



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

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
29 мая 2024 г.
Протокол № 10

Утверждаю
Директор
Л.В. Третьякова
30 мая 2024 г.

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

«ОСНОВЫ ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ»
туристско-краеведческого клуба «Клевер»

моно предметная программа
стартовый уровень

Возраст обучающихся: 12-16 лет
Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель программы:
Вандакуров Дмитрий Евгеньевич
педагог дополнительного образования

Программу реализует:
Николаева Евгения Евгеньевна
педагог дополнительного образования

НОВОСИБИРСК 2024

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Методист

 Усольцева Е.Е.

27 мая 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1

Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

направленность программы
уровень программы
актуальность программы
отличительные особенности программы, новизна
целевая аудитория (адресат программы)
объем и срок освоения программы
форма обучения
язык обучения
особенности организации образовательного процесса
режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

1.2. Цель и задачи программы

1.3. Содержание программы

учебный план
содержание учебного плана

1.4. Планируемые результаты

Раздел 2

Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

2.2. Условия реализации программы

материально-техническое обеспечение
информационное обеспечение
кадровое обеспечение

2.3. Оценка результатов освоения программы

формы оценки
оценочные материалы
критерии оценки

2.4. Методические материалы

методы (принципы) обучения
педагогические технологии
формы организации учебного занятия
алгоритм учебного занятия
дидактические материалы

2.5. Рабочая программа воспитания

3. Список литературы

4. Приложения

РАЗДЕЛ 1 **КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе программы «Туризм и краеведение» (авт. Ю. С. Константинов, А.Г. Маслов), сборника нормативных документов по подготовке учащейся молодежи в области защиты от ЧС «Безопасность жизнедеятельности».

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Основы туризма и краеведения» (далее Программа) является программой туристско-краеведческой направленности. Направлена на расширение кругозора, формирование ознакомительных знаний и практических навыков по основам туризма и краеведения.

Уровень программы

Уровень Программы – стартовый, предполагает использование общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Актуальность программы

Актуальность программы определяется возможностью общего разностороннего развития личности обучающегося в процессе предлагаемой ему деятельности. Программа предполагает использование методов активного обучения, что позволяет решать проблемы активизации учебной деятельности.

Туристско-краеведческая деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, совершенствованию его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует становлению сферы предметного общения внутри детского коллектива, формированию позитивных жизненных ценностей.

Программа обращает большое внимание на введение в обучение эмоционально-личностного контекста, индивидуального подхода к ребенку, развитие сотрудничества педагога и обучающегося, которое предполагает практическое осознание необходимости перехода на принципы доверия, взаимопомощи, взаимной ответственности обучающегося и педагога. Опираясь на внутренние силы, задатки, способности и возможности детей, которые раскрываются благодаря таким занятиям, ребенок становится более свободным и уверенным в своих силах. Благоприятный эмоциональный фон доброжелательности, взаимопонимания и сотрудничества, внимательное, отношение к детским проблемам, атмосфера доверия – все это обеспечивает общую педагогическую поддержку обучающихся, а главное – своевременную и адресную помощь, что очень важно в современном мире, мире нехватки межличностного общения и позитивного настроя.

Вместе с тем, актуальность программы обусловлена тем, что развитие детско-юношеского туризма сейчас, принесет хорошие плоды в будущем. Именно дети, сами прошедшие туристическими тропами, приобщенные к культурно-историческому наследию не только на словах, а увидевшие красоты своей страны, по-другому относятся к историческим памятникам и природным уголкам нашей уникальной по красоте стране.

Программа реализуется в МБУДО ДДТ им. В. Дубинина с 2021 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

Данная Программа является практико-ориентированной, знакомит с основами туризма и ориентирования на местности, способами выживания в экстремальных ситуациях, предполагает работу по краеведению и оказанию первой медицинской помощи.

Особенностью программы является систематизация всего материала по основным этапам туристской деятельности: подготовка к походу (предварительная и предпоходная), непосредственное выполнение путешествия и заключительная часть - подведение итогов похода. Содержание данной программы разработано с учетом местных, региональных условий и особенностей.

Преимущество данной Программы выражено в наличии раздела по психологической подготовке «Мои эмоции – эмоции победителя», что обосновано востребованностью данной темы при подготовке к участию в соревнованиях и походах.

Целевая аудитория

Программа адресована детям от 12 до 16 лет.

Учет возрастных особенностей детей и подростков обеспечивает соблюдение принципа индивидуальности и гармоничности в развитии личности ребенка. Именно в этом возрасте ребята достигают необходимого уровня физической подготовки, социального и нравственного развития, чтобы в полном объеме усвоить запланированные в программе знания, умения и навыки. Главными позитивными изменениями этого возраста являются появление самостоятельности, рост чувства ответственности за свои поступки, расширение интересов, появление планов на будущее.

Для обучения по Программе требуется медицинская справка о состоянии здоровья.

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

Объем и срок освоения программы

Срок реализации Программы два учебных года (учебный год 36 недель). Общее количество учебных часов на весь период обучения – 144.

1 год обучения – 72 часа;

2 год обучения – 72 часа.

Форма обучения

Форма обучения по Программе – очная.

Язык обучения

Язык обучения по Программе – русский.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся на базе общеобразовательного учреждения МБОУ СОШ № 56 (ул. Планировочная, 7). Для начала обучения в объединении специальных знаний и подготовки не требуется. Занятия организуются с учетом индивидуально-личностного подхода.

Занятия проводятся по группам. Группы формируются из обучающихся одного возраста. Количественный состав группы обучающихся – 15 человек.

Так как туризм относится к экстремальным видам спорта, то Программа имеет практико-ориентированную направленность и предусматривает отработку умений и навыков работы со спецснаряжением, а также строжайшее соблюдение техники безопасности.

Режим занятий, периодичность и продолжительность

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 1 раз в неделю по 2 академических часа с переменой между учебными часами (продолжительность академического часа – 45 мин.).

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: Реализация интересов учащихся в познании и физическом совершенствовании через обучение основам туристской техники, культуре походной жизни, усвоение принципов безопасности и здорового образа жизни.

Задачи:

Предметные:

- сформировать общее понятие о туризме;
- научить применять специальные знания в вопросах туристского снаряжения, ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- сформировать основные туристские навыки и умения.

Метапредметные:

- показать возможность использования полученных знаний в практической деятельности по организации походов;
- сформировать навыки работы в команде через участие в коллективных действиях.

Личностные:

- формировать потребность к здоровому образу жизни и физическому совершенствованию.
- развивать и поддерживать интерес к туризму как сфере раскрытия уникальных человеческих способностей.

1.3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Задача учебного года: овладеть основными понятиями начальной туристской подготовки.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие.	2	1	1	Беседа
1	Техника безопасности	6	3	3	Зачет
1.1	Техника безопасности на занятиях	2	1	1	Наблюдение и анализ педагога
1.2	Техника безопасности на тренировках	2	1	1	Наблюдение и анализ педагога
1.3	Техника безопасности в походах и на соревнованиях	2	1	1	Наблюдение и анализ педагога
2	Туристское снаряжение	8	3	5	Наблюдение и анализ педагога
2.1	Групповое снаряжение	2	1	1	Наблюдение и анализ педагога

