



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

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
21 мая 2025 г.  
Протокол № 9

Утверждаю  
Директор  
Л.В. Третьякова  
21 мая 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
туристско-краеведческой направленности

**«СТУПЕНИ»**  
туристского клуба «Ирбис»

моно предметная программа  
базовый уровень

Возраст обучающихся: 12-16 лет  
Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель программы:  
**Фастовец Владимир Ефимович**  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

**НОВОСИБИРСК 2025**

# **СОДЕРЖАНИЕ**

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

Пояснительная записка

- направленность программы
- уровень программы
- актуальность программы
- отличительные особенности программы
- адресат программы
- объем и срок освоения программы
- форма обучения
- язык обучения
- особенности организации образовательного процесса
- принципы и методы обучения
- режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Цель и задачи программы «Ступени»

Содержание программы

«Начало» – стартовый уровень

- задачи программы
  - учебно-тематический план
  - содержание учебного плана
- «Перспектива» – базовый уровень
- задачи программы
  - учебно-тематический план
  - содержание учебного плана

«Мастерство» – ступень спортивно-туристского совершенствования, базовый уровень

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

Планируемые результаты

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

Календарный учебный график

Условия реализации программы

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

Оценка результатов освоения программы

- формы аттестации
- оценочный материалы
- критерии оценки

Методические материалы

- принципы и методы обучения
- образовательно-воспитательные ресурсы туризма
- методика обучения основам туризма
- формы организации учебного занятия

Рабочая программа воспитания

Календарный план воспитательной работы

Список литературы

# РАЗДЕЛ 1

## КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

#### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ступени» имеет туристско-краеведческую направленность. Содержание программы предполагает освоение следующих направлений туристско-краеведческой деятельности: спортивный туризм (дистанция и маршрут), спортивное ориентирование

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

#### **Уровень программы**

Базовый уровень программы предполагает освоение специализированных знаний в рамках содержательно-тематического направления программы.

#### **Актуальность программы**

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

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

Программа позволяет совершить бюджетные путешествия по родному краю и другим регионам детям из малообеспеченных семей, находящихся в трудной жизненной ситуации, что делает ее особенно актуальной для социума района и города.

Программа реализуется в МБУДО ДДТ им. В. Дубинина с 1999 года. Содержание программы обновляется по мере необходимости в связи с изменением нормативно-правовой базы образования; в результате обновления организационно-педагогических условий; с учетом развития современной науки и социальной сферы, внедрением современных технологий и практик.

#### **Отличительные особенности программы**

1. Разноуровневое построение программы позволяет обучающимся выбрать уровень освоения программы, определить перспективы дальнейших занятий по данной программе: ступень «Начало» - стартовый уровень освоения основ туризма; ступень «Перспектива» - базовый уровень освоения основ туризма; ступень «Мастерство» - базовый уровень спортивно-туристского совершенствования (участие в многодневных походах, соревнованиях, выполнение спортивных разрядов).

2. Комплексность программы является особенностью и построения содержания образовательного процесса – большинство образовательных блоков-модулей «сквозные», то есть присутствуют в содержании каждой из трёх ступеней программы:

- общая и специальная физическая подготовка;
- туризм;
- ориентирование;
- краеведение;
- основы гигиены, первая помощь («Перспектива», «Мастерство»);
- инструкторская подготовка («Мастерство»).

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

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

- активное участие выпускников разных поколений в организации жизнедеятельности клуба («Ирбис» создан в 1983 году), что позволяет: обучающимся расширить опыт социального взаимодействия, педагогу повышать образовательно-воспитательную эффективность учебного процесса;
- непосредственное включение родителей в жизнь клуба, они – не только помощники педагога, но и участники походов и соревнований; результат – укрепление взаимодействия УДОД с родителями, гармонизация семейных взаимоотношений;
- разнообразие видов и уровней деятельности – соревнования по спортивному туризму и спортивному ориентированию различного уровня, походы различной степени сложности, участие в организации и проведении спортивно-туристских мероприятий различного уровня («Ирбис» – ежегодный инициатор и организатор от 4 до 6 городских и областных мероприятий). Такая дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса создают ситуации успеха для каждого обучающегося, помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;
- педагогическая организация деятельности таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость: совместные праздники, каникулярные выезды на собственную турбазу, весёлые соревнования – всё это часть повседневной жизни турклуба «Ирбис».

### **Адресат программы**

Программа адресована подросткам 12-16 лет (девочки и мальчики), заинтересованным в освоении спортивного туризма, спортивного ориентирования, готовым совершать пешеходные походы по Новосибирской области и за ее пределами.

Для зачисления на программу необходима медицинская справка об отсутствии противопоказаний для занятий туризмом.

Дети принимаются в группы после собеседования с родителями и/или по личному заявлению родителей. Обязательным условием зачисления учащихся в группы является регистрация на портале «Навигатор дополнительного образования».

Количественный состав групп обусловлен значительным количеством выездных мероприятий и составляет: «Начало» – 10-15 чел.; «Перспектива» – 10-12 чел.; «Мастерство» – 8-10 чел.

### **Объем и срок освоения программы**

Программа – состоит из трёх образовательных ступеней, которые могут осваиваться детьми как последовательно, так и выборочно.

«Начало»	Образовательная ступень по основам туристского мастерства. Стартовый уровень	4 часа в неделю – 144 часа в год
«Перспектива»	Образовательная ступень по спортивному туризму и ориентированию. Базовый уровень	4 часа в неделю – 144 часа в год
«Мастерство»	Образовательная ступень спортивно-туристского совершенствования. Базовый уровень	4 часа в неделю – 144 часа в год

Программа ступени «Мастерство» разработана для подростков, освоивших ступень «Перспектива» или прошедших обучение по другим спортивным или туристским программам близкого профиля.

Программа «Ступени» открытого цикла. Открытый цикл предполагает, что после обучения по основной программе учащиеся турклуба «Ирбис» по желанию могут оставаться в списочном составе клуба до 18 лет. Старшие учащиеся клуба выполняют роль инструкторов, участвуют в организации соревнований и других массовых спортивно-туристских мероприятий, совершают походы, участвуют в соревнованиях.

### **Форма обучения**

Программа предусматривает обучение в очной форме.

### **Язык обучения**

Язык обучения по Программе – русский.

### **Особенности организации образовательного процесса**

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

Занятия проводятся в учебном кабинете, спортзале, на пришкольном участке, стадионе, в парке, сквере и т.д., таким образом большинство занятий проводится на улице, для каждой группы организуются походы выходного дня или выездные соревнования.

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

В течении учебного года и в летний период за рамками учебных часов походы или организуется участие в слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

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

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

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Режим занятий соответствует СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены 28 сентября 2020 года; СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждены 28 января 2021 года; Положению МБУДО ДДТ им. В. Дубинина о режиме занятий.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом между учебными часами 15 минут. Продолжительность академического часа – 45 мин.

Общее количество часов в неделю – 4 часа.

## **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель:** успешная социализация и личностное самоопределение обучающихся через освоение и совершенствование спортивно-туристских компетенций.

**Задачи:**

*Предметные:*

- сформировать навыки и умения безопасного нахождения в природной среде во время походов, экспедиций;
- научить рациональным приёмам преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности;
- способствовать повышению общего уровня информационной культуры в области туризма;
- привить умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе.

*Метапредметные:*

- содействовать физическому развитию детей, сохранению и укреплению здоровья;
- способствовать развитию устойчивого интереса к выбранной деятельности и активному образу жизни.

