подсачек, багорик, черпак, садок, кукан, малявочница, кормушка, отцеп, экстрактор, зевник, глубомер, подставка под удилице, сигнализатор поклевки, пешня, ледобур, чехол или коробка для блёсен, рыболовный ящик, корзина). Правила размещения предметов в</p>

		рыболовной сумке или рюкзаке. Личное снаряжение рыбака-любителя. Снасти применяемые на рыбалке: удочки с кольцами и глухой оснасткой, спиннинг, мормышка, блесна, нахлыст, дорожка, жерлицы, донки, кружки, кораблик и др. Характеристика каждого вида.
13.	Общая и специальная физическая подготовка	<p>Развитие физических, моральных и волевых качеств туристов путем тренировок и упражнений.</p> <p>Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении возможностей организма, в развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Ежедневные занятия членов группы. Упражнения на все группы мышц. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Тренировка специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, ловкости, гибкости, силы, быстроты. Упражнения на развитие этих качеств. Индивидуальный подход в общей и специальной подготовке. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.</p> <p><u>Формы и методы проведения занятий:</u> спортивные тренировки, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.</p> <p><u>Формы оценки результативности:</u> контроль качества выполнения конкретных заданий.</p>

Учащиеся 1 года обучения должны:

- овладеть туристской терминологией.
- приобрести первичные туристско-бытовые умения и навыки;
- освоить основные гребки;
- совершить степенной поход-путешествие;
- сформировать представление о туристско-краеведческой деятельности;
- повысить уровень коммуникативной культуры;
- сформировать коллектив, способный к слаженным действиям по обеспечению жизнедеятельности на природе в однодневном походе в любое время года;
- участвовать в городских соревнованиях..
- иметь элементарные знания о назначении и устройстве рыболовных снастей.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН II года обучения

№	Разделы. Темы. (этапы образовательного процесса)	Теория	Практика	Всего
1.	Подведение итогов летнего похода	-	2	2
2.	Организация и подготовка туристских походов. Подготовка к выездам, походам, соревнованиям. Техника безопасности на выездах и в походах. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Нормы категорийных туристских походов. Знакомство с требованиями оформления походной документации в МКК. Тактика туристских походов. Понятие о тактике в туристском походе. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода.	-	10	10
3.	Питание. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Раскладка. Весовые нормировки продуктов. Калорийность продуктов. Способы уменьшения веса дневного рациона.	2	20	22
4.	Снаряжение. Зависимость снаряжения от времени года и вида туризма. Требования к туристскому снаряжению и их обеспечение. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Зависимость ремонтного набора от вида похода.	2	22	24
5.	Туристский быт. Требования к месту бивака и их обеспечение. Установка палаток в различных условиях. Оборудование места для приема пищи. Бытовые отходы и их утилизация в походных условиях.	2	22	24
6.	Основы рыболовной подготовки. Техника и тактика лова рыбы. Современные рыболовное снаряжение, снасти применяемые в походах.	2	30	32

	Ихтиология Поведение рыбы в разные сезоны года. Общий обзор видов рыбной ловли.			
7.	Историческое краеведение. Историко-краеведческое изучение районов выездов и сборов. Экскурсии. Подготовка к конкурсным программам. Изучение истории района летнего путешествия.	2	10	12
8.	Ориентирование и топография. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Компас. Работа с компасом. Азимут, снятие азимута с карты. Действия в случае потери ориентировки. Движение по азимуту. Легенда. Виды ориентирования.	2	22	24
9.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь, обеспечение безопасности. Состав походной аптечки, требования к ней. Перечень и назначение лекарств. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Предупреждение и лечение заболеваний. ПМП при травмах. Приемы транспортировки пострадавшего.	2	40	42
10.	Техника пешеходного туризма Подъемы, спуски, переправы с самостраховкой. Узлы. Специальное снаряжение.	2	10	12
11.	Техника водного туризма Техника и тактика водного туризма	2	118	120
12.	Общая и специальная физическая подготовка (вне сетки занятий)	1 раз в неделю	1 раз в неделю	
	Итого:	18	306	324
Походы выходного дня (4 похода вне сетки занятий) Учебно-тренировочные походы, водные путешествия 1 категории сложности, поездки на рыбалку в межсезонье и каникулярное время.				

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год обучения

№	Тема	Программное содержание 2 года обучения.
1.	Подведение итогов летних походов.	<p>Подготовка отчета: приведение в порядок походной документации и записей, составление отчета по должностям, отчета по экспедиционному заданию и эколого-краеведческим наблюдениям, подготовка фотографий, рисунков, оформление альбома, значков и разрядов участникам похода. Ремонт и сдача снаряжения. Итоговый вечер участников похода и их родителей, педагогов учреждения. Участие в городской конференции по итогам летней оздоровительной кампании, городском и областном конкурсе на лучший спортивный поход. (При условии совершения категорийного похода.)</p> <p style="text-align: center;"><u>Формы и методы проведения занятий:</u> лекции, лабораторные занятия.</p> <p style="text-align: center;"><u>Формы оценки результативности:</u> итоговый вечер участников</p>
2.	Организация и подготовка туристских походов. Тактика туристических походов.	<p>Цели путешествия. Подбор группы и распределение обязанностей. Техника безопасности в походе. Оформление походной документации. Контрольный выезд. Составление подробного плана – графика похода. Нормы категорийных походов. Положение о значке «Турист России».</p> <p style="text-align: center;"><u>Формы и методы проведения занятий:</u> лекции, тренинги, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.</p> <p style="text-align: center;"><u>Формы оценки результативности:</u> контрольный выезд, опрос.</p> <p>Понятие о тактике в туристском походе. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода.</p> <p style="text-align: center;"><u>Формы и методы проведения занятий:</u> лекции, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.</p> <p style="text-align: center;"><u>Формы оценки результативности:</u> опрос, тестирование.</p>
3.	Питание	<p>Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Фасовка и упаковка продуктов.</p> <p>Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, рыбы, съедобных растений. Изменение</p>

		<p>режима питания в зависимости от условий дневного перехода, вида похода и времени года. Нормы закладки продуктов. Составление раскладки, списка продуктов на день, на весь поход. Приготовление пищи на костре.</p> <p><u>Формы и методы проведения занятий</u>: лекции, дискуссии, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.</p> <p><u>Формы оценки результативности</u>: тест «Съедобные растения».</p>
4.	Снаряжение.	<p>Требования к туристскому снаряжению. Подбор снаряжения к походу с учетом сезона, вида похода. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики. Заточка и разводка пил и топоров для похода. Зависимость ремнабора от вида похода. Снаряжение для эколого-краеведческой работы. Подготовка снаряжения</p> <p>Специальное снаряжение: веревки, страховочные системы, карабины.</p> <p>Практические занятия: Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.</p> <p><u>Формы и методы проведения занятий</u>: лекции, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.</p> <p><u>Формы оценки результативности</u>: диагностическая игра по теме «Снаряжение».</p>
5.	Организация туристского быта.	<p>Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. Организация бивака в безлесной зоне. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных на кухне.</p> <p>Практические занятия. Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором.</p> <p><u>Формы и методы проведения занятий</u>: лекции, дискуссии, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.</p>

		<p><u>Формы оценки результативности</u>: тестирование, анализ действий на выезде.</p>
6.	Экология.	<p>Экологический туризм. Значение экологических мероприятий для региона.</p> <p><u>Формы и методы проведения занятий</u>: лекции, лабораторные занятия, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.</p> <p><u>Формы оценки результативности</u>: игра «Лесная фантазия или хочу быть Берендеем»/</p>
7.	Краеведение.	<p>Экскурсионные объекты в местах выездов и сборов. Исторические и архитектурные памятные места.</p> <p>Подготовка и участие в краеведческих конкурсах.</p> <p>Изучение района летнего путешествия. Подбор краеведческого материала по истории района, об известных людях. Знакомство с методами сбора информации по истории края, анкетирование, сбор экспонатов, составление паспорта вещи.</p> <p><u>Формы и методы проведения занятий</u>: лекции, работа с литературой, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.</p> <p><u>Формы оценки результативности</u>: краеведческие викторины, тестирование.</p>
8.	Ориентирование и топография.	<p>Виды топографических карт и основные сведения о них. Условные знаки топографических карт.</p> <p>Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт. Легенда. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения.</p> <p>Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту, Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.</p> <p>Причины, приводящие к потере ориентировки, Порядок действий в случае потери ориентировки. Аварийный азимут. Определение сторон горизонта при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Необходимость выхода на крупные</p>

		<p>линейные или площадные ориентиры. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствие паники. Действие отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Обязательное извещение организаторов соревнований о своём местонахождении во избежание напрасных поисковых работ.</p> <p>Виды спортивного ориентирования. Виды соревнований.</p> <p>Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.</p> <p>Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Ориентирование в программе туристских слетов и соревнований.</p> <p><u>Формы и методы проведения занятий</u>: лекции, лабораторные занятия, работа с картами, литературой, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.</p> <p><u>Формы оценки результативности</u>: анализ участия в соревнованиях.</p>
9.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности.	<p>Составление аптечки для многодневных походов. Учетная книжка.</p> <p>Требования к аптечке. Группы препаратов. Назначение и дозировка. Противопоказания. Первая медицинская помощь. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Ожоги. Обморожения. Поражение электрическим током. Укусы пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, верхние и нижние конечности, грудь, спину, живот и т.д. Переломы костей конечностей и их причины. Характеристика различных видов переломов (открытые и закрытые).</p> <p><u>Формы и методы проведения занятий</u>: лекции, работа с литературой, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.</p> <p><u>Формы оценки результативности</u>: контроль качества выполнения заданий.</p>
10	Техника пешеходного туризма.	<p>Различные виды и способы преодоления препятствий с самостраховкой. Навесная переправа, переправа по бревну, параллельная переправа, спуск, подъем. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины, спусковые</p>

		<p>устройства и т.д. Наиболее используемые узлы: область применения, предназначение, техника вязания.</p> <p><u>Формы и методы проведения занятий</u>: лекции, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.</p> <p><u>Формы оценки результативности</u>: анализ участия в соревнованиях.</p>
11	Тактика и техника водного туризма.	<p>Техника гребли в зависимости от силы течения и направления ветра. Управление судном с учётом дрейфа. Техника движения по открытым водоёмам, под парусами, по горным рекам. Выбор линии движения судов. Порядок движения при плохой видимости и в ночное время. Предварительный осмотр порогов и их прохождение. Обеспечение безопасности в водном путешествии. Снаряжение туриста – водника, ремонт, транспортировка и хранение снаряжения.</p> <p><u>Формы и методы проведения занятий</u>: путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.</p> <p><u>Формы оценки результативности</u>: соревнования, путешествия, составление отчета о водном путешествии.</p>
12	Основы рыболовной подготовки.	<p>Меры по обеспечению безопасности. Инвентарь рыболова поплавочника. Снасти: удочки, катушки, поплавки, крючки, грузила, леска, резина, саед, конектор, заглушка, струна и т.д. Снаряжение: стульчик, ящик, подставки, платформа, садок, подсачник, и т.д. Эхолот, навигатор. Снасти: спиннинги, катушка, лёска, блёсны, груза, джиги, воблеры, кастмастера, противозакручиватели, и др. Снаряжение: подсачек, багор, садок, поляризационные очки, ножницы, экстрактор, зевник, снасточки, чехол для блёсен и др. зимний рыболовный инвентарь. Снасти: удочки, катушки, мормышки, блёсны, сторожки, поплавки, леска, крючки и пр. Снаряжение: ледобуры, пешни, кормушки, отцепы, багор, экстрактор, зевник, черпак, поляризационные очки, ретривер, мотыльница, ёмкость для хранения прикормки, наколенники пр. Одежда и обувь. Техника лова. Зимняя и летняя рыбная ловля. Лов маховым удилищем, удочкой с кольцами на стоячей воде и на течении. Ловля спиннингом на блёсна. Джиговыми приманками и воблерами. Ловля рыбы на мормышку, блесну, балансир и жерлицы со льда. Сезонная тактика лова</p>

		рыбы.
13	Общая и специальная физическая подготовка.	<p>Упражнения на разные группы мышц: рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. Упражнения с сопротивлением в парах. Упражнения с предметами: скакалки, гантели, штанги. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры: ручной мяч, футбол, волейбол, баскетбол. Гимнастические упражнения на снарядах. Упражнения на развитие выносливости: бег «в гору», по пересеченной местности, с изменением скорости и темпа. Упражнение на развитие быстроты в беге, со скакалкой. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки через препятствия, упражнения на равновесие, эстафеты с применением заданий, требующие проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий. Упражнения на развитие силы, в том числе и отдельных мышечных групп, эстафеты с переноской посильных предметов. Упражнения на развитие гибкости: наклоны, маховые и круговые движения, упражнения в парах на растяжение и подвижность суставов, кувырки.</p> <p><u>Формы и методы проведения занятий:</u> лекции, спортивные тренировки, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.</p> <p><u>Формы оценки результативности:</u> спортивные эстафеты, конкурсы.</p>

Учащиеся 2 года обучения должны:

- знать основные достопримечательности Вологодской области;
- освоить приёмы преодоления препятствий на гладкой воде;
уметь накладывать простейшие фиксирующие повязки при растяжениях,
- участвовать в соревнованиях районного и городского ранга;
- совершить зачётный поход 1 категории сложности.
- овладеть техникой и тактикой рыбной ловли

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
III года обучения

№	Разделы. Темы. (этапы образовательного процесса)	Теория	Практика	Всего
1.	Подведение итогов летнего похода. Подготовка отчёта о походе.	-	4	4
2.	Организация и подготовка туристских походов. Подбор группы. Подготовка к походам, соревнованиям. Техника безопасности на выездах и в походах.	-	12	12
3.	Питание. Витамины. Приготовление пищи на примусах, газовых горелках. Способы уменьшения веса дневного рациона. Сбор лекарственных трав, грибов и ягод.	2	20	22
4.	Снаряжение. Специальное снаряжение. Требования к туристскому снаряжению.	2	22	24
5.	Туристический быт. Организация ночлега в зимних условиях. Ветрозащитная стенка.	4	22	26
6.	Экология человека. Земля наш общий дом. Составление экологической карты района.	2	10	12
7.	Основы спортивной рыболовной подготовки. Спортивные соревнования по рыбной ловле, правила, подготовка к соревнованиям. Обзор видов сезонного рыболовства, биология рыб, спортивные снасти.	2	22	24
8.	Историческое краеведение. Изучение истории района летнего путешествия.	2	10	12
9.	Ориентирование и топография. Спортивное ориентирование для людей с особыми потребностями. Виды соревнований. Картография.	8	20	28
10.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь, обеспечение безопасности. Доступность туризма людям с особыми потребностями. Профилактика заболеваний и травматизма	4	38	42

	Противопоказания.			
11.	Техника пешеходного туризма. Личное, специальное и групповое снаряжение, ремонт и изготовление.	4	24	28
12.	Техника водного туризма. Организация поисково – спасательных работ. Специальное снаряжение. Ремонт и изготовление.	2	88	90
12.	Общая и специальная физическая подготовка (вне сетки часов)	1 раз в неделю	1 раз в неделю	
13.	Организаторская подготовка			
	Итого:	32	292	324
Однодневные походы выходного дня (4похода вне сетки занятий) Учебно-тренировочные походы, водные путешествия, поездки на рыбалку в межсезонье и каникулярное время.				

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 год обучения

№	Тема	Программное содержание 3 года обучения
1.	Подведение итогов летних походов.	<p>Подготовка отчета: приведение в порядок походной документации и записей, составление отчета по должностям, отчета по экспедиционному заданию и эколого-краеведческим наблюдениям, подготовка фотографий, рисунков, оформление альбома, значков и разрядов участникам похода. Ремонт и сдача снаряжения. Итоговый вечер участников похода и их родителей. Участие в городской конференции по итогам летней оздоровительной кампании. (При условии совершения категорийного похода.)</p> <p><u>Формы и методы проведения занятий:</u> дискуссия, лабораторные занятия, итоговый сбор.</p>
2.	Организация и подготовка туристских походов. Тактика туристических походов.	<p>Цели путешествия. Подбор группы и распределение обязанностей. Техника безопасности в походе. Оформление походной документации. Контрольный выезд. Составление подробного плана – графика похода.</p> <p><u>Формы и методы проведения занятий:</u> лекции, работа с литературой, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.</p> <p><u>Формы оценки результативности:</u> контрольный</p>

		выезд, опрос.
3.	Питание	<p>Витамины. Приготовление пищи на примусах, газовых горелках, паяльных лампах. Виды примусов. Способы уменьшения веса дневного рациона. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода, вида похода и времени года. Нормы закладки продуктов. Составление раскладки, списка продуктов на день, на весь поход.</p> <p>Практические занятия на местности, приготовление пищи на костре, примусах.</p> <p><u>Формы и методы проведения занятий</u>: лекции, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.</p> <p><u>Формы оценки результативности</u>: диагностическая игра по теме «Питание».</p>
4.	Снаряжение.	<p>Специальное снаряжение. Требования к туристскому снаряжению. Подбор снаряжения к походу с учетом сезона, вида похода. Работа с примусом, газовой горелкой. Изготовление примуса в лесу. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.</p> <p>Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики. Заточка и разводка пил и топоров для похода. Зависимость ремнабора от вида похода.</p> <p>Снаряжение для эколого-краеведческой работы. Подготовка снаряжения</p> <p>Специальное снаряжение: веревки, страховочные системы, карабины.</p> <p>Практические занятия. Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения. Ремонт катамаранов, каяков и байдарок.</p> <p><u>Формы и методы проведения занятий</u>: лекции, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.</p> <p><u>Формы оценки результативности</u>: диагностическая игра по теме «Снаряжение».</p>
5.	Организация туристского быта.	<p>Организация ночлега в зимних условиях. Ветрозащитная стенка. Ночлег в шатре без печки. Поведение в экстремальных ситуациях. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. Организация бивака в безлесной зоне. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в тумане.</p>

		<p>Практические занятия. Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагерь. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором. Таёжный ночлег.</p> <p><u>Формы и методы проведения занятий</u>: лекции, работа с литературой, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.</p> <p><u>Формы оценки результативности</u>: анализ действий на выезде.</p>
6.	Экология.	<p>Земля наш общий дом. Составление экологической карты района. Глоссарий. Практические занятия. Определение растений, составление гербария. Определение животных по следам жизнедеятельности, изучение закономерностей сезонных явлений природы.</p> <p><u>Формы и методы проведения занятий</u>: лекции, работа с литературой, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.</p> <p><u>Формы оценки результативности</u>: опрос, анализ действий на выезде, игра – путешествие «Экологическая кругосветка».</p>
7.	Краеведение.	<p>Природные памятники и особо охраняемые объекты Ленинградской области. Экскурсионные объекты в местах выездов и сборов. Исторические и архитектурные памятные места. Подготовка и участие в краеведческих конкурсах. Изучение района летнего путешествия. Подбор краеведческого материала по истории района, об известных людях. Знакомство с методами сбора информации по истории края, анкетирование, сбор экспонатов, составление паспорта вещи.</p> <p><u>Формы и методы проведения занятий</u>: лекции, работа с литературой, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.</p> <p><u>Формы оценки результативности</u>: тестирование.</p>
8.	Ориентирование и топография.	<p>Копирование карт и схем. Картография: простейшие измерения на местности, составление маршрута. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту в ночное время. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Туристское</p>

		<p>ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Ориентирование в программе туристских слетов и соревнований.</p> <p><u>Формы и методы проведения занятий:</u> лекции, дискуссии, работа с литературой, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.</p> <p><u>Формы оценки результативности:</u> тестирование, анализ участия в соревнованиях.</p>
9.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности.	<p>Доступность туризма людям с особыми потребностями.</p> <p>Противопоказания. Первая медицинская помощь. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Ожоги. Обморожения. Поражение электрическим током. Укусы пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.</p> <p><u>Формы и методы проведения занятий:</u> лекции, лабораторные занятия, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.</p> <p><u>Формы оценки результативности:</u> тестирование, опрос.</p>
10.	Техника пешеходного туризма.	<p>Работа в интегрированной группе. Различные виды и способы преодоления препятствий с самостраховкой. Навесная переправа, переправа по бревну, параллельная переправа, спуск, подъем. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины, жумары, спусковые устройства и т.д. Наиболее используемые узлы: область применения, предназначение, техника вязания.</p> <p><u>Формы и методы проведения занятий:</u> лекции, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.</p> <p><u>Формы оценки результативности:</u> анализ участия в соревнованиях.</p>
11.	Тактика и техника водного туризма.	<p>Организация поисково – спасательных работ. Преодоление водной преграды, техника гребли каячным и катамаранным веслом, траверсы, повороты, перевороты судна. Динамика речного потока. Основные параметры и закономерности потока. Работа реки в отношении берега. Действие потока на плывущее тело. Техника гребли в зависимости от силы течения и направления ветра, правила дыхания и связь его с темпом и ритмом движения. Управление судном с учётом дрейфа. Техника движения по</p>

		<p>открытым водоёмам, под парусами Особенности гребли и управления судном на горных реках. Способы преодоления сложных перекатов и порогов. Виды узлов применяемых в водном туризме. Выбор линии движения судов. Порядок движения при плохой видимости и в ночное время. Предварительный осмотр порогов и их прохождение. Обеспечение безопасности в водном путешествии. Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии и выводы из них. Сигналы бедствия. Снаряжение туриста – водника, ремонт, транспортировка и хранение снаряжения. Составление отчета о водном путешествии.</p> <p><u>Формы и методы проведения занятий:</u> путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.</p> <p><u>Формы оценки результативности:</u> анализ действий на выезде.</p>
12	Основы рыболовной подготовки.	<p>Спортивные соревнования по рыбной ловле, правила, подготовка к соревнованиям. Развитие спортивного рыболовства в Российской Федерации. Правила спортивного рыболовства и дополнение к ним. Рыболовство спортивное – увлекательная охота на рыбу и вместе с тем тесное общение с природой, Разгадка тайн природы и жизни рыб. Положения о соревнованиях по спортивному рыболовству. Права и обязанности участника соревнований. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении соревнования по рыбной ловле. Разрядные требования на 2006-2010 годы. Снаряжение рыболова – спортсмена. Виды ловли рыбы на соревнованиях. Подведение результатов соревнований. Критерии и оценка. Техника спортивной ловли. Обзор видов сезонного рыболовства, биология рыб, спортивные снасти. Браконьерские снасти. Поведение рыб в разные сезоны года. Биология рыб. Характеристика семейств и видов рыб. Образ жизни и повадки рыб, встречающихся в регионе. Питание рыб. Органы чувств (вкуса, обоняния, зрения и слуха) у рыб. Влияние температуры внешней среды, давления, время суток, фаз луны, термоклина и других факторов на поведение рыб. Поведение рыбы весной, осенью, летом и зимой. Преднерестовый, нерестовый и посленерестовый период в жизни рыб. Применения на водоёме различных способов привлечения рыб: приманками, насадками, наживками, прикормками и</p>

		др. Обзор летних и зимних видов спортивного рыболовства. Лов со льда, берега, плавсредства. Ловля хищной рыбы.
13.	Общая и специальная физическая подготовка.	<p>Упражнения на координацию движений. Упражнения на разные группы мышц: рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. Упражнения с сопротивлением в парах. Упражнения с предметами: скакалки, гантели, штанги. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры: ручной мяч, футбол, волейбол, баскетбол. Гимнастические упражнения на снарядах. Упражнения на развитие выносливости: бег «в гору», по пересеченной местности, с изменением скорости и темпа.</p> <p>Упражнение на развитие быстроты в беге, со скакалкой. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки через препятствия, упражнения на равновесие, эстафеты с применением заданий, требующие проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий. Упражнения на развитие силы, в том числе и отдельных мышечных групп, эстафеты с переноской посильных предметов.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости: наклоны, маховые и круговые движения, упражнения в парах на растяжение и подвижность суставов, кувырки, самостраховка при падениях.</p> <p><u>Формы и методы проведения занятий:</u> спортивные тренировки, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.</p> <p><u>Формы оценки результативности:</u> итоги участия в соревнованиях, анализ действий на выезде.</p>
14.	Организаторская подготовка	<p>Значение рациональной организации личного времени. Умение анализировать прошедший день и находить резерв времени. Личный дневник.</p> <p>Определение личных целей и задач спортивно-туристской и учебной деятельности на учебный год.</p> <p>Помощник руководителя (младший инструктор) и его роль в туристской группе. Личные качества помощника туристической группы. Его права и обязанности.</p> <p>Роль помощника руководителя туристской группы в организации самоуправления, работе служб при подготовке к одно-трех дневному походу и на маршруте, при подведении итогов. Права и ответственность. Права и обязанности дежурного</p>