2.2	Личное снаряжение	2	1	1	Наблюдение и анализ педагога,
2.3	Снаряжение в различных видах туризма и в соревнованиях	4	1	3	Наблюдение и анализ педагога
3	Походный базовый лагерь	4	2	2	Зачет
3.1	Базовый лагерь	3	1	2	Наблюдение и анализ педагога
3.2	Стационарный базовый лагерь	1	1	-	Наблюдение и анализ педагога
4	Туристская подготовка	16	5	11	Зачет
4.1	Виды туризма	1	1	-	Наблюдение и анализ педагога
4.2	Установка палаток	3	1	2	Наблюдение и анализ педагога
4.3	Организация страховки	3	1	2	Наблюдение и анализ педагога
4.4	Техника узлов	9	2	7	Наблюдение и анализ педагога
5	Ориентирование	6	3	3	Наблюдение и анализ педагога
5.1	Способы ориентирования.	2	1	1	Наблюдение и анализ педагога
5.2	Ориентирование на местности	3	1	2	Наблюдение и анализ педагога
5.3	Пешие маршруты в Новосибирской области	1	1	-	Наблюдение и анализ педагога
6	Специальная и физическая подготовка	12	2	10	Зачет. Участие в соревнованиях
6.1	Общефизическая подготовка	8	1	7	Наблюдение и анализ педагога
6.2	Физическая подготовка перед походами	4	1	3	Участие в соревнованиях
7	Первая доврачебная помощь	6	3	3	Зачет
7.1	Перегрев и переохлаждение	2	1	1	Наблюдение и анализ педагога
7.2	Небольшие порезы	2	1	1	Наблюдение и анализ педагога
7.3	Отравление: растения и пища	2	1	1	Наблюдение и анализ педагога
8	Походная деятельность	8	2	6	Наблюдение и анализ педагога
8.1	Подготовка к походу	4	1	3	Наблюдение и анализ педагога
8.2	Разбор похода	4	1	3	Наблюдение и анализ педагога
	Итоговое занятие за I полугодие	2	1	1	Теоретические вопросы; проверка практических навыков
	Итоговое занятие за II	2	1	1	Теоретические

	полугодие				вопросы; проверка практических навыков
	ИТОГО	72	26	46	

Содержание 1 года обучения

Вводное занятие.

Теория: История туризма. Воспитательная роль туризма. Виды туризма.

Практика: знакомство с некоторым снаряжением и туристскими навыками.

1. Техника безопасности.

1.1 Техника безопасности на занятиях.

Теория: дисциплина на занятиях, правила работы в группах.

Практика: соблюдение дисциплины и правил техники безопасности.

1.2 Техника безопасности на тренировках.

Теория: техника безопасности при работе со специальным снаряжением, с веревкой; ТБ при работе на высоте, выездных тренировках; ТБ при организации и осуществлении страховки.

Практика: соблюдение всех правил техники безопасности.

1.3 Техника безопасности в походах и на соревнованиях.

Теория: ТБ в походных условиях в различное время года, ТБ в общественном транспорте, ТБ на воде; ТБ при нахождении в лесу и гористой местности.

Практика: соблюдение всех правил техники безопасности.

2. Туристское снаряжение.

2.1 Групповое снаряжение.

Теория: понятие, требования, перечень.

Практика: сбор, упаковка, ремонт.

2.2 Личное снаряжение.

Теория: понятие, требования, перечень.

Практика: сбор, упаковка, ремонт.

2.3 Снаряжение в различных видах туризма и в соревнованиях.

Теория: сходство и различия снаряжения для различных видов туризма, особенности снаряжения для соревнований.

Практика: подготовка снаряжения для различных видов туризма.

3. Походный базовый лагерь.

3.1 Базовый лагерь.

Теория: определение, выбор места, соблюдение ТБ при установке, полевая кухня, организация быта.

Практика: организация, установка и сбор базового лагеря.

3.2 Стационарный базовый лагерь.

Теория: определение, отличие от базового лагеря на 1 ночь или радиального выхода, выбор места, соблюдение ТБ при установке, полевая кухня, организация быта.

Практика: организация, установка и сбор стационарного базового лагеря.

4. Туристская подготовка.

4.1 Виды туризма.

Теория: виды туризма, их отличия, сходство и особенности. ТБ в различных видах туризма. Необходимое снаряжение.

Практика: отработка навыков в различных видах туризма.

4.2 Установка палаток.

Теория: виды палаток, установка, сбор и ремонт палаток.

Практика: установка, сбор и ремонт палаток.

4.3 Организация страховки.

Теория: понятие страховки. Применение на занятиях, тренировках, в походах и на соревнованиях. ТБ при организации и осуществлении страховки. Необходимое снаряжение.

Практика: организация и осуществление страховки с соблюдением необходимых мер ТБ.

4.4 Техника узлов.

Теория: виды узлов, их применение.

Практика: отработка навыков завязывание туристских узлов.

5. Ориентирование и краеведение.

5.1 Способы ориентирования.

Теория: ориентирование по природным объектам и с помощью технических средств. Понятие топография.

Практика: ориентирование на местности.

5.2 Ориентирование на местности.

Теория: Чтение карт, отличие спортивной и топографической карты, условные обозначения.

Практика: ориентирование на местности, участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

5.3 Пешие маршруты в Новосибирской области.

Теория: история и природные особенности НСО. Интересные места родного края.

Практика: разработка маршрутов походов выходного дня по НСО (пешие, водные, лыжные).

6. Специальная и физическая подготовка.

6.1 Общефизическая подготовка.

Теория: влияние физических упражнений на организм человека, на укрепление его здоровья и работоспособности. Техника безопасности: предупреждение спортивных травм на тренировках.

Практика: упражнения на дыхание, упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи, туловища, ног; упражнения с сопротивлением; подвижные и спортивные игры, эстафеты; упражнения на развитие выносливости; гибкости, на растягивание и расслабления мышц.

6.2 Подготовка перед походами.

Теория: техника безопасности.

Практика: отработка необходимых навыков.

7. Первая доврачебная помощь.

7.1 Перегрев и переохлаждение.

Теория: симптомы, предотвращение, определение состояния, помощь. Изготовление носилок и волокуш из подручных средств.

Практика: оказание ДМП. Транспортировка пострадавшего.

7.2 Небольшие порезы.

Теория: обеззараживание, остановка кровотечения, накладывание повязки.

Практика: оказание ДМП.

7.3 Отравление: растения и пища.

Теория: ядовитые растения, ягоды, грибы. Симптомы отравления. Определение состояния.

Практика: оказание ДМП. Транспортировка пострадавшего.

8. Походная деятельность.

8.1 Подготовка к походу.

Теория: необходимое снаряжение при организации походов разного вида туризма. Распределение и упаковка личного и общественного снаряжения. Распределение обязанностей в группе. Сбор и упаковка продуктов.

Практика: упаковка снаряжения и продуктов.

8.2 Разбор похода.

Теория: анализ завершенного похода, подведение итогов.

Практика: разбор, мытье и сушка снаряжения.

Итоговое занятие за I и II полугодие.

Теория: тестовые проверочные задания.

Практика: практические задания по проверке навыков и умений по пройденному материалу.

Планируемые результаты

В результате освоения программы 1 года обучения учащиеся овладеют основными понятиями начальной туристской подготовки:

- основные правила техники безопасности;
- туристское снаряжение;
- походный базовый лагерь;
- виды страховки и техники вязания узлов;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- основы ориентирования на местности.

2 год обучения

Обучающиеся, получившие начальную подготовку по программе 1 года обучения, получившие опыт участия в летнем туристском походе, в программе 2 года обучения получают базовые знания по туризму, которые расширяют и детализируют целую группу вопросов, разобранных на уровне начальной туристской подготовки. Одновременно вводится ряд тем и понятий по курсу «Выживание в природе», так как именно эта тема имеет место в общем школьном образовании (в курсе «Обеспечения безопасности жизнедеятельности»). Специфика курса туризма и краеведения позволяет предметно изучить многие вопросы и получить практические навыки автономного существования в природе.