*Личностные:*

- содействовать созданию коллектива единомышленников;
- формировать потребность бережного отношения к природе;
- воспитывать самостоятельность, ответственность;
- способствовать формированию стремления к регулярным занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **«Начало» – образовательная ступень по основам туризма** /1 год обучения, стартовый уровень/

#### **Задачи программы**

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

#### **Учебно-тематический план**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов/ тем занятий</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма контроля<sup>1</sup>/ аттестации</b>
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>			
1.1	Техника безопасности туриста	теория	2	
1.2	История развития и значение туризма	теория	2	
1.3	Снаряжение туриста. Подготовка, подгонка, ремонт	теория практика	2 4	текущий
1.4	Туристский лагерь – планировка, организация быта	практика	2	
1.5	Составление отчёта о походе	практика	2	
1.6	Техника пешеходного туризма	практика	14	текущий
1.7	Техника лыжного туризма	практика	14	
		<b>Всего</b>	<b>42 ч.</b>	
<b>2.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>			
2.1.	Техника безопасности – предупреждение травматизма	теория	2	
2.2.	Общая физическая подготовка	теория практика	2 14	текущий
2.3.	Лыжная подготовка	практика	14	текущий
2.4.	Специальная физическая подготовка	практика	16	текущий итоговый
		<b>Всего</b>	<b>48ч.</b>	
<b>3.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>			
3.1	Топографическая и спортивная карта	теория	4	
3.2	Ориентирование	теория практика	4 16	текущий
3.3	Соревнования по спортивному ориентированию	практика	12	промежуточный, итоговый/ соревнования
		<b>Всего</b>	<b>36 ч.</b>	
<b>4.</b>	<b>Краеведение</b>			
4.1	История и достопримечательности Новосибирской области	теория	2	текущий

<sup>1</sup> На основе классификации по целевым задачам контроля

4.2	Природные особенности Новосибирской области	теория	2	
4.3	Путешествие по карте	практика	4	
4.4	Краеведческая викторина	практика	2	итоговый/ викторина
4.5	Туристская экологическая тропа	практика	4	
4.6	Знакомство с краеведческими объектами	практика	4	текущий
		<b>Всего</b>	<b>18 ч.</b>	
		<b>ИТОГО</b>	<b>144ч.</b>	

## **Содержание учебного плана**

### **1. Основы туристской подготовки**

#### Теоретические занятия

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

Практические занятия, занятия на местности, походы

Укладка рюкзаков, подгонка, ремонт снаряжения.

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

Личное и групповое туристское снаряжение. Подготовка снаряжения.

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

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

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

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

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

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

### **2. Общая и специальная физическая подготовка**

#### Теоретические занятия

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

Практические занятия, занятия на местности, походы

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

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

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

Специальная подготовка. Скалолазание.

### **3. Топография и ориентирование**

#### Теоретические занятия

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

Практические занятия, занятия на местности, походы

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

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

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

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

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

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

#### **4. Краеведение**

Теоретические занятия

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

Практические занятия, занятия на местности, походы

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

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

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

### ***«Перспектива» – образовательная ступень по спортивному туризму и ориентированию***

/1 год обучения, базовый уровень/

#### **Задачи:**

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

## **Учебно-тематический план**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов/ тем занятий</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма контроля/ аттестации</b>
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>			
1.1	Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях	теория	2	текущий
1.2	Туристские путешествия.	теория	2	
1.3	Организация туристского быта	теория	2	
1.4	Подготовка к походу, путешествию	теория	2	
1.5	Техника пешеходного и лыжного туризма	практика	12	
1.6	Снаряжение	практика	10	
1.7	Организация питания в походе	практика	6	
1.8	Изучение маршрутов учебно-тренировочных и дальних походов	практика	4	текущий
1.9	Туристские слёты и соревнования	практика	12	итоговый
			<b>Всего</b>	<b>54ч.</b>
<b>2.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>			
2.1	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений	теория	2	текущий
2.2	Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение травматизма	теория	2	
2.3	Общая физическая подготовка	практика	10	
2.4	Лыжная подготовка	практика	10	
2.5	Специальная физическая подготовка	практика	12	
			<b>Всего</b>	<b>36 ч.</b>
<b>3.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>			
3.1	Топографическая и спортивная карта	теория	2	текущий
3.2	Ориентирование	теория	2	
		практика	20	
3.3	Соревнования по спортивному ориентированию	практика	12	промежуточный, итоговый/ соревнования
			<b>Всего</b>	<b>36ч.</b>
<b>4.</b>	<b>Краеведение</b>			
4.1	Туристические возможности родного края	теория	2	текущий
4.2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана памятников природы и культуры	теория	2	
4.3	Изучение отчётов о туристических походах	практика	2	текущий
4.4	Работа со справочной литературой и другими информационными источниками	практика	2	
			<b>Всего</b>	<b>8ч.</b>
<b>5.</b>	<b>Основы гигиены первая помощь пострадавшему</b>			

5.1	Личная гигиена, профилактика заболеваний и травматизма	теория	2	текущий
5.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	теория	2	
		практика	2	
5.3	Основные приемы оказания первой помощи пострадавшему	практика	2	
5.4	Транспортировка пострадавшего в разное время года	практика	2	
		<b>Всего</b>	<b>10 ч.</b>	
		<b>ИТОГО</b>	<b>144 ч.</b>	

### **Краткое содержание учебного плана**

#### **1. Основы туристской подготовки**

##### **Теоретические занятия**

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

##### **Практические занятия, походы**

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

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

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

Составление меню, списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

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

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

#### **2. Общая и специальная физическая подготовка**

##### **Теоретические занятия**

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

##### **Практические занятия, походы**

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

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

#### **3. Топография и ориентирование**

##### **Теоретические занятия**

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

#### Практические занятия

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

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

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

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

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

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

### 4. Краеведение

#### Теоретические занятия

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

#### Практические занятия

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

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

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

### 5. Основы гигиены и первая помощь

#### Теоретические занятия

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

#### Практические занятия

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

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

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

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

**«Мастерство» – образовательная ступень  
спортивно-туристского совершенствования**  
/1 год обучения, базовый уровень, открытый цикл/

**Задачи:**

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

**Учебно-тематический план**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов/ тем занятий</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма контроля/ аттестации</b>
	<b>Вводное занятие</b>	беседа	2	текущий
<b>1.</b>	<b>Туристская подготовка</b>			
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	теория	2	
1.2	Организация туристского быта	теория	2	
1.3	Организация привалов и ночлегов	теория	2	
1.4	Подготовка к походу, путешествию	теория	2	
1.5	Изготовление и ремонт туристского снаряжения	практика	2	
1.6	Специальное туристское снаряжение	практика	2	
1.7	Организация питания в походе	практика	2	
1.8	Разработка маршрутов	практика	2	
1.9	Изучение маршрутов учебно-тренировочных и дальних походов	практика	2	
1.10	Туристские слёты и соревнования	практика	2	итоговый/ соревнования
1.11	Организация ночлега в различных условиях	практика	2	текущий
		<b>Всего</b>	<b>24ч.</b>	
<b>2.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>			
2.1	Основы общей и специальной физической подготовки	теория	2	
2.2	Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение травматизма	теория	2	
2.3	Тренировки для развития общей и специальной физической подготовки	практика	20	
2.4	Отработка навыков специальной физической подготовки	поход	10	соревнования итоговый/поход
		<b>Всего</b>	<b>34 ч.</b>	
<b>3.</b>	<b>Спортивное ориентирование</b>			
3.1	Ориентирование в сложных условиях	теория	2	
		практика	12	текущий
3.2	Соревнования по спортивному ориентированию	практика	20	текущий
		соревнования	10	итоговый/ соревнования
		<b>Всего</b>	<b>44 ч.</b>	