		<p>командира в учебно-тренировочном походе. Составление плана работы на день. Организация и контроль режимных моментов. Организация работы и контроль за деятельностью служб. Организация разбора дня (подведение итогов) в группе.</p>
--	--	---

Учащиеся 3 года обучения должны:

- успешно взаимодействовать со сверстниками из массовых школ в процессе участия в соревнованиях различного ранга;
- преодолевать пороги 2-3 категории сложности;
- овладевать навыками выживания в экстремальных ситуациях.
- самостоятельно изготавливать различные виды рыболовного снаряжения, снастей и приманок.
- совершить зачётный поход 2 категории сложности.

По завершении работы по настоящей программе учащимся могут быть предложены специализированные программы для четвертого, пятого годов обучения, содержание которых будет наиболее отвечать пожеланиям педагога и учащихся, продолжающих обучение.

Критерии оценки результатов итоговой аттестации

Тема	Низкий уровень.	Средний уровень.	Высокий уровень.
Организация туристского быта.	Постоянно требует контроля и помощи при выполнении заданий.	Частично владеет навыками поведения в экстремальных ситуациях. Установки палатки, работа с инструментом, костром.	Владеет навыками поведения в экстремальных ситуациях. Установки палатки, работа с инструментом, костром.
Питание в туристском походе.	Не может самостоятельно приготовить каши. Возникают проблемы с определением закладки, количеством воды.	Готовит самостоятельно, но требуется контроль со стороны педагога, иногда помощь.	Готовит пищу в соответствии с техническими требованиями, не требует помощи.
Основы спортивного ориентирования и топография.	Проблемы с условными знаками спортивного ориентирования, работой с компасом. Требуется помощь педагога.	Необходима помощь при движении по карте, требуется корректировка при движении по азимуту.	В совершенстве владеет навыками движения по дистанции спортивного ориентирования.
Техника пешеходного и водного туризма.	Прохождение дистанции с помощью педагога.	Самостоятельно преодолевает препятствия, но необходим контроль.	Владеет в совершенстве техникой пешеходного туризма

Список литературы для учащихся.

1. Богатов Д.Я., Волков И.Н. Практические занятия по психологии. - М.: ФиС, 1989.
2. Вьюжек Т. Логические игры, тесты, упражнения. - СПб: ЭКСМО-ПРЕСС, 2001.
3. Выготский Л.С. Основы дефектологии. Собр. соч.: в 6т.//Т.5. - М., 1983.
4. Ингстрем А. В лесу и на опушке. - М.: ФиС, 1979.
5. Моргунова Т.В. Тест-листы. – ЛО: СДЮШОР, 1998.
6. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно – оздоровительный туризм. - М.: Советский спорт, 2002.
7. Хазанович К.К. Геологические памятники Ленинградской области. - Л.: Лениздат, 1982.
8. Теория и организация адаптивной физической культуры: Т.1/ под ред. С.П. Евсеева – М.: Советский спорт, 2002.
9. Энциклопедия туриста. - М.: БРЭ, 1989.

Список литературы для педагога.

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
3. Губаненков С.М. Обеспечение безопасности путешествий. – СПб: ГДТЮ, 1995.
4. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. - М.: Академия, 2002.
5. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Т.1. – М.: Советский спорт, 2002.
6. Константинов Ю.С. Детский туризм в России. Очерки истории:1918-1998 гг. - М., 1998.
7. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2002.
8. Косторуб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986.
9. Луговьер Д.А. Организация и проведение чемпионатов по туризму. - М.: Турист, 1984.
10. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуации зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
11. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е.. Спортивно – оздоровительный туризм. - М.: Советский спорт, 2002.
12. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. - М.: Просвещение, 1990.
13. Юньев И.С. Краеведение и туризм. - М.: Знание, 1974.