Задача учебного года: овладеть базовыми знаниями по туристской подготовке и основам выживания в природе.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	2	0	Беседа
1	Техника пешеходного туризма	14	7	7	Зачёт
1.1	Особенности пешеходного туризма	2	1	1	Беседа
1.2	Определение сложности препятствий в пешем туризме	2	1	1	Наблюдение и анализ педагога
1.3	Снаряжение для пешеходного туризма	2	1	1	Наблюдение и анализ педагога
1.4	Категорирование пешеходного туризма	2	1	1	Наблюдение и анализ педагога
1.5	Страховка и самостраховка в пешем походе	2	1	1	Зачёт
1.6	Преодоление препятствий в пешем походе	2	1	1	Зачёт

1.7	Техника передвижения по тропам и дорогам	2	1	1	Опрос
2	Техника выживания (навыки умения)	20	10	10	Зачёт
2.1	Специальное снаряжение	2	1	1	Опрос
2.2	Способы разведения и поддержания огня в сложных условиях	2	1	1	Беседа
2.3	Биваки в сложных условиях	2	1	1	Опрос
2.4	Специальное бивачное снаряжение	2	1	1	Наблюдение и анализ педагога
2.5	Сооружение укрытий и убежищ	2	1	1	Наблюдение и анализ педагога
2.6	Тент и его возможности	2	1	1	Беседа
2.7	Рюкзаки и подвесные системы	2	1	1	Наблюдение и анализ педагога
2.8	Совершенствование экипировки	2	1	1	Беседа
2.9	Веревки спортивные	2	1	1	Опрос
2.10	Спортивные узлы	2	1	1	Опрос
3	Ориентирование и топография	6	3	3	Зачёт
3.1	Ориентирование в путешествии	2	1	1	Беседа
3.2	Маршрутные карты	2	1	1	Зачёт
3.3	Определение местоположения группы на маршруте	2	1	1	Наблюдение и анализ педагога
4	Первая доврачебная помощь	6	3	3	Зачет
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	2	1	1	Наблюдение и анализ педагога
4.2	Небольшие порезы	2	1	1	Наблюдение и анализ педагога
4.3	Помощь при различных травмах	2	1	1	Наблюдение и анализ педагога
5	Специальная физическая подготовка	12	2	10	Наблюдение и анализ педагога
5.1	Комплексы упражнений, ориентированные на укрепление основных мышечных групп	8	1	7	Наблюдение и анализ педагога
5.2	Комплексы упражнений, ориентированные на развитие силовой выносливости	4	1	3	Наблюдение и анализ педагога
6	Походная деятельность	8	2	6	Наблюдение и анализ педагога
6.1	Подготовка к походу	4	1	3	Наблюдение и анализ педагога
6.2	Разбор похода	4	1	3	Наблюдение и анализ педагога

	Итоговое занятие за I полугодие	2	1	1	Теоретические вопросы; проверка практических навыков
	Итоговое занятие за II полугодие	2	1	1	Теоретические вопросы; проверка практических навыков
	ИТОГО	72	31	41	

Вводное занятие

Теория: История туризма. Воспитательная роль туризма. Виды туризма.

Практика: Правила безопасности при проведении учебных занятий, учебно-тренировочных выходов, соревнований и спортивных походов.

1. Техника пешеходного туризма

1.1 Особенности пешеходного туризма

Теория. Особенности проведения пеших походов, отличия пешеходного туризма от других видов. Виды препятствий, встречающихся в пешем походе: переправа, болото, труднопроходимый лес, пески, завалы, перевал, вершина.

Практика. Учебно-тренировочный пешеходный выход с отработкой прохождения завалов и переправы через водную преграду с наведением перил.

1.2 Определение сложности препятствия в пешеходном туризме

Теория. Категорирование препятствий в пешеходном туризме. Нормативные требования по определению сложности препятствий.

Практика. Учебно-тренировочное занятие с преодолением препятствий повышенной сложности (с использованием веревочной техники).

1.3 Снаряжение для пешеходного туризма

Теория. Снаряжение, необходимое для проведения пешеходного похода по равнинной и горной местности. Специальное снаряжение для организации перильной страховки.

Практика. Практическое занятие по подготовке снаряжения для пешего похода: кострового тента, каркасных палаток, кострового тросика, пилы, топоров, газовой лампы, фонарей, мобильных радиостанций.

1.4 Категорирование пешеходного туризма

Теория. Зависимость категории сложности похода от трудности встречающихся препятствий.

Практика. Практическое занятие по расчету пешеходного маршрута второй категории сложности.

1.5 Страховка и самостраховка в пешем походе

Теория. Техника движения с альпенштоком, отработка навыков движения траверсом, подъема, спуска с альпенштоком. Виды переправ, способы организации переправы вброд, вплавь, навесной переправы. Особенности организации переправ в зависимости от района, времени года, времени суток.

Практика. Учебно-тренировочное занятие с отработкой навыков движения с альпенштоком.

1.6 Преодоление препятствий в пешем походе

Теория. Техника движения по болотам, устройство гати, организация страховки, изготовление болотоступов. Техника постановки ступней ног, положение корпуса, выбор ритма и темпа ходьбы на большие расстояния, при подъемах, спусках, при движении по тропам.

Практика. Учебно-тренировочное занятие с отработкой навыков укладки и передвижения по гати.

1.7 Техника передвижения по тропам и дорогам

Теория. Техника передвижения по тропам и дорогам. Техника движения по скользкой дороге, по лесным дорогам, по заболоченным участкам, по проселочным, пустынным и горным дорогам.

Практика. Учебно-тренировочное занятие с отработкой техники передвижения по лесным тропам и заболоченным участкам.

2. Техника выживания (навыки и умения)

2.1 Специальное снаряжение

Теория. Снаряжение, необходимое для организации групповой страховки (перильная страховка) и взаимной страховки (связки). Особенности использования в условиях пешеходного, горного и лыжного походов.

Практика. Отработка на учебно-тренировочном занятии техники движения по перилам на склоне.

2.2 Способы разведения и поддержания огня в сложных условиях

Теория. Спички, зажигалка, воск, парафин, оргстекло, сухое горючее и их использование для разведения костра. Специфика использования костров «шалаш», «колодец», «таежный», «нодья», «звездный» в сложных погодных условиях. Выбор места для костра и его устройство. Заготовка дров и их хранение.

Практика. Отработка техники разведения костров зимой в условиях учебного выхода и похода выходного дня.

2.3 Биваки в сложных условиях

Теория. Биваки зимой. Выбор места для бивака, поиск и заготовка дров, топление и кипячение воды. Установка и использование походной печки. Правила пожарной безопасности. Охрана природы. Уборка места бивака. Биваки в горах. Выбор, расчистка и укладка площадки. Специфика организации ночевок.

Практика. Бивачные работы в условиях майского похода с полевыми ночевками.

2.4 Специальное бивачное снаряжение

Теория. Ветроустойчивые палатки для горных походов. Устройство палаток и техника постановки палатки на ветру. Назначение и использование юбок и тубусных входов. Виды и устройство зимних палаток. Шатровая палатка «Зима» и способы ее установки. Правила поведения в палатке зимой.

Практика. Учебное занятие по постановке зимней шатровой палатки.

2.5 Сооружение укрытий и убежищ

Теория. Шалаши и навесы. Сооружение временных укрытий из подручных материалов в различных природных зонах и погодных условиях. Особенности зимних убежищ: яма, траншея, снежная пещера. Строительство снежной хижины "Иглу". Инструменты для вырезания снежных кирпичей: снежная лопата (лист), снежная ножовка. Обеспечение прочности постройки. Правила поведения в снежных убежищах.

Практика. Учебно-тренировочное занятие по технике строительства зимних убежищ.

2.6 Тент и его возможности

Теория. Материалы для изготовления защитных тентов. Использование «кострового» тента. Правила и приемы установки тента в лесной зоне и на открытом месте. Использование тентов для защиты от ветра, дождя, снега. Правильная установка защитных тентов. Изготовление тентов различных конструкций.

Практика. Учебно-тренировочное занятие по установке двухскатного тента для защиты от дождя.

2.7 Рюкзаки и подвесные системы

Теория. Рюкзаки, их выбор и применение для походов. Подгонка подвесных систем рюкзаков. Правила укладки снаряжения в рюкзак. Правила транспортировки рюкзаков на маршруте. Назначение и использование подвесных систем. Техника индивидуальной регулировки подвесной системы, блокировка беседки с обвязкой.

Практика. Учебно-тренировочное занятие по одеванию, регулировке и использованию подвесных систем.

2.8 Совершенствование экипировки

Теория. Совершенствование экипировки. Выбор и доработка типового снаряжения. Конструирование и ремонт снаряжения для выживания. Изготовление и использование «шмотника», «фонариков», «бахил», «чуней», «анарака». Правила работы с каской, альпинистскими карабинами, «рогаткой».