<b>5.</b>	<b>Обеспечение безопасности</b>			
5.1	Факторы, влияющие на безопасность в походе (психологические, поведенческие, личностные)	теория	2	текущий
5.2	Безопасное пространство туристического бивака, лагеря, маршрута	теория	2	
5.3	Туристские узлы, обеспечивающие безопасность	практика	12	текущий
5.4	Страховка и самостраховка		6	
		<b>Всего</b>	<b>22 ч.</b>	
<b>6.</b>	<b>Инструкторская подготовка</b>			
6.1	Как передать свои знания и умения? Педагогические основы обучения.	теория	2	текущий
6.2	Подготовка занятий по отдельным темам	теория	2	
6.3	Проведение теоретических и практических занятий по отдельным темам	практика	2	текущий
6.4.	Организация и проведение соревнований по отдельным видам туризма	теория	2	
		практика	10	итоговый
6.5	Руководство походом выходного дня	теория	2	
		<b>Всего</b>	<b>20 ч.</b>	
		<b>ИТОГО</b>	<b>144 ч.</b>	

## Содержание учебного плана

### 1. Туристская подготовка

#### Теоретические занятия

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

#### Практические занятия

#### Изготовление туристского снаряжения.

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

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

#### Разработка маршрута похода.

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

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

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

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

### 2. Общая и специальная физическая подготовка

#### Теоретические занятия

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

**Практические занятия**

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

**3. Топография и ориентирование**

**Теоретические занятия**

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

**Практические занятия**

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

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

Участие в соревнованиях по ориентированию.

**5. Обеспечение безопасности**

**Теоретические занятия**

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

**Практические занятия**

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

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

**6. Инструкторская подготовка**

**Теоретические занятия**

Педагогические основы обучения. Подготовка и проведение занятий по темам.

**Практические занятия**

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

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

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

Выполнение общественных поручений в коллективе.

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

*В результате реализации программы обучающиеся будут знать:*

- правила безопасного поведения в различных ситуациях в природной среде;
- правила личной гигиены;
- основные правила и регламенты по спортивному туризму (дистанция, маршрут) и спортивному ориентированию;
- основные краеведческие объекты Новосибирской области.

*В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:*

- обустроить туристский лагерь, бивак (установка палатки, обустройство кострового места и др.);
- организовать туристский быт (разведение костра, варка пищи);
- проходить дистанцию соревнований по спортивному туризму (пешеходная и лыжная);
- ориентироваться на местности и спортивной трассе;
- оказать первую медицинскую помощь.

*Личностные и метапредметные результаты:*

- умение самостоятельно выбирать способ действия на основе собственных представлений, умений и навыков;
- умение принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия, осуществлять самостоятельные действия и поступки на основе выбранных целевых и смысловых установок;
- способность к совместной деятельности в группе.

**РАЗДЕЛ 2**  
**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**  
**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Ступень обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
«Начало» - стартовый	1 сентября	31 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
«Перспектива» - базовый	1 сентября	31 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
«Мастерство» - базовый	1 сентября	31 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

На учебный год для каждой учебной группы в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» разрабатывается Рабочая программа, включающая календарный учебный график.

Рабочая программа оформляется в соответствии с локальным нормативным актом ДДТ им. В. Дубинина «Положением о дополнительной общеобразовательной программе» и утверждается Директором учреждения перед началом учебного года. Форма рабочей программы представлена в Приложении №1.

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Материально-техническое обеспечение**

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

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

№ п/п	Наименование	Количество (минимально необходимое)
1.	Лыжный инвентарь (комплект: лыжи, крепления, ботинки, чехол)	16
2.	Палатка «Зима»	1
3.	Печь	1
4.	Палатка летняя (3-4х местные)	6
5.	Тент	2
6.	Рюкзак 60-100 л	24
7.	Спальник	24
8.	Коврик туристский	24
9.	Веревки (различного назначения)	5-6
10.	Комплект костровой	2
11.	Топор туристский	2
12.	Пила	2

13.	Страховочная система	15
14.	Кошки	15
15.	Айс-фи-фи	8
16.	Карабин	60
17.	Каска	10
18.	Ледоруб	10
19.	Молоток ледовый	2
20.	Страховочно-спусковое устройство (БСУ)	15
21.	Насос для мячей	1-2
22.	Мяч футбольный	3-4
23.	Секундомер	2
24.	Компостер для соревнований по спортивному ориентированию	10
25.	Компас	15

## Информационное обеспечение

### Информационные материалы

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

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

### Аннотированный перечень электронных ресурсов

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

11. Портал «Музеи России» <http://www.museum.ru>
12. Энциклопедия «Кругосвет» <http://www.krugosvet.ru>
13. Федерация спортивного ориентирования Новосибирской области <http://orient.nsk.ru>
14. Журнал «Турист» <http://www.tourist-journal.ru>

### **Методическое обеспечение**

Основным методическим обеспечением программы является библиотека книг, которая используется педагогом при подготовке к учебным занятиям и спортивно-туристским мероприятиям, а также для самостоятельной работы учащихся, в том числе на учебных занятиях.

#### Литература для педагога

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. – М., Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Растворгусев М. Узлы. – М., ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. – М., ЦРИБ «Турист», 1989.
5. Бардин К.В. Азбука туризма. – М., Просвещение, 1981.
6. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. – М., ФиС, 1968.
7. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. – М., ФиС, 1990.
8. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. – М., ФиС, 1974.
9. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. – М., ФиС, 1974.
10. Волович В.Г. Академия выживания. – М., ТОЛК, 1996.
11. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. – М., Знание, 1990.
12. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М., Издательский дом «Вокруг света», 1994.
13. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. – М., ЦРИБ «Турист», 1986.
14. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. – М., ЦРИБ «Турист», 1986.
15. Григорьев В.Н. Водный туризм. – М., Профиздат, 1990.
16. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М., Фис, 1988.
17. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. – М., ФиС, 1978.
18. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
19. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. – М., Профиздат, 1984.
20. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
21. Шибаев А.В. В горах. М., – ЦДЮТур МО РФ, 1997.
22. Шибаев А.В. Переправа. Программированные задания. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
23. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? – М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
24. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. – М., Профиздат, 1986.
25. Школа альпинизма. – М., ФиС, 1989.
26. Штюрмер Ю.А. Общественно-полезная работа самодеятельных туристов. – М., ЦРИБ «Турист», 1990.
27. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – М., ФиС, 1983.
28. Штюрмер Ю.А. Охрана природы и туризм. – М., ФиС, 1974.
29. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. – М., ЦРИБ «Турист», 1992.
30. Штюрмер Ю.А. Туристу об охране природы. – М., Профиздат, 1975.
31. Энциклопедия туриста. – М., Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 1993.

#### Литература для обучающихся

### **Учебно-методическая**

1. Алексеев А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
3. Балабанов И.В. Узлы. – М., 2006.
4. Боленко С. Школа выживания. – Коловрат. М., 1994.
5. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. – М.: ФЦДЮТИК, 2007.
6. Гостюшин А.В. Азбука выживания. Знание, М., 1995.
7. Гостюшин А.В. Человек в экстремальной ситуации. М., Арманд-пресс, 2000
8. Ильичев А. Зимняя аварийная ситуация. МГЦТК «Дорога» 1991.
9. Константинов Ю.С, Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. ФЦДЮТК – М., 2005 г.
10. Кричевский Р.Л., Дубовская Е.М. Социальная психология малой группы. – М., 2001.
11. Кругов А.И. Задачник по краеведению. – М., «Русское слово», 2006.
12. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи. – СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.
13. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинов Ю.В. Словарь юного туриста. Изд. 2-е стереотип. – М., ФЦДЮТИК, 2008.
14. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий – Москва ЦДЮТ РФ 1998.
15. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. – М., ФиС, 1988.
16. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах. Приложение к газете «Вольный Ветер», 2003.
17. Ревенко М.В. «Малышам о географических открытиях» – М. «Педагогика», 1989.
18. Сухов А.Н. Социальная психология. – М., ИЦ Академия, 2005.
19. Тимофеев М.И. Деловое общение: Учебное пособие. – М.: РИОР, 2004.
20. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений. / Под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2002.
21. Цвеляк Г.Е. Азы безопасности. – М., «Просвещение», 1994.
22. Шеламова Г.М. Деловая культура и психология общения. – М., ИЦ Академия, 2008.  
*Художественная*
  1. Арсеньев В. К. Дерсу Узала.
  2. Берн Ж. Дети капитана Гранта.
  3. Верн Ж. Пятнадцатилетний капитан.
  4. Дефо Д. Робинзон Крузо.
  5. Киплинг Р. Маугли.
  6. Пришвин М. Моя страна.
  7. Ж. Рони-старший. Борьба за огонь.
  8. Рундквист Н.А. Самая прекрасная дорога.
  9. Твен М. Приключения Тома Сойера. Приключения Гекльберри Финна.
  10. Чуковский Н.К. Водители фрегатов (книга о великих мореплавателях).
  11. Хейердал Т. «Экспедиция Кон-тики: в поисках рая». – М.: Армада-пресс, 2001.