Практика. Учебно-тренировочное занятие по технике работы с каской, альпинистскими карабинами, «рогаткой».

2.9 Веревки спортивные

Теория. Разновидности, характеристики и назначение спортивных веревок. Применение веревок для организации динамической и статической (перильной) страховки. Правила работы с веревкой при организации страховки. Хранение и транспортировка.

Практика. Учебно-тренировочное занятие по организации и приемам выполнения верхней динамической страховки на скалодроме.

2.10 Спортивные узлы

Теория. Основные группы узлов для работы со спортивной веревкой. Назначение узлов. Степень уменьшения прочности веревки при применении различных узлов. Достоинства и недостатки. Выбор вида узла для применения при организации страховки. Способы изготовления и применения узлов.

Практика. Учебно-тренировочное занятие по применению узлов при организации навесной переправы, при индивидуальном движении по вертикальным и горизонтальным «перилам», при организации движения «связок».

3. Ориентирование и топография

3.1 Ориентирование в путешествии

Теория. Понятие о топографической и спортивной карте. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Три отличительных свойства карт: Возраст, масштаб, нагрузка.

Практика. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участков топографической карты. Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

3.2 Маршрутные карты

Теория. Строение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты. Определение координат точки на карте. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштаб спортивной карты.

Практика. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнение на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

3.3 Определение местоположения группы на маршруте

Теория. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях Ориентирование по горизонту, азимут.

Практика. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров.

4. Первая доврачебная помощь.

4.1 Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.

Теория: Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая

характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

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

4.2 Небольшие порезы.

Теория: Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практика: Формирование походной медицинской аптечки.

4.3 Помощь при различных травмах.

Теория: Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, поражённому электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практика: Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы или постановка диагноза, практическое оказание помощи).

5. Специальная физическая подготовка.

5.1 Значение физической подготовки для туриста

Теория. Общая и специальная физическая подготовка. Аэробные и анаэробные свойства организма. Специальные упражнения для развития анаэробного дыхания, силовой выносливости, скорости, равновесия. Упражнения для развития мышц рук, шеи, плечевого пояса, туловища, ног. Особое значение укрепления мышц спины и ног. Упражнения на расслабление.

Практика: упражнения на дыхание, упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи, туловища, ног; упражнения с сопротивлением; подвижные и спортивные игры, эстафеты; упражнения на развитие выносливости; развитие быстроты, силы; гибкости, на растягивание и расслабления мышц.

5.2 Общефизическая подготовка туриста

Теория: Систематичность тренировок. Силовая и маршевая подготовка. Бег на выносливость. Кроссы, марш-броски с грузом и без груза по пересеченной местности. Тесты физической подготовленности к туристским походам различной сложности.

Практика: Проведение тренировок по общефизической подготовке туристов с элементами специальной подготовки.

6. Походная деятельность.

6.1. Подготовка к походу.

Теория: необходимое снаряжение при организации походов разного вида туризма. Распределение и упаковка личного и общественного снаряжения. Распределение обязанностей в группе. Сбор и упаковка продуктов.

Практика: упаковка снаряжения и продуктов.

6.2. Разбор похода.

Теория: анализ завершенного похода, подведение итогов.

Практика: разбор, мытье и сушка снаряжения.

Итоговое занятие за I и II полугодие.

Теория: тестовые проверочные задания.

Практика: практические задания по проверке навыков и умений по пройденному материалу.

В результате освоения программы 2 года обучения обучающиеся овладеют базовыми знаниями по туристской подготовке и основам выживания в природе:

- правила техники безопасности в походах и на соревнованиях;
- снаряжение в различных видах туризма и в соревнованиях;
- стационарный базовый лагерь;
- основы туристской подготовки;
- ориентирование по маршрутным картам;
- правила оказания первой доврачебной помощи;

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы учащиеся достигнут следующих результатов:

Предметные:

- будет сформировано общее понятие о туризме;
- будут уметь применять специальные знания в вопросах туристского снаряжения, ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- сформируют основные туристские навыки и умения.

Метапредметные:

- смогут использовать полученные знания в практической деятельности по организации походов;
- сформируют навыки работы в команде через участие в коллективных действиях.

Личностные:

- будет формироваться потребность к здоровому образу жизни и физическому совершенствованию.
- будут проявлять интерес к туризму как сфере раскрытия уникальных человеческих способностей.

РАЗДЕЛ 2

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	1 сентября	31 мая	36	36	72 2 ч. в неделю	1 раз в неделю по 2 часа
2 год обучения	1 сентября	31 мая	36	36	72 2 ч. в неделю	1 раз 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.

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Занятия проходят по адресу г. Новосибирск, ул. Планировочная, 7, МБОУ СОШ №56. Учебное помещение соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных Санитарными правилами (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

Материально-техническое обеспечение

- учебный кабинет для теоретических занятий;
- технические средства обучения (фотоаппарат, штатив, мультимедийное оборудование, компьютер, рации);
- снаряжение и спортивное оборудование (для проведения занятий, походов и экспедиций, соревнований)
 - ✓ палатки
 - ✓ спальники
 - ✓ туристские коврики
 - ✓ тенты
 - ✓ рюкзаки
 - ✓ каски
 - ✓ веревки, репшнуры
 - ✓ газовые и мульти топливные горелки
 - ✓ костровой набор
 - ✓ котлы, посуда
 - ✓ комплекты снаряжения (зажимы для подъема по веревке, спусковые и страховочные устройства)
 - ✓ перчатки
 - ✓ карабины

Методическое обеспечение

1. Карты, схемы
2. Методические пособия
3. Литература для учащихся

Информационное обеспечение

1. Видеотека: видео и слайд фильмы с походов разных лет («Сплав по реке Уса в Горной Шории», «Башкирия», «Кавказский тайник», «Поход в заповедник Красноярские Столбы», «Спасательные работы. Крым. Караби»);
2. Русское Географическое общество <https://www.rgo.ru/ru>
3. Совет тренеров ФСТ г. Новосибирска <https://vk.com/fst54>
4. Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения <http://turcentrrf.ru>
5. Новосибирское отделение туристско-спортивного союза России <http://no-tssr.ru>

Кадровое обеспечение

Педагоги, работающие по данной программе должны соответствовать квалификационным характеристикам должности «педагог дополнительного образования», владеть знаниями, навыками и умениями в области туризма, знаниями по оказанию доврачебной медицинской помощи. Для проведения занятий могут привлекаться педагог-психолог, медицинский работник, опытные туристы.

2.3. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Оценка освоенных учащимися знаний, умений и навыков проходит в соответствии с локальным нормативным документом «Положение о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости».

Оценка уровня освоения программы проходит 2 раза в год: в декабре; в апреле-мае.

Результаты диагностики выполнения образовательной программы фиксируются в ведомостях по четырем уровням:

- Минимальный – программа освоена не в полном объеме
- Базовый – учащийся справился с программой полностью
- Повышенный – учащийся справился с программой полностью и результативно, проявлял инициативу в дополнительной творческой деятельности
- Творческий уровень – учащийся проявляет устойчивое стремление к более глубокому самостоятельному познанию предмета

Формы аттестации

Целью проверки является установление реального уровня освоения теоретических и практических навыков, знаний и умений. При этом отслеживается динамика развития каждого ребенка.

Инструментарий: наблюдение и анализ руководителя, зачет в форме анкетирования, тестирования, опроса, решения практических задач.

Самым простым и в тоже время самым качественным способом проверки теоретических знаний и практических навыков, является участие ребенка в походе, где он может проявить себя и на практике применить все то, чему успел научиться.

Для проведения анализа результатов аттестации используется система диагностики уровня освоения образовательной программы.

Система диагностики

<i>Показатели результативности освоения образовательной программы</i>	<i>Метод диагностики</i>	<i>Периодичность проведения диагностики</i>
1.Уровень освоения теоретического содержания программы	Тест	Октябрь, декабрь, май (ежегодно)
2.Уровень освоения практических умений и навыков	Диагностическое задание	Октябрь, декабрь, май (ежегодно)
3.Динамика развития личностных качеств, предусмотренных в процессе освоения программы	Диагностическое педагогическое наблюдение	Октябрь, май (ежегодно)

4.Формирование мотивации к занятиям туризмом	Диагностическое педагогическое наблюдение	Октябрь, май (ежегодно)
	Анализ статистических данных	Декабрь, май (ежегодно)

Оценочные материалы

Тест определяет уровень освоения теоретического материала, разработан для каждого года обучения, предполагает оценку теоретических знаний учащихся по следующим уровням: минимальный, базовый. Содержание уровней следующее: минимальный уровень - учащиеся получили общие представления о туризме; базовый – учащиеся в целом освоили теоретический материал программы, свободно ориентируются в его содержании.

Диагностическое задание определяет уровень освоения практических навыков по следующим уровням: минимальный – освоил некоторые практические умения; базовый – способен самостоятельно выполнять практические задания, выполняя требования ТБ; повышенный – выполняет задание правильно, самостоятельно и быстрее большинства учащихся; творческий – владея всеми практическими навыками повышенного уровня, дополнительно участвует в походах.

Диагностическое педагогическое наблюдение проводится с целью отслеживания динамики развития личностных качеств и уровня сформированности мотивации к занятиям, по определенному алгоритму, определяющему наблюдаемые показатели (качества, свойства) и фиксирующие частотность их проявления. Для повышения объективности педагогического наблюдения к нему привлекаются родители и школьные учителя, заполняющие бланки наблюдения по методу независимых характеристик.

Анализ статистических показателей предполагает фиксацию выбывших и прибывающих учащихся. Сохранность контингента учащихся в ситуации добровольности посещения клуба является важным показателем удовлетворённости детей занятиями и образовательным процессом в целом.

Критерии оценки

Критерии	Уровни обученности			
	Минимальный	Базовый	Повышенный	Творческий
Теоретическая подготовка	учащийся свободно ориентируется в большей степени в теоретическом материале	учащийся самостоятельно выполняет задания при некоторой помощи педагога	учащийся свободно ориентируется в изученном материале и может рассказать другим, выполняет задания самостоятельно	учащийся, проявляя повышенный уровень освоения знаний и умений, проявляет глубокую внутреннюю мотивацию
Практическая подготовка	выполняет несложные задания под руководством педагога, в общих делах участвует без инициативы	участвует в общих делах, владеет умениями и навыками в рамках образовательной программой, знает и применяет ТБ	проявляет инициативу в организации общих дел, в приобретении новых знаний и умений	достигает высоких результатов в спортивно-туристской деятельности, оказывает помощь руководителю

Участие в походах	не принимает участие в походах	иногда принимает участие в походах	принимает участие в большинстве походов	принимает участие в походах выше 2 категории сложности
-------------------	--------------------------------	------------------------------------	---	--

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы обучения

Основные методы и приемы, используемые на учебных занятиях Программы:

- словесные методы (лекция, беседа, рассказ);
- наглядные методы (демонстрация, иллюстрация);
- практические методы - получение знаний в решении практических задач;
- методы развития творческих способностей и личностных качеств учащихся.

Педагогические технологии

- здоровьесберегающие;
- педагогические: технологии группового обучения, коллективного взаимообучения, критического мышления;
- психолого-педагогические технологии;
- учебно-воспитательные.

Формы организации учебного занятия

- занятия в помещении (учебный кабинет, спортзал);
- занятия на открытом воздухе (тренировочные полигоны, лыжная база);
- выездные занятия (походы, соревнования, туристские слеты);

Алгоритм учебного занятия

- приветствие
 - введение в новый материал занятия
 - изложение нового материала
 - связь с изученным ранее материалом
 - закрепление: вопросы, небольшие тесты, игры
 - заключение: подведение итогов, вопросы детей педагогу
- Алгоритм может изменяться в каждом конкретном случае.

2.5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель программы: личностное развитие школьников средствами туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

- воспитание трудолюбия как в учебных занятиях, так и в домашних делах, умения доводить начатое дело до конца;
- формирование знаний о своей малой Родине: знать и любить свою Родину;
- развитие любознательности;
- формирование ценностных отношений к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- формирование ценностных отношений к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.

Календарный план воспитательной работы

Модуль	Мероприятие	Сроки	Ответственный
Традиционные дела учреждения	«Звездный поход» на лыжах по Новосибирской области, посвященный Дню защитника отечества	Февраль	Туристский клуб «Ирбис»
Традиционные дела внешнесистемного характера	Туристские слеты для школьников Ленинского района	Сентябрь	Ситникова А.Е. Ситников Г.В.
Традиционные дела объединения	Новогодние праздники	Декабрь	Вандакуров Д.Е.
Каникулы	Походы выходного дня	Сентябрь, декабрь, февраль, март, май	Ситникова А.Е. Ситников Г.В. Вандакуров Д.Е.
	Экскурсии, в том числе во время походов выходного дня в разных регионах страны	В течение года	
Волонтерство и добровольничество	Участие в экологических акциях	В течение года	Вандакуров Д.Е.
<i>Работа с родителями</i>			
Информационно-просветительская деятельность в работе с семьями обучающихся	Родительские собрания перед походами	В течение года	Вандакуров Д.Е.
Интерактивные формы взаимодействия с семьями обучающихся	Группа в ВотСап	В течение года	
Организация детско-взрослого семейного досуга	Участие родителей в массовых объединения	В течение года	

Планируемые результаты:

- сформированность ценностного отношения к труду, стремления преодолевать трудности на пути к цели;
- развитие любознательности, познания окружающего мира и себя;
- сформированность начального представление о своей Родине;
- сформированность ценностного и бережного отношения к природе и окружающему миру;
- сформированность ценностного отношения к здоровому и активному образу жизни.

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы

1. Конституция Российской Федерации (от 12.12.1993 с изм. 01.05.2024);
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036 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 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
6. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678) (с изм. от 15.05.2023);
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изм. от 02.02.2021);
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
13. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
14. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»/

Методические рекомендации

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

2. Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны.- (письмо Министерства просвещения РФ от 29.09.2023 № АБ-3935/06);

3. Актуализированный Перечень приоритетных направлений обновления содержания и технологий дополнительного образования по направлениям (физкультурно-спортивной, художественной, социально-гуманитарной, технической, естественнонаучной, туристско-краеведческой) на 2023 год (утверждён Протоколом заседания Рабочей группы по дополнительному образованию детей Экспертного совета Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам дополнительного образования детей и взрослых, воспитания и детского отдыха от 22.03.2023 года № Д06-23/06пр) (<https://modnso.ru/upload/iblock/76e/76e609d8f29500d268234383ffb85361.pdf>);

Методические рекомендации РМЦ:

1. 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. – 78 с.
<https://modnso.ru/upload/iblock/822/8222ff54cce8d81ba9252a8b4fd01911.pdf>

Литература, использованная при составлении программы

1. Голованов В.П. Педагогический потенциал детско-юношеского туризма. // Теория и практика дополнительного образования, 2010, № 9, стр. 8-10. http://madut.narod.ru/ak_bibl/2010_9/golov1.html
2. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. М. :ФЦДЮТиК, 2004 .
3. Единая всероссийская спортивная классификация туристских маршрутов (ЕВСКТМ) (категорирование маршрута и его определяющих препятствий (факторов) М.: Институт психологии РАН, 1998. - 98 с.
4. Константинов Ю. С. Теория и практика туристско-краеведческой деятельности учащихся в системе дополнительного образования: Автореф. дис. . док. пед. Наук. – М. 2003.
5. Константинов Ю.С. – Туристы-краеведы, программы для системы дополнительного образования детей, ЦДЮТиК. – Москва, 2014.
6. Константинов Ю.С., Слесарева Л.П. Туристско-краеведческая деятельность в школе: учебно-методическое пособие. – М.: ГОУ МосгорСЮТур, 2011.
7. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися /под общ. ред. М.М. Бостанджогло. – М.: Изд-во «Канцлер», 2015.
8. Образовательные программы для системы дополнительного образования детей /Туризм и краеведение/. Под общей ред.: Константина Ю.С., Маслова А.Г. – 2001.
9. Организация туристско-краеведческой деятельности в общеобразовательном учреждении: метод. материалы/ ХКЦДЮТиЭ; авт.-сост.: С.Г. Каячкова.- Хабаровск: ХК ИППК ПК, 2008.- 46 с.
10. Остапец-Свешников А.А. Система туристско-краеведческой деятельности общеобразовательной школы: Автореф. дис.. док. пед. наук. -М., 1989.- 33с.
11. Столбченко Т.Н.- Социализация детей и подростков. – Дополнительное образование и воспитание – 2016. № 5
12. Сытина А.П. – Туризм как активная форма отдыха детей, Внешкольник №2 (170) / 2016.