### **Кадровое обеспечение**

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

Образование – Новосибирский техникум физической культуры.

Педагогический стаж – более 30 лет.

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

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

## ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### Формы аттестации

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

входной контроль - в начале учебного года;

промежуточный контроль - в течение учебного года;

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

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

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

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий, сдачи спортивных нормативов, во время зачетных учебно-тренировочных занятий и сборов, работы обучающихся в качестве младших инструкторов, помощников руководителей, участия в соревнованиях различного уровня, творческих конкурсах, во время зачетных учебно-тренировочных, степенных и категорийных походов.

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

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

### Оценочные материалы

В качестве оценочных материалов используются:

- специальные психолого-педагогические методики;
- алгоритмы наблюдения
- диагностические задания

Образцы, используемых оценочных материалов представлены в Приложении 2.

### Критерии оценки

#### Показатели эффективности реализации программы «Ступени»:

- ✓ активная жизненная позиция и активное участие обучающихся в жизнедеятельности объединения;
- ✓ приобретение необходимых умений и навыков организации туристского быта, организации похода, подведения его итогов;
- ✓ приобретение необходимых умений и навыков самостоятельного преодоления препятствий, ориентирования, участия в соревнованиях;
- ✓ владение способами самостоятельного приобретения необходимых знаний из различных источников информации;

- ✓ высокий уровень мотивации обучающихся к участию в походах, соревнованиях;
- ✓ устойчивый интерес обучающихся к участию в деятельности объединения;
- ✓ нацеленность обучающихся на конструктивную помощь педагогу в проведении занятий с младшими школьниками;
- ✓ профессиональное самоопределение обучающихся по туристско-краеведческому, педагогическому направлениям деятельности, жизненное самоопределение – продолжение занятий туризмом и спортом, успешная служба в армии и т.д.

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

Данные критерии оценки являются общими для определения уровня освоения программы и применяются с учетом видов деятельности, программных требований и возраста обучающихся

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Принципы и методы обучения

*Принципы*, на основе которых строится реализация образовательной программы:

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

*Методы обучения юных туристов-краеведов*:

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

## **Образовательно-воспитательные ресурсы туризма**

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

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

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

*Туризм – это труд.* Освоение программы предполагает приобретение и развитие таких социально значимых качеств обучающихся, как: трудолюбие, настойчивость, целеустремленность. Занятия в объединении требуют систематической работы, в результате которой формируется отношение к труду как социально и лично значимой ценности. В условиях автономного существования туристской группы, в походе обучающиеся понимают, что только их труд лежит в основе успешного преодоления маршрута.

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

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

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

## **Методика обучения основам туризма**

Обучение в туристско-краеведческом объединении имеет некоторые особенности по сравнению с обучением в объединениях других направленностей. Это связано и с широким набором образовательных областей, в которые погружается обучающийся в учебном процессе, и большей практико-ориентационной направленности, и с длительным пребыванием детей на свежем воздухе (и не всегда в хорошую погоду), и, самое главное, что в период совершения похода, обучающиеся находятся в автономном режиме, на полном

самообслуживании. Поэтому, не секрет, что некоторые школьники, пройдя один-два похода, принимают решение о переходе в «более комфортное» объединение.

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

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

Обучение детей основам туристских навыков желательно начать с вводной беседы о туризме, как виде отдыха, спорта и познания своей Родины. Во время этой беседы надо показать и привлекательные стороны похода, как основной формы туризма, так и все сложности, опасности, которые он в себе таит. Для этого надо иметь фотографии, видеофильм, которыми можно подкрепить сказанное. Хороший эффект даёт рассказ о занятиях туризмом старших школьников, уже занимающихся туризмом.

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

#### Отбор содержания обучения туризму

Чему же должен научиться юный турист?

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

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

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

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

#### Безопасность

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

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

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

Родители должны знать список необходимых ребенку вещей для участия в походах, примерные затраты на проведение походов. Некоторые родители боятся отпускать своих детей в поход. Эта боязнь отпадает, после того как руководитель скажет им о том, что ответственность за жизнь и здоровье детей возлагается на него. Ребенку безопаснее идти в поход под контролем двух взрослых, нежели бесконтрольно гулять на улице, полной неожиданных встреч. Собрания с родителями перед проведением многодневных походов надо проводить обязательно. На этих собраниях родители узнают все подробности о предстоящем мероприятии. Очень важно руководителю получить от родителей информацию о хронических заболеваниях ребенка, пусть не препятствующих ему участвовать в походе, но требующих регулярного приема лекарственных препаратов или исключения из рациона каких-либо продуктов.

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

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

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

### Снаряжение

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

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

Полезно в беседе привести примеры подготовки известных путешественников к сложным маршрутам, того, какую роль в этом периоде они отводили подготовке,

усовершенствованию и изготовлению снаряжения. При этом они внимательно изучали климат, особенности одежды коренных жителей тех мест, где предполагалось путешествие, и использовали их опыт при изготовлении своей одежды.

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

Переходя к перечню личного снаряжения туриста, обратите внимание на то, что для первых несложных походов выходного дня не придётся ничего покупать нового. Вполне подойдёт та одежда, в которой дети гуляют на улице. Исключение, может быть, составит обувь. Желательно иметь обувь на твердой, рифленой подошве, фиксирующую голеностоп. Наличие рифленой подошвы необходимо для увеличения трения между подошвой и грунтом. При этом уместно вспомнить с детьми материал из курса физики о трении, способах его повышения.

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

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

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

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

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

Когда дети уже приобретут некоторый опыт походного быта можно начать с ними работу по усовершенствованию личного снаряжения, изготовлению некоторых предметов (бахилы, фонарики и т.д.). Конечно, практически все необходимые вещи можно купить. Но

туристы тем и отличаются от остальных людей, что многое делают своими руками, да это и получается дешевле. В дальнейшем, в разделе «Специальная подготовка» отводится время и на обучение изготовлению снаряжения и одежды взамен утраченных в условиях автономного существования.

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

Поэтому целесообразно за два дня до отъезда в многодневный поход всем участникам предложить принести полностью собранные рюкзаки со всем своим снаряжением в пункт сбора группы. Руководитель группы должен проверить все рюкзаки на предмет соответствия их содержимого заранее выданным спискам. Школьникам необходимо сказать дополнительно, что смотр проводится не в поисках запрещенных вещей, а с целью обеспечения безопасности похода. В случае если в рюкзаке не окажется какой-либо вещи из списка или какая-либо вещь окажется не соответствующей по качеству, руководитель составляет список недостающего и вручает его копию участнику, с тем, чтобы на следующий день эти вещи были принесены. При этом рюкзаки остаются на месте сбора, и домой не выдаются. Как правило, такие проверки показывают, что около четверти членов группы что-нибудь да забудут.