13. Феденков А.П. – Формирование коммуникативных универсальных учебных действий на занятиях по туризму, Дополнительное образование и воспитание. № 10, 2016.

Литература для учащихся:

1. Популярная энциклопедия выживания / Андрей Ильичев. - Челябинск : Южно-Уральское кн. изд-во, 1996. - 399 с.
2. Формозов А.Н. Спутник следопыта. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 320 с.
3. Куприн А.М. Слово о карте. – М.: Недра, 1987. – 143 с.
4. Союз добровольцев-спасателей Правила транспортировки пострадавшего по технике Speleo Secours Francais, редакция вторая. – СПб, 2016. www.petzl.ru

4. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

МБУДО ДДТ им. В.Дубинина

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Л.В. Третьякова

«__» 202__ г.

Рабочая программа на 202__ - 202__ учебный год

«Основы туризма и краеведения»

туристско-краеведческого клуба «Клевер»

Педагог дополнительного образования Вандакуров Дмитрий Евгеньевич

Группа № ____ (заполняется согласно организационному состоянию творческого объединения)

Возраст учащихся _____ лет

Год обучения: 1

Количество часов по программе: 72

Количество часов в 202__- 202__ учебном году: _____ (заполняется при необходимости корректировки)

Место проведения занятий: ул. Планировочная, 7, МБОУ СОШ №56

Время проведения занятий: заполняется после утверждения расписания на учебный год

Календарный учебный график

№	Дата	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.		Комплексное занятие	2	Вводное занятие. История туризма. Воспитательная роль туризма. Виды туризма. Знакомство с некоторым снаряжением и туристскими навыками.	Наблюдение. Беседа
2.		Комплексное занятие	2	Техника безопасности на занятиях. Правила работы в группах. Техника безопасности при работе со снаряжением и веревкой	Наблюдение и анализ педагога
3.		Комплексное занятие	2	Техника безопасности на тренировках, при работе на высоте, выездных тренировках. Техника безопасности при организации и осуществлении страховки.	Наблюдение и анализ педагога
4.		Комплексное занятие	2	Техника безопасности в походных условиях в различное время года, в общественном транспорте, на воде. Техника безопасности при в лесу и гористой местности.	Зачет
5.		Комплексное занятие	2	Туристское снаряжение. Групповое снаряжение: понятие, требования, перечень, сбор, упаковка, ремонт.	Наблюдение и анализ педагога
6.		Комплексное занятие	2	Туристское снаряжение. Личное снаряжение: понятие, требования, перечень, сбор, упаковка, ремонт.	Наблюдение и анализ педагога
7.		Комплексное занятие	2	Туристское снаряжение. Снаряжение в различных видах туризма и в соревнованиях. Сходство и различия снаряжения для различных видов туризма, особенности снаряжения для соревнований.	Наблюдение и анализ педагога

8.		Практическое занятие	2	Туристское снаряжение. Снаряжение в различных видах туризма и в соревнованиях. Подготовка снаряжения для различных видов туризма.	Наблюдение и анализ педагога
9.		Комплексное занятие	2	Походный базовый лагерь: определение, выбор места, соблюдение ТБ при установке, полевая кухня, организация быта.	Наблюдение и анализ педагога
10.		Теоретическое занятие	2	Стационарный базовый лагерь: отличие от базового лагеря на 1 ночь или радиального выхода, выбор места, соблюдение ТБ при установке, полевая кухня, организация быта.	Зачет
11.		Комплексное занятие	2	Общефизическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм человека. Техника безопасности: предупреждение спортивных травм на тренировках.	Наблюдение и анализ педагога
12.		Комплексное занятие	2	Способы ориентирования по природным объектам и с помощью технических средств. Понятие топография.	Наблюдение и анализ педагога
13.		Комплексное занятие	2	Ориентирование на местности Чтение карт, отличие спортивной и топографической карты, условные обозначения.	Наблюдение и анализ педагога
14.		Комплексное занятие	2	Пешие маршруты в Новосибирской области: история и природные особенности НСО. Климат, растительный и животный мир. Интересные места родного края. Разработка маршрутов	Наблюдение и анализ педагога
15.		Практическое занятие	2	Общефизическая подготовка: упражнения на дыхание, упражнения для рук и плечевого пояса.	Наблюдение и анализ педагога
16.		Комплексное занятие	2	Итоговое занятие за I полугодие	Теоретические вопросы; проверка практических навыков
17.		Теоретическое занятие	2	Туристская подготовка Виды туризма, их отличия, сходство и особенности. Необходимое снаряжение.	Наблюдение и анализ педагога
18.		Практическое занятие	2	Туристская подготовка Установка палаток, виды палаток, установка, сбор и ремонт палаток.	Наблюдение. Зачет
19.		Теоретическое занятие	2	Туристская подготовка. Понятие страховки. Организация страховки. Необходимое снаряжение.	Наблюдение и анализ педагога
20.		Практическое занятие	2	Общефизическая подготовка: упражнения с сопротивлением, упражнения на развитие выносливости.	Наблюдение и анализ педагога
21.		Комплексное занятие	2	Туристская подготовка Организация страховки Техника узлов. Виды узлов	Наблюдение и анализ педагога
22.		Комплексное занятие	2	Туристская подготовка Техника узлов. Виды узлов и их применение.	Наблюдение и анализ педагога
23.		Практическое занятие	2	Туристская подготовка Техника узлов. Отработка навыков завязывание туристских узлов.	Наблюдение и анализ педагога
24.		Практическое занятие	2	Общефизическая подготовка: упражнения для мышц шеи, туловища, ног.	Наблюдение и анализ педагога
25.		Практическое занятие	2	Туристская подготовка Техника узлов. Отработка навыков завязывание туристских узлов.	Наблюдение и анализ педагога
26.		Комплексное занятие	2	Туристская подготовка Техника узлов. Демонстрация навыков завязывание туристских узлов.	Зачет по завязыванию узлов
27.		Практическое	2	Общефизическая подготовка: подвижные и	Опрос, проверка

		занятие		спортивные игры, эстафеты.	практических навыков.
28.		Практическое занятие	2	Общефизическая подготовка: упражнения на растягивание и расслабления мышц.	Наблюдение и анализ педагога
29.		Комплексное занятие	2	Подготовка к походу. Необходимое снаряжение при организации походов разного вида туризма. Распределение и упаковка личного и общественного снаряжения. Распределение обязанностей в группе. Сбор и упаковка продуктов.	Наблюдение и анализ педагога
30.		Комплексное занятие	2	Разбор похода Анализ завершенного похода, подведение итогов. Разбор, мытье и сушка снаряжения.	Беседа. наблюдение
31.		Комплексное занятие	2	Первая доврачебная помощь. Перегрев и переохлаждение: симптомы, предотвращение, определение состояния, помощь. Транспортировка пострадавшего.	Наблюдение и анализ педагога
32.		Комплексное занятие	2	Первая доврачебная помощь. Небольшие порезы: обеззараживание, остановка кровотечения, накладывание повязки.	Наблюдение и анализ педагога
33.		Комплексное занятие	2	Первая доврачебная помощь. Отравление: растения и пища. Ядовитые растения, ягоды, грибы. Симптомы отравления. Определение состояния.	Зачет
34.		Комплексное занятие	2	Подготовка к походу. Необходимое снаряжение при организации походов разного вида туризма. Распределение и упаковка личного и общественного снаряжения. Распределение обязанностей в группе. Сбор и упаковка продуктов.	Наблюдение и анализ педагога
35.		Комплексное занятие	2	Разбор похода. Анализ завершенного похода, подведение итогов. Разбор, мытье и сушка снаряжения.	Наблюдение и анализ педагога
36.		Комплексное занятие	2	Итоговое занятие за II полугодие	Теоретические вопросы; проверка практических навыков

МБУДО ДДТ им. В.Дубинина

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Л.В. Третьякова

«__» 202__ г.

Рабочая программа на 202__- 202__ учебный год**«Основы туризма и краеведения»****туристско-краеведческого клуба «Клевер»**

Педагог дополнительного образования Николаева Евгения Евгеньевна

Группа № ____ (заполняется согласно организационному состоянию творческого объединения)

Возраст учащихся _____ лет

Год обучения: 2

Количество часов по программе: 72

Количество часов в 202__- 202__ учебном году: _____ (заполняется при необходимости корректировки)

Место проведения занятий: ул. Планировочная, 7, МБОУ СОШ №56**Время проведения занятий:** заполняется после утверждения расписания на учебный год**Календарный учебный график**

№	Дата	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.		Теоретическое занятие	2	Вводное занятие. История туризма. Воспитательная роль туризма. Виды туризма. Правила безопасности.	Наблюдение. Беседа
2.		Учебно-тренировочное занятие	2	Техника пешеходного туризма. Особенности пешеходного туризма. Виды препятствий. Прохождение завалов и переправы с наведением перил	Беседа
3.		Учебно-тренировочное занятие	2	Техника пешеходного туризма. Определение сложности препятствий в пешем туризме. Категорирование. Преодоление препятствий с использованием веревочной техники	Наблюдение и анализ педагога
4.		Практическое занятие	2	Техника пешеходного туризма. Снаряжение для пешеходного туризма. Специальное снаряжение для перильной страховки. Подготовка снаряжения для пешего похода	Наблюдение и анализ педагога
5.		Практическое занятие	2	Техника пешеходного туризма. Категорирование пешеходного туризма. Расчет пешеходного маршрута второй категории сложности.	Наблюдение и анализ педагога
6.		Учебно-тренировочное занятие	2	Техника пешеходного туризма. Страховка и самостраховка в пешем походе. Техника движения с альпенштоком, отработка навыков движения траверсом, подъема, спуска с альпенштоком.	Зачёт
7.		Учебно-тренировочное занятие	2	Техника пешеходного туризма. Преодоление препятствий в пешем походе. Техника движения по болотам, устройство гати, организация страховки, изготовление болотоступов.	Зачёт
8.		Комплексное занятие	2	Техника пешеходного туризма. Техника передвижения по тропам и дорогам. Техника передвижения по тропам и дорогам.	Опрос

9.		Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Комплексы упражнений на дыхание, упражнения для рук и плечевого пояса.	Наблюдение и анализ педагога
10.		Комплексное занятие	2	Ориентирование и топография. Ориентирование в путешествии. Понятие о топографической и спортивной карте. Масштаб. Работа с картами, измерению расстояния Ориентир. Движение по азимуту. Действия с компасом	Беседа
11.		Комплексное занятие	2	Ориентирование и топография. Маршрутные карты их строение. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты. Построение азимутов.	Зачёт
12.		Комплексное занятие	2	Ориентирование и топография. Определение местоположения группы на маршруте. Упражнения на засечки. Движение по азимуту. Анализ маршрута в случае потери ориентировки. Поиск отличительных ориентиров.	Наблюдение и анализ педагога
13.		Комплексное занятие	2	Первая доврачебная помощь. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	Наблюдение и анализ педагога
14.		Комплексное занятие	2	Первая доврачебная помощь. Небольшие порезы Составление медицинской аптечки. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста.	Наблюдение и анализ педагога
15.		Комплексное занятие	2	Первая доврачебная помощь. Помощь при различных травмах. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему	Наблюдение и анализ педагога
16.		Комплексное занятие	2	Итоговое занятие за I полугодие	Теоретические вопросы; проверка практических навыков
17.		Комплексное занятие	2	Техника выживания. Специальное снаряжение для организации групповой страховки. Техники движения по перилам на склоне.	Опрос
18.		Комплексное занятие	2	Техника выживания. Способы разведения и поддержания огня в сложных условиях. Костры «шалаш», «колодец», «таежный», «нодья», «звездный». Выбор места для костра. Заготовка дров и их хранение.	Беседа
19.		Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Комплексы упражнений для мышц шеи, туловища, ног; упражнения с сопротивлением.	Наблюдение и анализ педагога
20.		Комплексное занятие	2	Техника выживания. Биваки в сложных условиях. Выбор места, укладка площадки, заготовка дров, кипячение воды. Походная печка. Правила пожарной безопасности. Охрана природы. Уборка места бивака.	Опрос
21.		Комплексное занятие	2	Техника выживания. Специальное бивачное снаряжение. Устройство палаток. Техника постановки палатки. Использование юбок и тубусных входов. Шатровая палатка «Зима». Правила поведения в палатке.	Наблюдение и анализ педагога
22.		Комплексное занятие	2	Техника выживания. Сооружение укрытий и убежищ в различных природных условиях. Шалаш и навесы. Зимние убежища: яма, траншея, снежная пещера. Строительство снежной хижины "Иглу".	Наблюдение и анализ педагога

23.		Комплексное занятие	2	Техника выживания. Тент и его возможности. Использование «кострового» тента. Правила установки. Изготовление тентов различных конструкций.	Беседа
24.		Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Комплексы упражнений на развитие выносливости; подвижные и спортивные игры, эстафеты.	Наблюдение и анализ педагога
25.		Комплексное занятие	2	Техника выживания. Рюкзаки и подвесные системы. Правила укладки снаряжения. Транспортировка рюкзаков на маршруте. Одевание, регулировка и использование подвесных систем.	Наблюдение и анализ педагога
26.		Комплексное занятие	2	Техника выживания. Совершенствование экипировки. Снаряжение для выживания. Использование «шмотника», «фонариков», «бахил», «чуней», «анарака». Техника работы с каской, альпинистскими карабинами, «рогаткой».	Беседа
27.		Комплексное занятие	2	Техника выживания. Разновидности, характеристики и назначение спортивных веревок. Организация динамической и статической (перильной) страховки. Хранение и транспортировка.	Опрос
28.		Комплексное занятие	2	Техника выживания. Спортивные узлы. Назначение узлов. Выбор вида узла для применения при организации страховки. Способы изготовления и применения узлов.	Опрос
29.		Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Комплексы упражнений на развитие быстроты, силы; гибкости, на растягивание и расслабления мышц.	Наблюдение и анализ педагога
30.		Комплексное занятие	2	Подготовка к походу. Необходимое снаряжение при организации походов разного вида туризма. Распределение и упаковка личного и общественного снаряжения. Распределение обязанностей в группе. Сбор и упаковка продуктов.	Наблюдение и анализ педагога
31.		Комплексное занятие	2	Разбор похода Анализ завершенного похода, подведение итогов. Разбор, мытье и сушка снаряжения.	Беседа. наблюдение
32.		Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Комплексы упражнений, ориентированные на развитие силовой выносливости. Силовая и марлевая подготовка.	Наблюдение и анализ педагога
33.		Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Комплексы упражнений, ориентированные на развитие силовой выносливости. Кроссы, марш-броски	Наблюдение и анализ педагога
34.		Комплексное занятие	2	Подготовка к походу. Необходимое снаряжение при организации походов разного вида туризма. Распределение и упаковка личного и общественного снаряжения. Распределение обязанностей в группе. Сбор и упаковка продуктов.	Наблюдение и анализ педагога
35.		Комплексное занятие	2	Разбор похода. Анализ завершенного похода, подведение итогов. Разбор, мытье и сушка снаряжения.	Наблюдение и анализ педагога
36.		Комплексное занятие	2	Итоговое занятие за II полугодие	Теоретические вопросы; проверка практических навыков

Диагностические материалы

Тест №1

Фамилия, имя _____
Дата _____

- 1. Узел встречная восьмерка используется:**
 - А. для связывания веревок разного диаметра;
 - Б. для связывания веревок одного диаметра;
 - В. для связывания буйных туристов.
- 2. Булинь не вяжется:**
 - А. на морозе;
 - Б. без помощи друга;
 - В. без контрольного узла.
- 3. Булинь вяжется как можно плотнее к телу, чтобы:**
 - А. было труднее дышать;
 - Б. не выскохнуть из петли;
 - В. не ругались руководители.
- 4. Для подъема по веревке используют:**
 - А. зубы;
 - Б. жумар;
 - В. волшебную силу.
 - Г. кроль.
- 5. Каска нужна для того, чтобы:**
 - А. не замарать волосы на голове;
 - Б. чтобы защитить голову;
 - В. для красоты.
- 6. Распор может быть:**
 - А. руки – ноги
 - Б. спина – ноги
 - В. голова – ноги
 - Г. нога-нога
 - Д. ни один ответ не верен
- 7. Железное снаряжение нельзя бросать, потому что:**
 - А. ему больно и обидно;
 - Б. образуются микротрешины, из-за которых может сломаться снаряжение;
 - В. руководители ругаются.

Тест №2

Фамилия, имя _____
Дата _____

- 1. На забухтованную веревку накладывают:**
 - А. руки
 - Б. печать
 - В. марку
 - Г. ничего
- 2. Транспортные мешки – это:**
 - А. мешки, которые можно возить только в общественном транспорте
 - Б. мешки, которые можно использовать вместо какого-либо транспорта
 - В. мешки, в которых можно транспортировать снаряжение по пещере
 - Г. мешки, в которых можно транспортировать по пещере уставшего товарища
- 3. При перестежке нужно:**
 - А. оставаться минимум на одной точке крепления

- Б. оставаться минимум на двух точках крепления
 - В. оставаться максимум на двух точках крепления
4. Для спуска по веревке используют:
- А. плечи товарища
 - Б. рапид
 - В. решетку
 - Д. кроль
5. Кроль – это:
- А. большой кролик
 - Б. устройство для спуска по веревке
 - В. устройство для подъема по веревке
 - Г. вид карабина
6. Узел «Пчелка»:
- А. можно нагружать в две стороны;
 - Б. можно нагружать в три стороны;
 - В. нельзя нагружать.
7. Страховка считается нижней, если:
- А. веревка относительно лезущего уходит вниз;
 - Б. страховщик стоит снизу относительно лезущего;
 - В. веревка относительно лезущего идет через верхнюю точку крепления к страховщику внизу;
 - Г. ни один ответ не верен.

Спортивные узлы

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:



Игры и задания

Задание: найдите 14 названий снаряжения (слова могут читаться в любом направлении).

Р	Б	Ю	П	И	Г	Г	К	Ь	Л	О	Р	К	Я
К	А	Р	А	Б	И	Н	Т	З	Я	Ц	Й	Ь	А
П	Р	У	Ы	Ф	А	К	В	Ё	Р	Е	В	М	К
М	Н	С	Г	Э	Ж	Т	Е	Ц	Ю	М	И	С	С
Ж	У	М	А	Р	Ы	К	Е	Н	О	Й	А	Н	А
И	А	Т	О	К	Р	Е	У	Т	У	Ц	К	Г	К
Й	А	К	Т	Ё	Ш	Е	Р	Ь	Ф	У	Д	Щ	П
О	М	Т	Я	Р	Е	Е	Г	Ж	Т	Е	Е	З	О
К	Э	Р	Ч	И	Т	Ш	З	Х	А	Н	С	Ь	Б
А	К	А	Р	Ф	О	Н	А	Р	Ь	Ш	Е	Ю	В
З	Ш	П	И	А	В	В	О	Л	Ь	П	Б	А	Я
К	И	И	М	К	Ь	Л	А	Д	Е	П	Х	О	З
Ю	З	Д	Д	Е	Ы	Р	У	Д	Г	Я	Ю	Р	К
Р	Ф	О	О	С	П	А	Л	Ь	Н	И	К	Т	А

Задание: найдите 7 названий узлов (слова могут читаться в любом направлении).

К	О	Н	Т	Р	О	Л	Ь	Н	Ы	Й	М
Р	О	Л	Д	И	Е	С	К	В	ы	Ч	Т
Й	И	Щ	Ю	А	В	ы	Т	А	В	Х	С
Х	Ъ	Н	Е	И	О	ы	в	А	А	Т	К
Э	В	ы	Ф	И	Т	Е	Й	ъ	К	С	И
С	Т	Р	Е	М	я	д	ж	т	Р	Б	Н
Л	Ч	Т	Р	У	Н	О	ь	А	Ё	К	Д
П	И	Э	А	С	П	Л	н	П	М	Н	О
У	К	Е	Н	И	Т	В	и	л	ь	Ц	В
ы	ц	и	т	о	ь	а	л	д	с	ч	о
П	Р	я	м	о	й	п	у	э	о	и	р
у	ъ	э	ю	м	и	м	б	п	с	з	п

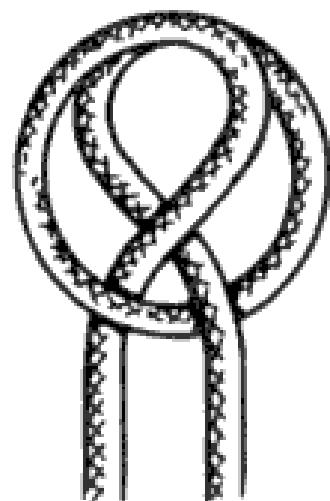
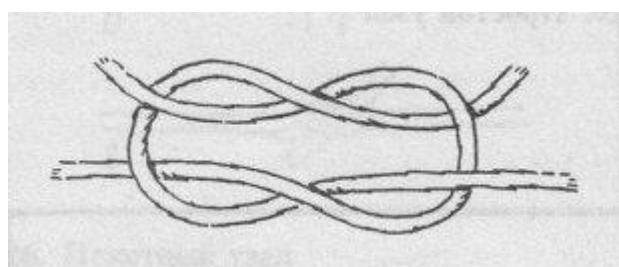
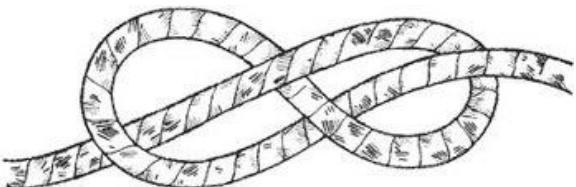
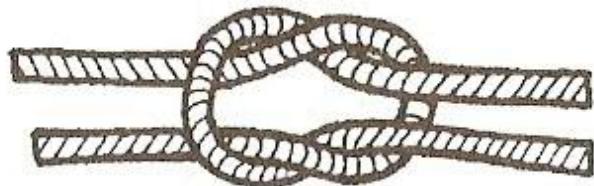


Задание 1: подпишите название каждого снаряжения (примечание: для детей помладше можно предложить варианты названий снаряжения. Тогда задание может быть таким: соедините стрелочками названия снаряжений с картинками).

Задание 2: найдите и обведите все муфты.



Задание 3: подпишите название каждого узла (*примечание:* для детей помладше можно предложить варианты названий узлов. Тогда задание может быть таким: соедините стрелочками названия узлов с картинками).



Психолого-педагогическая методика Степанова П.В. 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.

Объекты отношения	В чём выражается ценностное отношение личности к данным объектам (показатели личностного роста)	В чем выражается антиценностное отношение личности к данным объектам (показатели личностного регресса)
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, бланк ответов, ключ для обработки и интерпретация результатов.

Опросник

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.

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 (сituативно-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 (сituативно-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 (сituативно-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 (сituативно-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 тряской 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 здоровенький 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 подтачивает 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. Старается 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.