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

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

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

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

Все дети без исключения должны овладеть навыками организации туристского быта, прочно усвоить обязанности дежурных. По словам детей, они все умеют разводить костер. Не надо их в этом переубеждать – надо дать возможность им это продемонстрировать. После этого следует показать правильные приёмы и последовательность разведения костра, обратив при этом внимание на выбор мест для него. Здесь уместно рассказать детям (если они этого не изучали еще в школе) о горении, как процессе окисления, и о необходимых для этого условиях. Дети должны знать, что для процесса горения необходимы: источник

возгорания (спички, зажигалка), продукты горения (растопка, а потом и дрова) и кислород, содержащийся в воздухе. Тогда они легко понимают необходимость наличия сухой растопки, и не будут плотно укладывать дрова в костре. Надо подсказать и способ обогащения костра кислородом – раздувание костра с помощью разделочной доски, «сидушки». С помощью собственных легких раздувать костер следует только на стадии его разжигания.

Следует обратить внимание на правила поведения на биваке, ведь большое количество травм происходит, как это ни странно, не при преодолении препятствий, а во время оборудования бивака и во время отдыха, когда внимание детей ослабляется. Надо научить детей правильно работать топором и пилой при заготовке дров, безопасно хранить их, запретить переноску тяжёлых бревен. Следует постоянно приучать детей перед каждым использованием топора проверять его состояние. При малейших поломках немедленно обращаться к реммастеру, руководителю группы и ремонтировать их. При обучении дежурных, да и в дальнейшем, на кухне должен находиться руководитель или его заместитель.

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

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

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

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

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

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

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

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

Немалое терпение предстоит проявить руководителю при обучении детей приготовлению пищи на костре. Мало того, что дети не умеют готовить вообще, так ещё масса проблем с костром. Однако, обучать этому надо всех членов группы, может быть в течение ни одного года обучения. Но эти старания и терпения руководителя окупятся сполна, когда дети этим искусством овладеют.

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

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

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

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

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

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

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

Страховка – командные или индивидуальные действия, направленные на обеспечение максимально возможной безопасности, при тренировках и на соревнованиях

должна осуществляться реально, а не условно. Это гарант обеспечения безопасности ребенка! Она уберегает его от длительного падения по склону, на дно оврага, падения в воду; принимает на себя часть нагрузки при рывке, вызванном падением страхователя участника.

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

Как режиссер репетирует с артистами сцену спектакля, так и руководитель должен отрепетировать с членами группы все действия при остановке на привале, при организации ночлега. Каждый участник должен знать последовательность действий при этом. В таком случае в работе группы меньше суеты, больше времени остаётся на отдых.

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

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

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

### **Формы организации учебного занятия**

Занятия проводятся групповые и коллективно-групповые.

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

Занятия на местности и походы являются комплексной формой обучения туризму, однако, программа предусматривает отнесение их к одному из разделов программы, так как на каждом из таких занятий есть приоритетные педагогические и учебные задачи, которые определяют его содержание.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ**

**Цель программы** – личностное развитие школьников средствами туристско-краеведческой деятельности.

### **Задачи программы**

#### *Образовательная ступень «Начало»*

- воспитание трудолюбия, умения доводить начатое дело до конца;
- формирование знаний о своей малой Родине;
- формирование основ экологического поведения в природной среде

#### *Образовательная ступень «Перспектива»*

Формирование ценностных отношений:

- к своему Отечеству, к природе своей малой и большой Родине;
- к здоровью и спорту как залогу долгой и активной жизни человека.

Формирование личностных качеств:

- ответственности и самостоятельности;
- выдержки, терпения, способности к волевому усилию.

*Образовательная ступень «Мастерство»*

Формирование и приобретение опыта:

- участия в походах и соревнованиях;
- взаимодействия в группе, коллективе;
- ведения здорового образа жизни;
- инструкторской деятельности, передачи своих знаний младшим.

### **Виды, формы и содержание деятельности**

*Модуль «Ключевые дела»*

- Участие в мероприятиях ДДТ и СП «Успех-спорт»
  - Звездный поход на лыжах по Новосибирской области, посвященный Защитникам Отечества
  - Тематические экскурсии, походы и выставочные экспозиции в помещении турклуба «Ирбис», посвященные знаменательным и памятным датам в истории России, Новосибирской области
  - Организация совместного участия в походах и соревнованиях детей, родителей, выпускников клуба
- Модуль «Самоуправление»*
- Коллективное планирование
  - Самостоятельная организация учащимися праздников, чаепитий, веселых конкурсов и соревнований
  - Выбор капитанов команд на соревнованиях
  - Распределение обязанностей в походе, их самостоятельное выполнение
- Модуль «Профессиональное самоопределение»*
- Совместное участие в соревнованиях с выпускниками, туристами старших возрастных групп
  - Инструкторская практика
  - Профессиональные пробы: руководитель похода выходного дня; судья на этапе; помощник начальника дистанции на спортивно-туристской трассе и др.

*Модуль «Каникулы»*

- Реализация программ летних районных профильных смен
  - Организация каникулярных выездов на туристические базы НСО: «Метелица», «Юность»
  - Организация и проведение многодневных туристских походов различной сложности
- Модуль «Волонтерство и добровольчество»*
- Общественно-полезная работа по организации туристского быта в турприюте «Метелица» (д. Каменушка, Новосибирского сельского района НСО)
  - Участием в организации соревнований по спортивному туризму и ориентированию

### **Планируемые результаты**

*Образовательная ступень «Начало»*

- ✓ Положительная динамика в развитии личностных качеств трудолюбия, умения доводить начатое дело до конца;
- ✓ Сформированы базовые знания о своей малой Родине – Новосибирской области;
- ✓ Владеют основами экологического поведения в природной среде

*Образовательная ступень «Перспектива»*

Положительная динамика в формировании ценностных отношений:

- ✓ к своему Отечеству, к природе своей малой и большой Родине;

- ✓ к здоровью и спорту как залогу долгой и активной жизни человека.

Положительная динамика в развитии личностных качеств:

- ✓ ответственности и самостоятельности;
- ✓ выдержки, терпения, способности к волевому усилию.

*Образовательная ступень «Мастерство»*

Формирование и приобретение опыта:

- ✓ Имеют опыт участия в походах и соревнованиях;
- ✓ Владеют навыками взаимодействия в группе, коллективе;
- ✓ Имеют опыт ведения здорового образа жизни;
- ✓ Владеют навыками инструкторской деятельности, передачи своих знаний младшим.

## **КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Календарный план воспитательной работы составляется на каждый учебный год в соответствии с рабочей программой воспитания и конкретизирует ее применительно к текущему учебному. Соотносится с календарным планом воспитательной работы в учреждении.

Форма календарного плана воспитательной работы

<i>№</i>	<i>Модуль</i>	<i>Мероприятие</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
<i>1</i>				
<i>2</i>				
<i>3</i>				
<i>4</i>				
<i>5</i>				
<i>6</i>				
<i>7</i>				
<i>8</i>				
<i>9</i>				

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### **Нормативные документы**

1. Конституция Российской Федерации (от 12.12.1993 с изм. 01.07.2020)
2. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года»
3. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности РФ»
4. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
5. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // <http://zakon-ob-obrazovanii.ru/>
6. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
7. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся” [Электронный ресурс] <http://docs.cntd.ru/document/565416465>
8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. – Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р [Электронный ресурс] //<http://static.government.ru/media/files/3fIgkkIAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.pdf> (дата обращения: 20.08.2022)
9. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
10. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. – Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20» [Электронный ресурс] // <http://docs.cntd.ru/document/566085656> (дата обращения: 01.02.2021)
11. 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 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21». Электронный ресурс] <http://docs.cntd.ru/document/573500115> (дата обращения: 10.02.2021)
12. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3)
13. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н 2Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 39-п «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
15. Устав Учреждения и другие нормативные, правовые и локальные акты об образовании
16. Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (включая разноуровневые и модульные): методические рекомендации по разработке и реализации. – 3-е изд., изм. и дополн. – Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2023.

**Литература, использованная при составлении программы:**

1. Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (включая разноуровневые и модульные) / Методические рекомендации по разработке и реализации. – Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2021 – 67 с.
2. Программы для системы дополнительного образования. Туризм и краеведение. – М. ФЦДЮТиК МОиН РФ, 2014.
3. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. – М., Профиздат, 1984.
4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. – М., ЦДЮТур МО РФ, 2006.
5. Константинов Ю.С. Степанов В.С., Федотов Ю.Н. Организация детско-юношеского туризма. Учебник для ВУЗов. – СПб., СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008.
6. Суховольский С.Е. Сборник обучающих тестов и практических заданий по виду спорта «Спортивный туризм», 2020// электронный ресурс <https://fcdtk.ru/page/1576745794136-metodicheskie-materialy-turizm-i-kraevedenie> (дата обращения 20.05.2023)
7. Степанов П.В., Григорьев Д.В., Кулешов И.В. Диагностика и мониторинг процесса воспитания в школе. – М., АПКиПРО МО РФ, 2003.

**Приложение №1**

**МБУДО ДДТ им. В.Дубинина**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Л.В. Третьякова

«\_\_» 202\_\_ г.

**Рабочая программа на 202\_\_ - 202\_\_ учебный год  
«Ступени»**

**Туристского клуба «Ирбис»**

Педагог дополнительного образования Фастовец Владимир Ефимович

**Организационное состояние на текущий учебный год**

Группа №\_\_

Возраст учащихся \_\_\_\_ лет

Год обучения: \_\_

Количество часов по программе: \_\_\_\_

Количество часов в 202\_\_ - 202\_\_ учебном году: \_\_\_\_

Особенности учебного года:

**Цель:**

**Задачи:**

**Место проведения занятий:**

**Время проведения занятий:**

**Календарный учебный график**

№ п/п	Дата/время provедения занятия	Форма provедения занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место provедения занятия	Форма контроля
1						
2						

**Участие в соревнованиях:**

1.

2.

**План воспитательной работы.**

№п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения
1			
2			

**План работы с родителями:**

№п/п	Формы работы	Тема	Сроки
1			
2			

**Планируемые результаты:**

**Форма оценки уровня освоения программы:**

Декабрь, Май

**Образцы оценочных и диагностических материалов****Психолого-педагогические методики**

Методика Степанова П.В. [7] используется для диагностики личностного развития и формирования социальных компетенций. Методика модифицирована психологической службой ДДТ им. В. Дубинина с целью отслеживания компетенций, связанных с содержанием программы (представлены в таблице 1)

Таблица 1.

<i>Объекты отношения</i>	<i>В чём выражается ценностное отношение личности к данным объектам (показатели личностного роста)</i>	<i>В чем выражается антиценностное отношение личности к данным объектам (показатели личностного регресса)</i>
1. Земля	Любовь к природе, бережное отношение к её богатствам	Потребительское отношение к природе к её богатствам
2. Труд	Трудолюбие, стремление к созидательной деятельности	Лень
3. Человек как другой (не Я)	альtruизм	эгоизм
4. Я-телесное	Забота о своем здоровье, стремление вести здоровый образ жизни	Пристрастие к вредным привычкам и постепенное разрушение организма
5. Я-душевное	Самопринятие и душевное здоровье	Комплекс неполноценности
6. Я-духовное	Свобода как главная характеристика духовного бытия человека, включающая самостоятельность, самоопределение, самореализацию человека	Превращение личности в "социальную пешку"

Далее представлены: опросники для двух возрастов, бланк ответов, ключ для обработки и интерпретация результатов.

Опросник для учащихся 6-8 классов

1. Бродячих собак надо уничтожать, потому что они могут быть опасны.
2. Я способен с радостью выполнять разную работу.
3. Глупо рисковать ради другого человека.
4. Спортивные занятия - необходимость для здоровья каждого человека.
5. Большинство моих сверстников предпочитает общаться с красивыми людьми.
6. Свои проблемы я стремлюсь решать самостоятельно, собственными силами.
7. За новогодней елкой лучше сходить в лес, потому что там можно выбрать самую пушистую.
8. Физическим трудом занимаются одни неудачники.
9. Мне жаль беспомощных людей и хочется им помочь.
10. Я думаю, что курение и алкоголь помогают людям расслабиться, снять напряжение после трудной работы.
11. Я часто недоволен тем, как я живу.
12. Я не боюсь сделать ошибку, когда выбираю что-то в своей жизни.
13. Держать животных в передвижных зверинцах – бесчеловечно.
14. Работа дворника не менее важна, чем любая другая работа.
15. Мне нравится дарить подарки своим друзьям, родственникам, знакомым.
16. Я считаю, что от одной дозы наркотиков нельзя стать наркоманом.
17. Я очень сильно переживаю любые свои неудачи, даже самые маленькие.
18. Я готов спорить с учителем, если считаю, что он не прав.

19. Торговля животными, занесенными в Красную книгу, – неплохой способ заработать деньги.
20. Я хотел бы подрабатывать в свободное время, если это не будет мешать учебе.
21. Люди, которые просят милостыню, скорее всего, ленивы и лживы.
22. Все известные, прославленные люди стараются поддерживать хорошую физическую форму.
23. Мне тяжело знакомиться с новыми людьми, я часто при этом стесняюсь и смущаюсь.
24. Я хочу знать, зачем и ради чего я живу.
25. Убирать чужой мусор на туристических стоянках – глупое занятие.
26. Хорошая учеба – это тоже важный и серьезный труд.
27. Я помогу другому человеку, даже если очень занят.
28. Я больше люблю подвижные игры, занятие спортом или рыбалкой, чем сидение у компьютера или телевизора.
29. Я неловко себя чувствую в незнакомой компании.
30. Мои поступки чаще зависят не от меня самого, а от других людей.
31. Нет ничего страшного, если после мытья рук ты не закрыл за собой кран в школьной столовой, ведь в нашей стране самые большие запасы воды в мире.
32. Субботник по очистке территории дома или школы – бесполезное занятие.
33. Я готов помочь пожилому человеку только за вознаграждение.
34. Я думаю, что здоровье сегодня не самое главное для человека.
35. Я чаще всего соглашаюсь с мнением большинства.
36. Меня огорчает то, что я не делаю для своих родителей всего, что мог бы.
37. Я считаю, что нужно обязательно подкармливать бездомных животных и зимующих птиц.
38. Если нужно, то я могу делать даже ту работу, которая мне не нравится.
39. Человек никогда и ничего не будет делать, если ему это не выгодно.
40. Вкус продуктов питания важнее, чем их полезность.
41. Мне кажется, что во мне больше плохого, чем хорошего.
42. Когда я поступаю плохо, меня мучает совесть.

#### Опросник для учащихся 9-11 классов

1. Бродячих собак надо уничтожать, потому что они могут быть опасны.
2. Я способен с радостью выполнять разную работу.
3. Глупо брать на себя риск ради пользы другого человека.
4. Спортивные занятия – жизненная необходимость для каждого человека.
5. Большинство моих сверстников предпочитает общаться с красивыми людьми.
6. Свои проблемы я стремлюсь решать самостоятельно, собственными силами.
7. За новогодней елкой лучше сходить в лес, потому что там можно выбрать самую пушистую.
8. Физическим труд – удел неудачников.
9. Мне жаль беспомощных людей и хочется им помочь.
10. Я думаю, что курение и алкоголь способны помочь мне расслабиться и снять напряжение.
11. Я часто чувствую разочарование в жизни.
12. Выбирая, люди часто ошибаются, но я не боюсь сделать ошибку, совершая выбор.
13. Держать животных в передвижных зверинцах – бесчеловечно.
14. Домохозяйка тоже может быть творческим человеком.
15. Я испытываю сильные положительные эмоции, когда делаю кому-то подарок.
16. От одной дозы наркотиков я не стану наркоманом.
17. Я очень сильно переживаю любые, даже незначительные свои неудачи.
18. Я готов спорить с учителем, если считаю, что он не прав.
19. Ввоз редких экзотических животных из-за рубежа – нормальный способ заработать деньги.
20. Я хотел бы подрабатывать в свободное время, если это не будет мешать учебе.

21. Люди, которые просят милостыню, скорее всего, ленивы и лживы.
22. Все состоявшиеся в жизни люди стараются поддерживать хорошую физическую форму.
23. Мне тяжело заводить знакомства с новыми людьми.
24. Для меня важно найти смысл собственной жизни.
25. Убирать чужой мусор на туристических стоянках – глупое занятие.
26. Хорошая учеба – это тоже серьезный труд.
27. Я могу пожертвовать своим благополучием ради помощи незнакомому мне человеку.
28. Я предпочту активный отдых сидению у компьютера или телевизора.
29. Я неловко себя чувствую в незнакомой компании.
30. Мои поступки часто зависят от внешних обстоятельств.
31. Нет ничего страшного, если после мытья рук ты не закрыл за собой кран в школьной столовой, ведь в нашей стране самые большие запасы воды в мире.
32. Субботник по очистке территории дома или школы – пережиток прошлого.
33. Я готов помочь пожилому человеку только за вознаграждение.
34. Я думаю, что здоровье сегодня не самое главное для человека.
35. Меня не угнетает временное одиночество.
36. Я чаще всего следую за мнением большинства.
37. Я считаю, что носить шубы из натурального меха безнравственно.
38. Я могу заставить себя делать работу, которая мне не нравится.
39. Человеку свойственно никогда и ничего не делать без оглядки на собственную выгоду.
40. Вкусовые качества продуктов питания, на мой взгляд, важнее, их полезности.
41. В глубине души я знаю, что оцениваю себя низко.
42. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.

#### Бланк ответов

Прочти каждое высказывание, выбери оценку, совпадающую с твоим мнением и напиши соответствующий балл от «+4» до «-4» в клетку с номером вопроса.

- «+4 балла» – несомненно, да (очень сильное согласие);
- «+3» – да, конечно (сильное согласие);
- «+2» – в общем, да (среднее согласие);
- «+1» – скорее да, чем нет (слабое согласие);
- «0» - ни да, ни нет;
- «-1» – скорее нет, чем да (слабое несогласие);
- «-2» – в общем, нет (среднее несогласие);
- «-3» – нет, конечно (сильное несогласие);
- «-4» – нет, абсолютно неверно (очень сильное несогласие).

1	7	13	19	25	31	37
2	8	14	20	26	32	38
3	9	15	21	27	33	39
4	10	16	22	28	34	40
5	11	17	23	29	35	41
6	12	18	24	30	36	42

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

## Обработка результатов

Ответы школьников распределяются по 6 шкалам: им соответствуют 6 строчек в заполняемом респондентом бланке для ответов. Результаты получаются путем сложения баллов по каждой шкале (При учете баллов за обратный вопрос знак меняется на противоположный).

### Ключ

1 (обратный)	7 (обратный)	13	19 (обратный)	25 (обратный)	31 (обратный)	37
2	8 (обратный)	14	20	26	32	38
3 (обратный)	9	15	21 (обратный)	27	33 (обратный)	39 (обратный)
4	10	16	22	28	34	40
5	11 (обратный)	17 (обратный)	23	29	35 (обратный)	41 (обратный)
6	12	18	24	30 (обратный)	36 (обратный)	42

### Интерпретация результатов

#### 1. Отношение подростка к Земле (природе)

*От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное)* – у подростка вполне развитое экологическое сознание. Для него естественно чувство жалости и сопереживания любым животным; он готов убирать лес и чистить водоемы, находя эти занятия увлекательными и важными лично для себя. И уж точно подберет и накормит брошенного щенка, не забудет полить цветы (совсем не из желания получить похвалу от взрослого, а из потребности ощущать гармонию мира, в котором живет).

*От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное)* – подросток заботится о животных, цветах, но главным образом о тех, которые принадлежат непосредственно ему. Экологические проблемы воспринимаются им как объективно важные, но при этом не зависящие от него лично. Он не будет сорить в лесу, если этого не делают другие. Примет вместе с классом участие в субботнике, но если есть возможность отказаться, то он ею, скорее всего, воспользуется.

*От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное)* – собственное мнение подростка об экологических проблемах зависит от конъюнктуры. Он предпочитает не обращать внимания на такие мелочи, как брошенный им мусор, подожженную урну. Ломая ветки в лесу, гоняя кошек и собак во дворе, он не задумывается о том, что делает. И уж тем более не отреагирует, если то же самое делают другие. Всех животных он делит на полезных и бесполезных, радующих его взгляд и вызывающих брезгливое отношение.

*От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное)* – природа воспринимается подростком как предмет потребления. Отношение подростка к лесу, животным, водоемам продиктовано потребностью в собственном комфорте, а если получится, то и выгодой для себя. Он способен причинить боль животному ради простой забавы. Он с насмешкой относится к тем, кто проявляет уважение и любовь к «братьям нашим меньшим».

#### 2. Отношение подростка к труду

*От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное)* - подростка отличает трудолюбие во всем: от уборки класса до чтения трудной книги. Он получает удовольствие от сложной, трудоемкой, даже нудной работы. Не считает зазорным помочь родителям по хозяйству, может сам предложить что-либо сделать. Подрабатывает он где-то или пока еще нет - в любом случае подросток этого не стыдится.

*От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное)* - скорее всего, только престижная работа вызывает уважение подростка. Хотя если все окружающие заняты чем-то не престижным (например, уборкой территории во время субботника), то может и поучаствовать «за компанию». Он поможет и в домашних делах, но его будет раздражать, что это занимает столько времени.

*От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное)* - подросток по возможности переложит часть своей работы на другого. Если узнает, что кто-то из одноклассников работает после школы, то отреагирует, скорее всего, так: «Тебе что, делать нечего?!». В его представлении «грязная» работа - удел людей второго сорта или тех, кто не сумел устроиться в жизни. Сам-то он уж точно никогда за нее не возьмется.

*От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное)* - более-менее сложная работа вызывает у подростка отвращение. Он придумывает себе массу причин, по которым за нее не стоит браться. Подросток с удовольствием воспользуется плодами чужого труда, по возможности выдавая их за свои. Между трудолюбием и жизненным благополучием для него нет никакой связи.

### 3. Отношение подростка к человеку как другому

*От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное)* - подросток - подлинный альтруист. Он всегда готов помочь другим людям, даже незнакомым, не ожидая просьбы с их стороны. В своих действиях во благо других бескорыстен. Всегда готов помочь слабым, нуждающимся. Ради подобной помощи готов рисковать собственным благополучием. Любит дарить подарки «просто так».

*От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное)* - подросток не прочь оказать помощь нуждающимся, но предпочитает делать это тогда, когда его об этом попросят. Он осторожен в своих действиях во благо других, старается не подвергать риску собственное благополучие. Не доверяет искренности просящих милостыню, и если они оказываются поблизости от него, старается сделать вид, что их не замечает. Испытывает удовольствие, делая подарки, но при этом в глубине души рассчитывает на ответный дар. Если этого не случается, расстраивается.

*От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное)* - подросток лишь изредка думает о потребностях и чувствах других людей. В большинстве своем это те, от кого он в той или иной степени зависит. Бескорыстие кажется ему расточительством, он предпочитает все делать с выгодой для себя, умело это маскируя. Он уверен, что всякое доброе дело должно адекватно вознаграждаться, поэтому прежде, чем сделать что-либо доброе, не стесняется узнать, а «что ему за это будет».

*От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное)* - подросток сосредоточен исключительно на собственной персоне, искренне полагает себя «центром вселенной». Не то чтобы делать, но даже думать о других не входит в его планы. Во всем он ищет выгоду, не очень-то это и скрывая. Бескорыстие кажется ему нелепостью, несусветной глупостью. Он склонен к злословию, циничному отношению к тем, кто в чем-то нуждается, кому необходима помощь. Все нищие для него - лентяи и лжецы. Гораздо больше, чем дарить, ему нравится принимать подарки, желательно дорогие и полезные.

### 4. Отношение подростка к своему телесному Я

*От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное)* - для подростка ценность здоровья является приоритетной. Он понимает, что такое здоровый образ жизни, сознательно культивирует его и связывает с ним свои дальнейшие жизненные успехи. Он способен противостоять попыткам вовлечь его в процесс употребления табака, алкоголя, наркотических веществ и постараётся не допустить этого в отношении других.

*От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное)* - ценность здоровья значима для подростка. Объективно он понимает важность здорового образа жизни, но субъективно ставит его не слишком высоко. Здоровье для него - естественное состояние, само собой разумеющаяся «вещь», а не то, что требует специальных усилий. Пристрастие к вредным привычкам - извинительная слабость, а не проявление безволия. Возможно, в глубине души он

полагает, что способен добиться жизненного успеха, не уделяя пристального внимания своей физической форме.

*От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное)* - ценность здоровья невысока в сознании подростка. Размышления и разговоры о здоровье и здоровом образе жизни он считает пустой тратой времени, уделом пенсионеров. Ему хочется хорошо, по-спортивному, выглядеть в глазах окружающих, но что-то делать для этого ему откровенно лень. Вредные привычки не кажутся ему такими уж вредными, наоборот, - в них есть некая приятность, шарм. Он наверняка одобрительно усмехнется, услышав фразу «кто не курит и не пьет, тот здоровеньким помрет».

*От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное)* - собственное здоровье, тем более здоровье окружающих, не представляет для подростка сколь-нибудь значимой ценности. Ему либо вовсе наплевать на свое физическое состояние, либо он ненавидит все то, что связано с его телесной жизнью (последний случай реален при условии низкого самопринятия подростка). Заботящихся о своем здоровье он презирает. Свои вредные привычки полагает делом абсолютно естественным и, может быть, даже гордится ими. При случае он не преминет высмеять все, что связано с темой здоровья, физической культуры и спорта.

#### 5. Отношение подростка к своему душевному Я

*От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное)* - подросток принимает себя таким, какой он есть. Он верит в свои силы и возможности, честно относится к себе, искренен в проявлении чувств. Комфортно чувствует себя даже в незнакомой компании. Он не боится одиночества, минуты уединения для него важны и плодотворны. Он стойко переносит личные неурядицы, не боится показаться смешным.

*От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное)* - принимая себя в целом, подросток все же может испытывать неловкость по поводу некоторых своих особенностей. Он думает о себе как о человеке, который симпатичен для других, но некий червь сомнения и неуверенности все-таки подтаскивает его. Ему хотелось бы и сейчас, и в будущем гарантировать себя от попадания в смешные положения и ситуации. Он несколько тяготится уединенным положением и по возможности старается чем-либо (слушанием музыки, просмотром видеофильмов и т.д.) заместить его.

*От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное)* - подросток принимает себя таким, какой он есть, лишь в отдельные моменты своей повседневной жизни. Ему все время хочется «выпрыгнуть» из своей «шкуры», немедленно оказаться красивым, богатым и знаменитым. Его кумиры, как правило, именно такие. В глубине души он надеется на свою привлекательность для других, но уверен, что они в первую очередь видят его недостатки. Одиночество одновременно и тягостно для него, и спасительно. В обществе сверстников он предпочитает быть на вторых ролях.

*От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное)* - подросток не принимает себя, считает себя заурядным и недостойным внимания других. Он ненавидит свое отражение в зеркале (свою речь, свою одежду и т.д.). Любое изменение ситуации воспринимает как потенциально катастрофичное для него по последствиям. Оказавшись в одиночестве, начинает заниматься «мазохистским самокопанием» и «самоедством». Собственная неполноценность является его навязчивой идеей. Он испытывает острое чувство вины за то, что он вообще есть, которое в будущем может обернуться болезненным стремлением доминировать над окружающими.

#### 6. Отношение подростка к своему духовному Я

*От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное)* - подросток рассматривает себя как автора и распорядителя собственной жизни. Ощущение личной свободы крайне важно для него, и ради этого чувства он готов противостоять внешнему давлению. Он способен на самостоятельный и ответственный выбор. Для него очень важно найти смысл собственной жизни, которую он хочет прожить «по совести».

*От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное)* - подросток ощущает в себе возможность быть хозяином собственной жизни, однако полагает это реальным только в случае благоприятных внешних обстоятельств. Ему нравится чувствовать себя свободным, но он не готов рисковать собственным благополучием ради свободы. Выбор привлекателен для него,

но он идет на него с оглядкой: возможность ошибки и ответственность настораживают его. Он признает объективную значимость категорий совести и смысла жизни, но в своей повседневности предпочитает руководствоваться иными, более прагматичными регуляторами.

*От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное)* - подростку более импонирует роль ведомого, нежели автора и распорядителя собственной жизни. Он ищет общества людей, чья духовная сила могла бы «прикрыть» его нерешительность и неуверенность в себе. Стремится по возможности уйти от выбора; при заметном внешнем давлении готов отказаться от личной свободы в пользу ощущения покоя и душевного комфорта. Склонен объяснять свои неудачи неблагоприятным стечением обстоятельств. Муки совести тяготят его, поэтому предпочитает о своей совести не думать.

*От-15 до -28 баллов (устойчиво-негативное)* - подросток ощущает себя «пешкой» в окружающей его стихии жизни, заложником могущественных и неподвластных ему внешних сил. Он боится и избегает любого свободного действия. Ищет покровительства сильных мира сего и готов им довериться без оглядки. Он предпочитает полную определенность и однозначность во всем и не хочет выбора. Верит в силу и непогрешимость большинства, ибо это спасает его от личной ответственности за себя и свою жизнь. Принцип его жизни - не высовываться.

### Тестовые и практические диагностические задания (пример)

#### Раздел: Туристская подготовка

##### *Тема: Узлы, применяемые в спортивном туризме*

*Задание 1.* Определите, какой группы узлов не существует в Регламенте по спортивному туризму:

- а – для крепления веревки к опоре/карабину;
- б – для связывания веревок одинакового диаметра;
- в – для организации спасательных работ;
- г – для связывания веревок;
- д – контрольные узлы;
- е – схватывающие узлы;
- ж – узлы, заменяющие тормозные устройства.

*Задание 2.* Перечислите узлы, применяемые в спортивном туризме безконтрольных:

*Задание 3.* Ответьте, чему равна длина выхода свободного конца послезавязывания узла:

- а – не менее 10 мм;
- б – не более 20 мм;
- в – 50 мм;
- г – не регламентируется.

*Задание 4 (практическое)* \_Возьмите кусок основной веревки и завяжите на естественной опоре (например, дереве) узлы, относящиеся к группе «Для крепления веревок к опоре/карабину».

##### *Тема: Специальное снаряжение*

*Задание:* Подпишите названия снаряжения на спортсмене:

