МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ
И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

ПРОГРАММЫ

ДЛЯ СИСТЕМЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

ТУРИЗМ И КРАЕВЕДЕНИЕ

ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-ВОДНИКИ

АКТИВИСТЫ ШКОЛЬНОГО МУЗЕЯ

ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА

Москва
2014

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения

ПРОГРАММЫ
ДЛЯ СИСТЕМЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

ТУРИЗМ И КРАЕВЕДЕНИЕ

ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-ВОДНИКИ

АКТИВИСТЫ ШКОЛЬНОГО МУЗЕЯ

ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА

Москва
2014

Программы рекомендованы для использования
в системе дополнительного образования детей.
Предусматривается возможность внесения
изменений и дополнений с учетом специфики
образовательного учреждения

Программы подготовлены Федеральным центром детско-юношеского туризма и краеведения при участии ГБОУ «Московская городская станция юных туристов» и Международной академии детско-юношеского туризма и краеведения им. А.А.Остапца-Свешникова

Туризм и краеведение. *Программы для системы дополнительного образования детей* / Общая редакция – Константинов Ю.С. – М.: ФЦДЮТиК, 2014. – с.

© Константинов Ю.С., 2014

Программа детского туристско-краеведческого объединения «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-ВОДНИКИ»

Программа – лауреат X Всероссийского конкурса авторских образовательных программ дополнительного образования детей 2012 года
Автор – Константинов Ю.С., доктор педагогических наук, заслуженный учитель Российской Федерации, заслуженный путешественник России
При подготовке данной программы использованы материалы, разработанные А.Г.Масловым, И.А.Дроговым.

Пояснительная записка

Цель программы детского туристско-краеведческого объединения «Юные туристы-водники» – всестороннее развитие личности ребенка и его жизненное самоопределение средствами туристско-краеведческой деятельности, подготовка юных туристов к проведению познавательных и безаварийных путешествий. Она направлена на совершенствование физического и умственного развития, способствует изучению Родины, приобретению полезных навыков.

Одними из основных принципов туристско-краеведческой деятельности являются:

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

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

Структура программы

Предлагаемая программа носит комплексный характер. Методика построения отличается тем, что можно на используемом материале развивать межпредметные связи, формируя комплексное восприятие окружающего мира.

Каждый год обучения включает шесть тематических разделов, тесно взаимосвязанных между собой, но самостоятельных по своему внутреннему строению. Темы разделов могут пересекаться.

Материал подобран по принципу усложнения и увеличения самостоятельной работы в процессе реализации каждого последующего курсового проекта. Значимая сторона программы – постоянное углубление материала на протяжении 4 лет, при неоднократном повторении материала предыдущих лет на более самостоятельном и осознанном восприятии материала – всё это позволяет пройти воспитаннику индивидуальный образовательный путь по трём уровням.

- Начальный – уровень усвоения предполагает расширение кругозора ребёнка и информированности в области туристско-краеведческой деятельности, совершенствование навыков общения и умений совместной деятельности в коллективе;
- Средний – предполагает развитие компетентности в данном виде деятельности, овладение основными знаниями на уровне практического применения, умение передавать свой опыт младшим членам коллектива;
- Углубленный – предусматривает наличие хорошей спортивной и туристской подготовки, умение видеть проблемы, принимать участие в организации и проведении мероприятий для своего образовательного учреждения, работать с младшими членами коллектива, быть помощником педагога.

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

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

1. Развитие самодеятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.
2. Предпрофессиональная подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом объединения.
3. Формирование разносторонне развитой личности.

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

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

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

В основе замысла программы лежит идея развивающего обучения в процессе совместной деятельности детей и подготовленного организатора детской туристско-краеведческой деятельности (педагог дополнительного образования, учитель, родитель, старший школьник, студент педагогического вуза).

Содержание программы составлено с учетом принципов концентрического освоения окружающей действительности, цикличности проведения оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой деятельности, использования должностно-ролевой системы творческого самоуправления и развития творческой самодеятельности участников детского объединения. Педагогическая эффективность туристско-краеведческой деятельности будет выше, если каждый занимающийся будет включаться в эту деятельность посредством выполнения соответствующим его возрастным особенностям и индивидуальным творческим способностям, мотивам и интересам должностей (ролей): организационно-хозяйственных и познавательно-краеведческих.

При реализации программы необходимо отдавать преимущество активным формам работы. Процесс успешного развития навыков неразрывно связан с активной индивидуальной и коллективной работой по выполнению обязанностей в объединении. Воспитанники должны быть призваны активно соучаствовать в выработке, анализе и реализации действий по решению стоящих задач.

Организационно-педагогические условия

Программа рассчитана на 4 года обучения, преимущественно для обучающихся возрастной группы 12–17 лет, но в случае необходимости может быть использована и в течение более длительного срока. Рекомендуемый состав группы первого года обучения – 15 учащихся, второго года – не менее 10 человек, в последующие годы – не менее 6 человек. Оптимальный состав группы в походе и в экспедиции – 8–10 учащихся и 2 руководителя.

При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях. Уровень успеваемости ребенка в школе, дисциплинированность, его общественная активность не должны являться критериями при зачислении в группу, так как в дальнейшем увлеченность подростка занятиями в объединении позволяет педагогу стимулировать и корректировать его поведение, учебу, стиль и характер его взаимоотношений со своими товарищами и взрослыми.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений, социальных педагогов, работников образовательных учреждений.

Данная программа, как и большинство действующих туристско-краеведческих программ для системы дополнительного образования детей, традиционно реализуется в учреждениях дополнительного образования детей и рассчитана на 324 часа с сентября по май включительно. Также предлагается и программа, рассчитанная на 216 учебных часов, однако она, как и всякий урезанный курс обучения, имеет меньший педагогический эффект, и использовать ее рекомендуется в рамках общеобразовательного учреждения, когда в роли руководителя детского объединения выступает учитель, являющийся педагогом дополнительного образования по совместительству. Вопросы выбора часовой нагрузки программы зависит от конкретных возможностей образовательного учреждения, и решаются педагогом совместно с администрацией учреждения.

Первый год обучения предполагает преподавание общих основ туризма, ориентирования, краеведения. Специализация в водном туризме начинается на втором году обучения.

Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личных наклонностей, исходя из времени года и погодно-климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы, устанавливать продолжительность занятий, которая не

должна превышать двух академических часов в помещении и восемь часов на местности.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта детей следует делать больший упор на групповые (2–3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация. При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными заданиями для занимающихся, необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, психологического и функционального развития.

Организация учебного процесса по программе предусматривается в течение календарного года (36 учебных недель). Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются экскурсии, походы-экспедиции, сборы, профильные лагеря с круглосуточным пребыванием занимающихся.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного похода, экспедиции, участия в лагере, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива. Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, мероприятия.

Программа предусматривает проведение индивидуальных занятий и консультаций с участниками объединения по их функциональным специальностям. Она основана на сочетании в каждом занятии, по каждой теме теоретических и практических форм работы таким образом, чтобы они дополняли и обогащали друг друга. При обучении необходимо использовать наглядные материалы: ТСО (в том числе – слайд-фильмы, электронные компьютерные презентации, видеофильмы), таблицы, графики, карты и схемы, плакаты, макеты, туристское снаряжение и оборудование.

Реализация программы предполагает организацию деятельности в соответствии с требованиями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации».

В связи со спецификой работы туристских объединений время, подлежащее оплате за проведение практических занятий на местности, экскурсии в своем населенном пункте, установлено в количестве 4 ча-

сов, за проведение одного дня похода, загородной экскурсии, туристского мероприятия – 8 часов. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года, используя для этого полигоны, спортивные залы, бассейн. Особое внимание необходимо обратить на общефизическую и специальную подготовку. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать опытных судей, туристов, спортсменов.

После каждого года обучения за рамками учебных часов проводится многодневное туристское мероприятие – поход, слет, соревнования, туристский лагерь, сборы и т.п.

Результативность программы

Педагогу рекомендуется предусмотреть проведение систематической (не менее 2-х раз в течение каждого года занятий) психолого-педагогической и медико-функциональной диагностики и тестирования занимающихся с целью контроля за влиянием занятий на их организм и отслеживания динамики развития функциональных и творческих способностей детей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать объем, интенсивность и продолжительность нагрузок, а также поможет при разработке совместно с семьей и школой (классный руководитель, школьный психолог, школьный медицинский работник) личностно ориентированных «образовательных маршрутов» для каждого воспитанника.

Особое внимание в коллективе педагог должен уделять учету туристских, спортивных достижений и общественно полезной работы подростков. Условием реализации программы является участие в подготовке и судействе туристских мероприятий, проводимых в своем образовательном учреждении, городе, районе, области, работа в качестве помощника педагога с младшими воспитанниками, развитие инструкторских навыков.

Результатом первого года обучения, призванного заложить основы туристской подготовки у воспитанников является «Минимум знаний, умений и навыков членов туристских, туристско-спортивных объединений после первого года обучения».

В результате освоения программы предусматривается приобретение необходимых навыков для получения званий спортивный судья, спортивных разрядов по спортивному туризму, спортивному ориентированию.

Минимум знаний, умений и навыков членов туристских, туристско-спортивных объединений после первого года обучения

№ пп	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1.	***Основы туристской подготовки***		
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Основные задачи и содержание туристско-краеведческого движения учащихся «Отечество»	
1.2.	Воспитательная роль туризма	Роль туризма в становлении личности. Законы, правила, нормы поведения юных туристов	
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развертыванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров.
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода	Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения

1.6.	Питание в туристском походе	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов
1.7.	Туристские должности в группе	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь
1.10.	Туристские слеты и соревнования	Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника
1.11	Подведение итогов туристского путешествия	Порядок подведения итогов похода	Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов

2.	***Топография и ориентирование***		
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт	Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку
2.2.	Условные знаки	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение	Измерение и построение азимутов
2.4.	Компас. Работа с компасом	Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие ориентиров	Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса
2.5.	Измерение расстояний	Способы измерения расстояния по карте и на местности. Использование курвиметра	Измерение расстояний на карте и на местности
2.6.	Способы ориентирования	Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки

3.	***Краеведение***		
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края	
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи	Разработка маршрута по интересным местам своего края
3.3.	Изучение района путешествия	Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений
3.4.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте	Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов
4.	***Основы гигиены и первая доврачебная помощь***		
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста.	Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Применение медицинских препаратов

4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок	Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
5.	***Общая и специальная физическая подготовка***		
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма	
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Значение врачебного контроля и самоконтроля	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
5.3.	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10–15%
5.4.	Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц	

Примерные учебные планы по годам обучения

Почасовая разбивка учебного курса

№ п/п	Разделы программы	Часовая нагрузка по годам обучения			
		1	2	3	4
1.	Основы туристской подготовки. Туристская подготовка	146/96	112/74	82/56	76/50
2.	Топография и ориентирование	44/30	40/26	32/22	26/18
3.	Краеведение	42/30	36/26	28/20	22/16
4.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	20/14	20/14	22/16	20/14
5.	Общая и специальная физическая подготовка	72/46	72/46	70/44	68/52
6.	Специальная подготовка	–	44/30	70/44	74/52
7.	Факультативные занятия	–	–	20/14	38/24
	Итого:	324/216	324/216	324/216	324/216

Примерный учебный план туристского объединения «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-ВОДНИКИ» (1-й год обучения)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	лекции	практика
1.	***Основы туристской подготовки***			
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	2/1	2/1	–
1.2.	Воспитательная роль туризма	2/1	2/1	–
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	10/6	2/2	8/4
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	26/18	2/2	24/16
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	18/6	2/2	16/4
1.6.	Питание в туристском походе	10/10	2/2	8/8
1.7.	Туристские должности в группе	6/4	2/2	4/2
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	18/10	2/2	16/8

1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	10/6	2/2	8/6
1.10.	Туристские слеты и соревнования	34/26	2/2	32/24
1.11	Подведение итогов туристского путешествия	10/6	2/2	8/4
		146/96	**22/20**	**124/76**
2.	***Топография и ориентирование***			
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	4/4	2/2	2/2
2.2.	Условные знаки	7/6	3/2	4/4
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	6/4	2/2	4/2
2.4.	Компас. Работа с компасом	6/4	2/2	4/2
2.5.	Измерение расстояний	5/3	1/1	4/2
2.6.	Способы ориентирования	6/4	2/2	4/2
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	10/5	2/1	8/4
		44/30	**14/12**	**30/18**
3.	***Краеведение***			
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	10/6	2/2	8/4
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	12/10	2/2	10/8
3.3.	Изучение района путешествия	10/8	2/2	8/6
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10/6	2/2	8/4
		42/30	**8/8**	**34/22**
4.	***Основы гигиены и первая доврачебная помощь***			
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	3/2	1/1	2/1
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	3/2	1/1	2/1
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6/4	2/2	4/2
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	8/6	2/2	6/4
		20/14	**6/6**	**14/8**
5.	***Общая и специальная физическая подготовка***			
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1/1	2/1	–

5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3/3	1/1	2/2
5.3.	Общая физическая подготовка	43/26	1/1	42/25
5.4.	Специальная физическая подготовка	25/16	1/1	24/15
		72/46	**4/4**	**68/42**
ИТОГО за период обучения:		**324/216**	**54/50**	**270/166**

Зачетный степенной поход вне сетки часов

Примерная учебная программа туристского объединения «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-ВОДНИКИ» 1-й год обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивно-оздоровительном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию.

Краеведение. Туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

1.2. Воспитательная роль туризма

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности. Общественно полезная работа. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

1.3 Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Особые требования к одежде и обуви туриста-водника. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. Их значение и конструктивные особенности. Устройство байдарок.

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Особенности организации привалов и ночлегов в водном туризме. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы).

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Установка байдарок на ночь в различных условиях плавания. Ремонт судов.

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.

Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Организация ночлегов в помещении.

Практические занятия

Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костра.

1.5. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Специфика водных походов, их преимущества и недостатки. Комбинированные походы. Составление плана подготовки похода.

Сбор информации о районе водного путешествия: характер и режим реки, препятствия, гидрометеорологическая обстановка, подъезды, пункты связи. Организация изучения района похода: работа с литературой, картами, отчетами о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Возможности радиальных пешеходных выходов. Запасные варианты маршрута. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Распределение обязанностей в группе.

Практические занятия

Составление плана подготовки похода. Сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения. Проверка умения плавать, контрольные выходы. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.6. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе.

Режим питания в походе и калорийность пищи. Примерные дневные нормы расхода продуктов.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2–3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Рекомендуемый набор продуктов питания во время водных путешествий. Фасовка, упаковка и транспортировка продуктов. Хранение продуктов в водном путешествии.

Пополнение пищевых запасов в пути (в том числе рыбная ловля, сбор ягод и грибов). Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.7. Туристские должности в группе

Должности постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заместитель командира по питанию (завпит), заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе.

Другие должности: культорг, физорг и т.д.

Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия

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

1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Основы техники водного туризма: техника гребли, посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход к берегу, высадка. Походный порядок судов. Связь и сигнализация. Основы преодоления естественных и искусственных препятствий. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы, заболоченная местность).

Изучение элементов гребли, управление байдаркой, выполнение различных маневров. Знакомство с техникой преодоления естественных и искусственных препятствий.

1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Значение сработанности группы и роль дисциплины в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при поездках группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Характерные аварийные случаи в водном путешествии. Правила поведения в байдарке. Применение спасательных средств.

Оказание помощи терпящим бедствие на воде. Правила подъема человека из воды на судно. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Правила купания в водоемах.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Контрольный выход на воду, тренировка в аварийной обстановке. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий.

1.10. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников.

1.11. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы, родительское собрание. Отчет руководителя.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение

творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея.

2. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точек на карте.

Назначение спортивной карты, ес отличие от топографической.

Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на калькуучастка топографической карты.

2.2. Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Изображение гидросети на картах различного масштаба и схемах.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

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

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия

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

2.4. Компас, работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасами Адрианова и жидкостным.

Практические занятия

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 (треугольники, «бабочки» и т.п.).

2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Курвиметр, использование нитки. Таблица переводов шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Особенности определения расстояний на воде. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

2.6. Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути. Протокол движения.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению минимаршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца,

определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, действия по восстановлению местонахождения.

3. Краеведение

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия

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

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений о крае в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия

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

3.3. Изучение района путешествия

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Разработка маршрута, составление плана–графика движения. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия

Подготовка, заслушивание докладов по району предстоящего похода.

3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранная деятельность туристов.

Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практические занятия

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

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.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия

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

4.2. Походная медицинская аптечка

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.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Характерные для водных путешествий заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в условиях водного путешествия. Мозоли на ладонях. Опасность солнечных ожогов. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному 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.

Практические занятия

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

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке.

Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

5.4. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в общей и специальной физической подготовке.

Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия

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

Примерный учебный план туристского объединения «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-ВОДНИКИ» (2-й год обучения)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	лекции	практика
1.	***Основы туристской подготовки***			
1.1.	Туристские путешествия. История развития туризма	2/1	2/1	–
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	8/6	2/2	6/4
1.3.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	10/7	2/1	8/6
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	14/7	2/1	12/6
1.5.	Питание в туристском походе	10/9	2/1	8/8
1.6.	Туристские должности в группе	6/5	2/1	4/4
1.7.	Техника и тактика в туристском походе	18/10	4/2	14/8
1.8.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	10/10	2/2	8/8
1.9.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	10/5	2/1	8/4
1.10.	Действие группы в аварийных ситуациях	10/5	2/1	8/4
1.11.	Подведение итогов туристского путешествия	14/9	2/1	12/8
		112/74	**24/14**	**88/60**
2.	***Топография и ориентирование***			
2.1.	Топографическая и спортивная карта	4/4	2/2	2/2
2.2.	Компас, работа с компасом	6/3	2/1	4/2
2.3.	Измерение расстояний	4/3	1/1	3/2
2.4.	Способы ориентирования	10/5	2/1	8/4
2.5.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	6/5	2/1	4/4
2.6.	Соревнования по ориентированию	10/6	2/2	8/4
		40/ 26	**11/8**	**29/18**

3.	***Краеведение***			
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	14/9	2/1	12/8
3.2.	Изучение района путешествия	12/8	–	12/8
3.3.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10/9	2/1	8/8
		36/26	**4/2**	**32/24**
4.	***Основы гигиены, первая доврачебная помощь***			
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	3/1	1/1	2/ -
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	6/4	2/1	4/3
4.3.	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи	6/6	2/2	4/4
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	5/3	1/1	4/2
		20/14	**6/5**	**14/9**
5.	***Общая и специальная физическая подготовка***			
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	1/1	1/1	-/-
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3/3	1/1	2/2
5.3.	Общая физическая подготовка	44/28	- / -	44/ 28
5.4.	Специальная физическая подготовка	24/14	- / -	24/14
		72/46	**2/2**	**70/44**
6.	***Специальная подготовка***			
6.1.	Снаряжение и конструкция плавсредств	8/5	2/1	6/4
6.2.	Общая лоция рек, речной поток	2/1	2/1	–
6.3.	Техника движения и управления плавсредством	14/9	2/1	12/8
6.4.	Обеспечение безопасности водного похода	8/5	2/1	6/4
6.5.	Организация и проведение водного похода 1 категории сложности	6/5	2/1	4/4
6.6.	Соревнования по водному туризму	6/5	2/1	4/4
		44/30	**12/6**	**32/24**
	Итого за период обучения	**324/216**	**59/37**	**265/179**

Зачетное многодневное мероприятие (лагерь, слет, поход и т.п.) вне сетки часов.

Примерная учебная программа туристского объединения «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-ВОДНИКИ» (2-й год обучения)

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско–юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Спортивно-оздоровительный, самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Виды туризма: водный, пешеходный, лыжный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Общая характеристика водного туризма: потенциально опасная среда, работа ограниченных групп мышц, высокая техническая оснащенность, большие весовые нагрузки. Особенности походов на судах различного типа: водные маршруты с радиальными выходами; комбинированные пеше-водные походы. Сложность водного маршрута. Классификация маршрутов различной сложности. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, судейские звания.

1.2. Личное и групповое снаряжение

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

Понятие о специальном снаряжении: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практические занятия

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

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Организация бивака в водном походе. Требования к месту бивака:

жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. Место для стоянки плавсредств.

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

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

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК). Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Практические занятия

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

1.5. Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Циклы питания и график дежурств. Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование консервированных, сухих и сублимированных продуктов. Учет расхода и пополнение продуктов в пути. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление типовых меню, раскладок продуктов на день, на весь поход.

Закупка, расфасовка, укладка продуктов. Жарение на костре и углях. Использование рыбы, грибов, плодов и ягод, съедобных растений в походном питании. Ядовитые грибы и ягоды.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Туристские должности в группе

Заместитель командира по питанию (завхоз, завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медицинской аптечки (медаптечки). Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремонтного набора (ремнабора). Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Практические занятия

Разработка функционала и выполнение должностных обязанностей в контрольном выходе.

1.7. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе.

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

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

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий в различных видах туризма: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

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

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

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

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

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

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

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально–волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий (МКК) в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы (ПСС).

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Отработка страховки при преодолении различных препятствий.

1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.

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

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

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

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

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

Практические занятия

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

Отработка приемов прохождения различных препятствий.

1.10. Действия группы в аварийных ситуациях

Характеристика условий, затрудняющих нормальные движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практические занятия

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

1.11. Подведение итогов туристского путешествия

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

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия

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

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Карты и ленты маршрутов для водного похода. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное

оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты, виды спортивных карт, условные знаки спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на скорость течения. Построение продольного профиля реки. Определение уклонов реки, видимости точек по карте.

Практические занятия

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

2.2. Компас. Работа с компасом

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

2.3. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий (реки) на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, из-

мерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки.

2.4. Способы ориентирования

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде – подробному описанию пути.

Особенности ориентирования на реке и открытых водных пространствах. Особенности ориентирования в различных природных условиях.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия

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

2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача – движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам. При потере на соревнованиях – обязательное извещение организаторов о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

2.6. Соревнования по ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

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

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

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.

3.2. Изучение района путешествия

Практические занятия

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. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

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

Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений.

Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео– и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

Практические занятия

Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков – и их влияние на организм человека.

Практические занятия

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

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практические занятия

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

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Характерные для водного туризма заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в походных условиях.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно–марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Способы искусственного дыхания, закрытый массаж сердца.

Практические занятия

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

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие – обеспечение полного

покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система – центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Планирование и учет тренировки туриста. Тренировка и физическая подготовка туриста-водника. Волевая подготовка туриста. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Тренировка туристов в зимнее время.

Практические занятия

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

5.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Плавание: освоение одного из способов плавания: старты и повороты, проплывание на время 25, 50, 100 и более метров.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции – 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3–5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

5.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 10 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 300 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием

бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движении. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол – со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2–4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (ту-

ловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40–60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

6. Специальная подготовка

6.1. Снаряжение и конструкция плавсредств

Основные виды туристских судов. Плавсредства и их основные параметры: длина, ширина, осадка. Главные эксплуатационные качества: полная и расчетная грузоподъемность (водоизмещение), устойчивость, ходкость, маневренность, непотопляемость, вес, прочность, надежность. Каркасные, каркасно-надувные и надувные суда. Конструктивные особенности выбранного вида судов. Сборка, разборка и просушка элементов судов.

Предпоходный профилактический ремонт судов. Основные виды ремонтных работ, устранение неисправностей. Состав ремонтного набора в зависимости от типа судов и вида похода. Различные клеи и правила склейки.

Особенности личного снаряжения для водного похода. Гидроизоляция снаряжения и продуктов.

Снаряжение для страховки и обеспечения безопасности. Спасжилеты, их виды, изготовление и проверка. Хранение снаряжения, предупреждение возможных неисправностей. Укладка груза в судне и его центровка. Проверка готовности снаряжения и судов к походу.

Практические занятия

Работы по совершенствованию и ремонту плавсредств, личного снаряжения.

6.2. Общая лоция рек, речной поток

Характеристики рек. Элементы русла. Типы и элементы долин. Естественные и искусственные препятствия. Влияние перечисленных факторов на сложность реки. Существующая терминология. Основные знаки судоходной обстановки.

Основные параметры потока (расход, средняя глубина, скорость). Главные закономерности потока, виды течений. Влияние потока на русло. Взаимодействие с потоком тела, погруженного в поток. Использование закономерностей речного потока для управления судном.

6.3. Техника движения и управления плавсредством

Посадка, высадка из судна. Правильное положение гребца. Выбор места причаливания. Техника отчаливания и причаливания. Приемы рациональной гребли и управления судном. Темп, ритм гребли в различных условиях, взаимодействие членов экипажа.

Техника движения против течения. Техника прохождения различных препятствий. Организация обноса препятствий.

Практические занятия

Отработка технических приемов движения и управления плавсредством. Участие в соревнованиях по технике водного туризма.

6.4. Обеспечение безопасности водного похода

Виды аварий, основные причины их.

Обязанности руководителя в обеспечении безопасности. Правила посадки, поведения в судне и высадки экипажа. Предпоходная проверка снаряжения и судов и профилактический осмотр их в походе

Применение спасательных средств. Значение дисциплины, Действия при аварии на воде.

Меры безопасности и страховки при преодолении естественных и искусственных препятствий. Прохождение мелей, перекатов, плотин и мостов. Преодоление открытых водных пространств вдоль береговых линий. Сигнализация. «Аварийное» расписание экипажей.

Оказание помощи терпящим бедствие. Правила приема человека из воды на судно.

Правила купания. Приемы спасания утопающего.

Практические занятия

Отработка приемов, обеспечивающих безопасность на воде. Контрольный выход на воду.

6.5. Организация и проведение водного похода 1 категории сложности

Определение цели похода. Выбор маршрута, Комплектование группы, формированне экипажей и распределение обязанностей в группе и экипаже. Подготовка маршрута и составление графика движения. Составление сметы. Подготовка плавсредств, общественного и личного снаряжения и продуктов. Распределение груза между судами. Тактика многодневного похода. Прохождение мелей, перекатов, плотин и мостов. Преодоление водных пространств вдоль береговых линий. Режим дня. Порядок движения. Организация биваков. Требования к месту ночлега с учетом специфики водных походов.

Практические занятия

Распределение обязанностей между участниками группы, выполнение ими своих функционалов по организации и подготовке похода. Подготовка плавсредств, совершенствование и ремонт общественного и личного снаряжения.

6.6. Соревнования по водному туризму

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение, условия проведения соревнований.

Соревнования на длинной и короткой дистанции, соревнования по спасательным работам.

Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников.

Факторы, определяющие техническую сложность дистанции.

Организация судейской страховки на дистанции. Схемы и описания дистанции.

Условия преодоления дистанции, варианты правильного и неправильного ее прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Охрана природы и обеспечение безопасности участников.

Практические занятия

Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований.

Участие в соревнованиях по технике водного туризма.

Примерный учебный план туристского объединения «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-ВОДНИКИ» (3-й год обучения)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	лекции	практика
1.	***Туристская подготовка в водном туризме***			
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	8/6	2/2	6/4
1.2.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	16/10	2/2	14/8
1.3.	Подготовка к походу, путешествию	9/7	1/1	8/6
1.4.	Питание в туристском походе	9/5	1/1	8/4
1.5.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	18/18	2/2	16/16
1.6.	Подведение итогов туристского путешествия	8/4	–	8/4
1.7.	Особенности других видов туризма	14/6	2/2	12/4
		82/56	**10/10**	**72/46**
2.	***Топография и ориентирование***			
	Топографическая и спортивная карта	9/5	1/1	8/4
2.2.	Ориентирование в сложных условиях	5/5	1/1	4/4
2.3.	Соревнования по ориентированию	18/12	2/2	16/10
		32/22	**4/4**	**28/18**
3.	***Краеведение***			
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	18/14	2/2	16/12
3.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10/6	2/2	8/4
		28/20	**4/4**	**24/16**

4.	***Обеспечение безопасности***			
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3/3	1/1	2/2
4.2.	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	9/5	1/1	8/4
4.3.	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	10/8	2/2	8/6
		22/16	**4/4**	**18/12**
5.	***Общая и специальная физическая подготовка***			
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	3/3	1/1	2/2
5.2.	Общая физическая подготовка	30/16	–	30/16
5.3.	Специальная физическая подготовка	37/25	–	37/25
		70/44	**1/1**	**69/43**
6.	***Специальная подготовка***			
6.1.	Обеспечение безопасности в водном туризме	10/6	2/2	8/4
6.2.	Лоция рек, динамика речного потока	2/1	2/1	-/-
6.3.	Техническая подготовка туриста-водника	10/6	2/2	8/4
6.4.	Тактика проведения водного похода	10/5	2/1	8/4
6.5.	Организация и проведение соревнований по технике водного туризма	14/10	2/2	12/8
6.6.	Основы судейской подготовки	10/6	2/2	8/4
6.7.	Основы инструкторской подготовки	14/10	2/2	12/8
		70/44	**14/12**	**56/32**
7.	***Факультативные занятия:***			
	фотодело, самодеятельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжения, ОБЖ и т.д.	20/14	по усмотрению руководителя	
	ИТОГО за период обучения:	**324/216**		

Зачетное многодневное мероприятие (лагерь, слет, поход и т.п.) вне сетки часов

Примерная учебная программа туристского объединения «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-ВОДНИКИ» (3-й год обучения)

1. Туристская подготовка в водном туризме

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Особенности личного и группового снаряжения в водном туризме. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность.

Перечень судов, их основные технико-тактические характеристики, преимущества и недостатки. Понятия крена и дифферента.

Пути совершенствования судов и их отдельных элементов с целью улучшения технико-тактических характеристик. Повышение надежности судна, конструктивные элементы, повышающие безопасность сплава. Работа отдельных элементов конструкции судна.

Групповое снаряжение. Спасательное снаряжение. Примерный перечень. Характеристики и условия применения. Индивидуальное снаряжение.

Ремонт снаряжения. Основные виды ремонтных работ, устранение неисправностей. Состав ремнабора.

Газовые горелки, газовые баллоны, оборудование места работы, правила безопасности при работе с ними.

Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники. Источники электропитания, средства радиосвязи, использование мобильной телефонной связи.

Практические занятия

Использование радиосвязи. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

1.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в водном туризме в зависимости от времени совершения похода, метеоусловий, района путешествия.

Работа группы на привале и организация отдыха. Использование привалов для проведения разведок.

Ночлеги на берегу. Особенности ночевок на берегах равнинных, горных рек, больших открытых водоемов. Требования к месту ночлега с точки зрения безопасности и комфорта. Установка палаток на песчаных, каменистых отмелях и в заболоченных поймах.

Защита от насекомых и змей. Хранение снаряжения и топлива.

Размещение судов на ночь в различных условиях с учетом колебания уровня воды.

Типы и виды костров. Применение разных видов костров в зависимости от условий и назначения. Разжигание костра в сложных метеоусловиях.

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, сушка личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями.

Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения.

Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

Практические занятия

Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

1.3. Подготовка к походу, путешествию

Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования заброс. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде.

Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями.

Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Практические занятия

Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. Разработка планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала.

1.4. Питание в туристском походе

Особенности организации питания в водном туризме. Оценка энергоотрат. Назначение питания. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины. Их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания в походе.

Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей.

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Составление меню и раскладка продуктов. Учет их расхода. Способы термообработки пищи. Сбережение продуктов в пути.

Водно-солевой режим, простейшие способы очистки и обеззараживания воды.

Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод.

Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населенном пункте (учреждения общепита, кухни, столовые образовательных учреждений, применение кипятильников, электронагревательных приборов).

Практические занятия

Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, в населенных пунктах. Приготовление пищи на костре.

1.5. Техника преодоления естественных препятствий в походе

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням.

Приемы преодоления невысоких препятствий (камней, лежащих стволов), приемы движения на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта. Техника движения по травянистым склонам. Действия при падении на склоне. Правило «трех точек опоры» при движении по крутым склонам и выходам скал.

Техника движения по осыпям. Признаки «живой» и «слежавшейся» осыпи. Влияние метеорологических факторов на подвижность осыпей. Приемы передвижения по осыпям разных видов (мелким, средним, крупным). Траверсирование камнеопасных мест. Способы защиты от камнепада.

Техника движения по болотам. Типы болот и признаки их проходимости. Учет микрорельефа при переходе через заболоченную местность. Способы преодоления разного типа болот. Взаимопомощь и оказание помощи увязшему в болоте.

Техника движения в лесных чащах. Преодоление лесных и кустарниковых зарослей, бурелома, скопления камней, ям, канав, участков высокого травостоя.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

1.6. Подведение итогов похода

Практические занятия

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.

1.7. Особенности пешеходного и лыжного видов туризма

Взаимосвязь между занятиями водным и пешеходным, а в зимний период – лыжным, видами туризма.

Особенности подготовки пешеходного (комбинированного пешеводного) и лыжного походов.

Особенности личного и общественного снаряжения.

Техника и тактика вида туризма.

Организация привалов и ночлегов.

Техника и тактика в туристском походе.

Практические занятия

Отработка полученных навыков в походах и на тренировочных занятиях.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Практические занятия

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

2.2. Ориентирование в условиях водного похода

Особенности ориентирования в водном походе. Предварительный

подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Изучение местности по карте. Оценка характера пути и факторов проходимости местности (наличие дорожной и гидрографической сети, наличие и характер переправ, растительность, грунты, крутизна склонов).

Выбор и описание по карте оптимального пути, определение основных параметров рек.

Специфика ориентирования в водном походе. Ориентирование по притокам, характерным препятствиям, береговой и орографической обстановке. Способы определения пройденного расстояния.

Разведка пути движения. Движение при потере видимости. Оценка пройденного пути по времени движения.

Лоцманская схема реки. Ее необходимые элементы. Схема и описание порога. Основы глазомерной съемки порога, применение компаса. Условные обозначения схем порогов.

Глазомерная съемка участков маршрута.

Практические занятия

Глазомерная съемка участков маршрута. Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных, спортивных карт, участков с измерением пройденного расстояния.

2.3. Соревнования по ориентированию

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по ориентированию.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав.

История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта. История своей школы, ее выпускники.

Наиболее интересные места края для проведения походов. Памят-

ники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства.

Литература о родном крае.

Практические занятия

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

3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Получение заданий государственных, муниципальных, общественных организаций и учреждений по работе во время проведения походов и путешествий. Методика их выполнения.

Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения.

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

Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов.

Работа среди местного населения: концерты туристской самодеятельности, помощь сельским школам, одиноким и престарелым жителям.

Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

Практические занятия

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

4. Обеспечение безопасности

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма – основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность.

Меры по профилактике характерных для водного туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.). Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

Выяснение и учет индивидуальных особенностей здоровья участников. Примерный состав аптечки для категорийных водных походов и ее упаковка.

Практические занятия

Освоение приемов массажа

4.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям – основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме.

Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий.

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов в местах, связанных с боевыми действиями.

Проведение поисково-спасательных работ.

Практические занятия

Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

Участие в профилактических работах по обеспечению безопасности при подготовке массовых туристских мероприятий.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего

Заболевания, характерные для водных походов. Их симптомы, предупреждение и лечение в походных условиях.

Дозировка и методика применения лекарственных препаратов различного назначения. Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу.

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практические занятия

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм

Характеристика физических нагрузок в водных и пеше-водных походах различной сложности. Тренировка вестибулярного аппарата. Специфические физические качества, необходимые туристу-воднику.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Порядок осуществления врачебного контроля.

Формы индивидуальной и групповой общей и специальной физической подготовки. Правила составления комплексов упражнений по физической подготовке. Подбор упражнений в зависимости от условий предстоящего похода.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол – со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности. Движение без помощи компаса по солнцу. Движение с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, дви-

жение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

6. Специальная подготовка

6.1. Обеспечение безопасности в водном туризме

Понятие аварии и аварийной ситуации. Основные причины возникновения аварийных ситуаций – неправильная оценка обстановки на реке, потеря ориентирования, пренебрежение разведкой, отсутствие необходимого снаряжения, недостатки в конструкции снаряжения или неумение пользоваться им, пренебрежение страховкой или технические ошибки при ее организации, технические ошибки в выборе оптимальной линии движения, ошибки при ее реализации, недостатки морально-психологической и физической подготовки.

Недостаток опыта, неумение правильно оценить свои силы, незнание выработанных правил или нежелание ими руководствоваться, влияние объективных факторов (например, большая вода, холод) - основные причины аварий.

Подбор группы с необходимым для данного похода опытом, схоженность, техническая подготовленность, тренированность участников, тщательное изучение маршрута, его препятствий, условий плавания, хорошая подготовка снаряжения, четкая организация движения и преодоления препятствий, дисциплина на маршруте – необходимые условия подготовки и проведения безаварийного похода.

Принципы организации страховки с воды и с берега. Взаимная страховка. Страховка во время прохождения препятствий с судна, расположенного ниже препятствий (нижняя страховка). Береговая страховка с использованием веревки с «легкостью», «кораблика». Эффективность разных способов страховки.

Требования к месту страховки и страхующим. Распределение обязанностей между страхующими. Правила поведения страхующих. Приемы самостраховки. Поведение попавших в воду. Туристские узлы, способы их вязки и условия применения.

Действия группы в аварийной ситуации. Действия экипажа при перевороте судна. Оказание помощи с других судов и с берега. Действие экипажа при навале и посадке судна на препятствие. Оказание помощи этому судну. Помощь экипажу, потерпевшему аварию вдалеке от берега и высадившемуся на надводные камни и острова.

Основы поисковых работ. Организация поисков заблудившихся.

Практические занятия

Отработка действий членов группы в аварийной ситуации во время предпоходной подготовки.

6.2. Лоция рек, динамика речного потока

Характеристики рек. Элементы русла. Типы и элементы долин. Естественные и искусственные препятствия. Влияние перечисленных факторов на сложность реки. Существующая терминология. Основные знаки судоходной обстановки.

Динамика речного потока Основные параметры потока (расход, средняя глубина, скорость). Главные закономерности потока: силы, действующие на частицу воды, уравнение Бернулли, ламинарный и турбулентный потоки, распределение скоростей в сечениях и в плане, градиенты скоростей. Виды течений. Влияние потока на русло. Взаимодействие с потоком тела, погруженного в поток. Использование закономерностей речного потока для управления судном.

6.3. Техническая подготовка туриста-водника

Характеристика основных естественных препятствий, встречающихся в водных походах.

Принцип экономии сил. Рациональная техника гребка в различного рода потоках. Положение корпуса гребца при гребке. Основные технические приемы управления судном и их применение при прохождении препятствий разных типов. Использование струн при управлении.

Отчаливание и причаливание на быстринах и каменистых участках. Способы торможения судна. Техника использования весла. Техника использования камней, береговых выступов и структуры потока для торможения и управления судном.

Практические занятия

Отработка технических приемов. Участие в соревнованиях по технике водного туризма.

6.4. Тактика водного похода

Понятие о тактике водного похода. Режим похода и график движения. Резервы времени, их планирование и использование. Распорядок дня.

Место руководителя во время прохождения маршрута. Оценка необходимости разведки участка. Тактика его прохождения. Разведка препятствий, выбор линии движения, связь, сигнализация. Тактика движения судов при ограниченной видимости. Учет наличия в группе экипажей с разным уровнем подготовки.

Специфика пешей части. Тактика движения пешком, бечевой, коротких и длинных обносов, волоков. Тактика переправ. Выбор места брода и линии движения.

Разбор техники и тактики прохождения маршрута. Подведение итогов дня. Планирование следующего дня.

Практические занятия

Разработка режима похода и графика движения. Разработка тактики прохождения отдельных участков, препятствий.

6.5. Организация и проведение соревнований по технике водного туризм

Виды и характер соревнований по технике водного туризма. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Выбор района для проведения соревнований. Требования к местности и дистанциям соревнований. Соответствие дистанции туристскому опыту участников. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения.

Длина дистанции, ее обозначение на схеме (карте) и постановка на местности.

Оборудование этапов. Требования к месту старта и финиша, к местам расположения участников и зрителей. Организация ознакомления участников и капитанов команд с дистанцией, способами прохождения этапов.

Зачет результатов и подведение итогов.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов.

Информирование участников о границах полигона и действиях в случае создания аварийной ситуации.

Организация поисково-спасательных работ.

Особенности судейства различных видов.

Практические занятия

Участие в подготовке туристского слета, соревнований, постановке этапов для своей школы, образовательного учреждения.

6.6. Основы судейской подготовки

Беспристрастное, принципиальное, объективное и квалифицированное судейство – главная обязанность судьи туристских соревнований.

Права и обязанности судей, состав судейских коллегий. Порядок принятия решений судейской коллегией. Взаимоотношения судей с участниками, тренерами, представителями.

Участие в подготовке дистанции, расстановке и оборудовании этапов. Необходимая судейская документация, правила работы с ней. Таблицы штрафов за допущенные ошибки и нарушения, их фиксация, доведение до участников.

Организация судейства отдельных этапов. Соблюдение правил безопасности при проведении соревнований, действия судьи в случае возникновения чрезвычайной ситуации.

Судейство соревнований в составе различных бригад.

Практические занятия

Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

6.7. Основы инструкторской подготовки

Выполнение общественной работы по организации туристско-краеведческой деятельности в коллективе (классе, школе, учреждении дополнительного образования). Обязанности турорга класса, члена школьного туристского штаба, совета музея, организатора и судьи соревнований. Шефство над младшими школьниками при проведении прогулок, однодневных походов. Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении походов. Организация работы членов группы по изучению района похода, подготовке общественного и личного снаряжения. Контроль соблюдения членами группы правил безопасного поведения.

Методика обучения инструкторов подготовке и проведению занятий по организации водного похода. Анализ типичных ошибок, встречающихся в инструкторской практике при проведении занятий на эту тему. Пути совершенствования методики проведения занятий. Использование домашних заданий.

Практические занятия

Выполнение общественных поручений в коллективе. Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по снаряжению, организации туристского быта, безопасности.

Примерный учебный план туристского объединения «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-ВОДНИКИ» 4-й год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	лекции	практика
1.	***Туристская подготовка***			
1.1.	Нормативные документы по туризму	2/2	2/2	–
1.2.	Снаряжение и виды туристских судов, их усовершенствование, ремонт и изготовление	13/9	1/1	12/8
1.3.	Организация туристского быта в экстремальной ситуации	13/9	1/1	12/8
1.4.	Подготовка к сложному водному походу, путешествию	16/8	–	16/8
1.5.	Питание в туристском походе	8/6	–	8/6
1.6.	Техника преодоления естественных препятствий	16/10	–	16/10
1.7.	Подведение итогов туристского путешествия	8/6	–	8/6
		76/50	**4/4**	**72/46**
2.	***Топография и ориентирование***			
2.1.	Топографическая съемка, корректировка карты	18/12	2/2	16/10
2.2.	Соревнования по ориентированию	8/6	–	8/6
		26/18	**2/2**	**24/16**
3.	***Краеведение***			
3.1.	Изучение района путешествия	14/10	2/2	12/8
3.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	8/6	–	8/6
		22/16	**2/2**	**20/14**
4.	***Обеспечение безопасности***			
4.1.	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них	10/6	2/2	8/4
4.2.	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего	10/8	2/2	8/6
		20/14	**4/4**	**16/10**
5.	***Общая и специальная физическая подготовка***			
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль	2/2	–	2/2
5.2.	Общая физическая подготовка	18/12	–	18/12
5.3.	Специальная физическая подготовка	48/38	–	48/38
		68/52	**–**	**68/52**
6.	***Специальная подготовка***			
6.1.	Лоция рек, динамика речного потока	2/2	2/2	–
6.2.	Тактика сложного водного похода	10/6	2/2	8/4
6.3.	Техническая подготовка туриста-водника	10/6	2/2	8/4
6.4.	Организация и проведение туристских соревнований по водному туризму	16/10	4/2	12/8
6.5.	Методика судейства соревнований по водному туризму	14/10	2/2	12/8
6.6.	Инструкторская подготовка	22/18	2/2	20/16
		74/52	**14/12**	**60/40**
7.	***Факультативные занятия:***			
	фотодело, самодеятельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжения, ОБЖ и т.д.	38/24	по усмотрению руководителя	
	ИТОГО за период обучения:	**324/216**		

Зачетное многодневное мероприятие (лагерь, слет, поход и т.п.) вне сетки часов.

Примерная учебная программа туристского объединения «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-ВОДНИКИ» (4-й год обучения)

1. Туристская подготовка

1.1. Нормативные документы по туризму

Знакомство с основными нормативными документами по туризму. «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации». «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации».

Правила соревнований по спортивному ориентированию, Правила соревнований по спортивному туризму. Разряды и звания в туризме, ориентировании.

Нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России».

Классификационная книжка спортсмена, справки о совершенном

туристском путешествии, о судействе соревнований, выписка из протокола результатов соревнований для оформления разряда.

1.2. Ремонт, усовершенствование и подготовка туристского снаряжения

Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению. Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения.

Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность. Участие в конкурсах туристских самоделок. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения.

Виды туристских судов, их усовершенствование, ремонт и изготовление.

Спасательное снаряжение, его совершенствование и изготовление.

Костровые приспособления: таганки и тросики, техника их изготовления.

Использование радиостанций, мобильных телефонов, источники питания для них.

Практические занятия

Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях

Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Способы добывания огня без спичек.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений.

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Практические занятия

Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных ситуациях.

1.4. Подготовка к сложному водному походу, путешествию

Практические занятия

Выбор района путешествия. Изучение района путешествия; подготовка докладов участников группы. Разработка маршрута, графика по дням, запасного и аварийного варианта. Изучение сложных участков и составление планов их преодоления. Подготовка картографического

материала. Прохождение врачебного контроля. Подготовка заявочной и маршрутной документации, оформление документов в маршрутно–квалификационной комиссии (МКК), регистрация в поисково–спасательном отряде (ПСО).

Подготовка путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Проверка личной и групповой готовности к путешествию.

1.5. Питание в туристском походе

Практические занятия

Составление меню, приобретение и фасовка продуктов. Очистка и обеззараживание воды. Организация питания и приготовление пищи в населенном пункте. Пополнение продуктов. Приготовление пищи на костре. Сбор и использование дикорастущих растений, организация рыбалки.

1.6. Техника преодоления естественных препятствий

Практические занятия

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.

1.7. Подведение итогов туристского путешествия

Практические занятия

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

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая съемка, корректировка карты

Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.

Походная мензула и другие инструменты для съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъемка на растянутой копии топокарты.

Корректировка спортивной карты. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Практические занятия

Выполнение глазомерной съемки, чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов.

2.2. Соревнования по ориентированию

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.

3. Краеведение

3.1. Изучение района путешествия

Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, проезд к начальной и от конечной точек маршрута. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте. Обзор района по имеющейся литературе.

Практические занятия

Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

3.2. Общественно полезная работа в путешествии

Практические занятия

Получение и выполнение заданий различных организаций на проведение работ во время путешествия. Проведение различных краеведческих наблюдений и фиксация их. Запись воспоминаний очевидцев и участников памятных событий.

Природоохранная работа во время туристских мероприятий.

Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Работа среди местного населения.

4. Обеспечение безопасности

4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них

Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода. Подбор участников, слаженность (сработанность),

сплоченность группы – залог успешных ее действий. Лидеры в группе – формальный и неформальный, их влияние на психологический настрой. Конфликты в группе, их причины, способы устранения.

Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе: слабая подготовленность группы к прохождению маршрута, недостаток снаряжения, нарушение техники преодоления естественных препятствий и др. Проверка схоженности группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций.

Организация и тактика поиска группы, порядок ее эвакуации с маршрута.

Практические занятия

Психологический тренинг участников. Отработка умений выживания в экстремальных ситуациях. Освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в аварийной ситуации.

4.2. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего

Подготовка инструментов для инъекции, забор лекарств и выполнение подкожных, внутривенных и внутримышечных инъекций (на тренажере).

Раны: симптомы, обработка, остановка кровотечения. Остановка кровотечения из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного тракта, внутреннего кровотечения в брюшную полость.

Основные приемы реанимации. Шок. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция легких): способы «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации.

Оказание помощи при поражении молнией, поражении электрическим током с соблюдением правил безопасности.

Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль

Практические занятия

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

5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол – со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время движения по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по солнцу. Движение с выходом на линейные и площадные ориентиры. Движение с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и

«полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

6. Специальная подготовка

6.1. Лоция рек, динамика речного потока

Характеристики рек. Элементы русла. Типы и элементы долин. Виды препятствий, их элементы и происхождение. Порожистые участки рек. Существующая терминология. Основные знаки судоходной обстановки. Способы графического изображения и словесное описание элементов препятствий.

Динамика речного потока. Особенности питания рек. Годовое и суточное изменение расхода воды. Практическое определение характеристик потока. Уровень воды и его влияние на сложность реки. Признаки, определяющие уровень воды, и прогнозирование его изменений.

Паводочная волна и скорость ее распространения. Скорость спада паводка.

Действие потока на русло, образование различных препятствий и элементов долины.

Основные параметры потока (расход, средняя глубина, скорость). Главные закономерности потока: силы, действующие на частицу воды, уравнение Бернулли, ламинарный и турбулентный потоки, распределение скоростей в сечениях и в плане, градиенты скоростей. Виды течений. Взаимодействие с потоком тела, погруженного в поток. Использование закономерностей речного потока для управления судном.

Неупорядоченные течения в препятствиях с мощной водой. Вертикальные и горизонтальные циркуляции, пульсации.

Взаимодействие судна с неупорядоченным потоком.

Аэрация потока. Поведение тела в аэрированном потоке.

6.2. Тактика водного похода

Понятие о тактике водного похода. Режим похода и график движения. Влияние на тактику неблагоприятных погодных условий и низ-

кой температуры воды в реке Резервы времени, их планирование и использование. Распорядок дня.

Место руководителя. Оценка необходимости разведки участка. Тактика его прохождения. Разведка препятствий, выбор линии движения, связь, сигнализация. Тактика в случае большой протяженности препятствий и ограниченной возможности организации просмотров.

Выбор линии движения и организация прохождения в порогах разных типов. Соотношение графиков движения разных судов в зависимости от характера препятствий, Особенности прохождения маршрута группами, в состав которых входят различные плавсредства. Учет наличия в группе экипажей с разным уровнем подготовки.

Специфика пешей части в комбинированном походе. Тактика движения пешком, бечевой, коротких и длинных обносов, волоков. Тактика переправ. Выбор места брода и линии движения. Взаимодействие групп на маршруте

Разбор техники и тактики прохождения маршрута. Подведение итогов дня. Планирование следующего дня.

Практические занятия

Разработка и осуществление тактики проведения походов различной продолжительности и сложности, как водных, так пешеходных и лыжных.

6.3. Техническая подготовка туриста-водника

Техника выполнения гребка в различного рода потоках. Положение корпуса гребца при гребке. Основные технические приемы управления судном и их применение при прохождении препятствий разных типов. Использование струн при управлении.

Отчаливание и причаливание на быстринах и каменистых участках. Способы торможения судна. Техника использования весла. Техника использования камней, береговых выступов и структуры потока для торможения и управления судном.

Судно в потоке. Гидродинамические основы управления судном. Техника гребли и управление судном в сложных препятствиях, содержащих мощные прижимы, косые и пульсирующие валы, «пенные котлы» и «бочки», «воронки», «грибы», крутые сливы, мощные «уловы», сбои струй и т. д.

Принципы организации страховки с воды и с берега. Взаимная страховка. Страховка во время прохождения препятствий с судна, расположенного ниже препятствий (нижняя страховка). Береговая страховка с использованием веревки с «легкостью», «кораблика». Эффективность разных способов страховки. Требования к месту страховки и страхующим. Распределение обязанностей между страхующими. Правила поведения страхующих. Приемы самостраховки. Поведение попавших в воду. Туристские узлы, способы их вязки и условия применения.

Практические занятия

Отработка техники выполнения приемов преодоления препятствий. Участие в соревнованиях по технике водного туризма.

6.4. Организация и проведение туристских соревнований по водному туризму

«Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации» – основной руководящий документ при проведении туристских слетов и соревнований. Правила соревнований по спортивному туризму, по спортивному ориентированию.

Туристские соревнования, их задачи и характер. Классификация туристских соревнований. Положение о соревнованиях. Протесты, порядок их подачи и рассмотрения. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей.

Подготовка подробных условий проведения отдельных видов соревнований. Район проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобство подъезда и т.д.). Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения мероприятия, оформление мест проведения соревнований.

Соответствие сложности дистанции уровню подготовленности участников. Количество и сложность этапов – основа дистанции соревнований. Информирование во время проведения соревнований.

Меры по обеспечению безопасности соревнований, организация медицинского обслуживания соревнований Назначение, виды, характеристика различных видов страховки (надежность, предельные нагрузки и т.п.). Снаряжение для организации страховки и самостраховки. Организация судейской страховки на этапах. Обязательная проверка самодеятельного снаряжения, применяемого участниками. Организация спасательной службы на соревнованиях. Организация и проведение конкурсов и незачетных видов в программе туристского слета или соревнований.

Работа комендантской службы в районе проведения соревнований. Оборудование мест общего пользования на слете, соревнованиях. Требования, предъявляемые к местам забора воды для приготовления пищи, купания.

Практические занятия

Участие в подготовке и судействе соревнований по технике туризма, туристских слетов своей школы, учреждения дополнительного образования, муниципальных и региональных.

6.5. Методика судейства соревнований по водному туризму

Беспристрастное, принципиальное, объективное и квалифицированное судейство – главная обязанность судьи туристских соревнований.

Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований. Права и обязанности судей.

Роль судейской коллегии в подготовке слета, соревнований.

Порядок принятия решений судейской коллегией. Взаимоотношения судей с участниками, представителями.

Виды старта. Выбор и оборудование мест старта и финиша. Обеспечение судейских бригад необходимой документацией и инвентарем. Работа судейских бригад во время соревнований. Хронометраж. Организация надежной связи на дистанции. Инструктаж судей на этапах.

Основная задача службы дистанции – постановка технической, зрелищной, безопасной дистанции, соответствующей уровню подготовки участников и масштабу соревнований.

Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, ее установка на местности. Составление схемы и описаний. Организация оперативной информации с дистанции соревнований. Оборудование мест старта и финиша. Своевременная расстановка и этапов и ворот, обеспечение их сохранности в ходе проведения соревнований.

Права и обязанности судей на этапах. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Судейская документация на этапе, порядок ее оформления. Типичные нарушения, пользование таблицей штрафов. Порядок информирования участников о допущенных нарушениях и полученном штрафе. Хронометраж прохождения этапа.

Организация судейской страховки. Действия судей этапа в случае возникновения угрозы безопасности участников, несчастного случая.

Действия судьи при возникновении спорной ситуации.

Порядок обработки результатов, публикация предварительных результатов.

Практические занятия

Участие в подготовке и судействе соревнований по технике туризма, туристских слетов своей школы, учреждения дополнительного образования, муниципальных и региональных.

6.6. Инструкторская подготовка

Значение учета психологических особенностей юных туристов в процессе обучения. Темперамент и его типы: сангвинический, холерический, меланхолический, флегматический. Типы нервной системы: живой, безудержный, спокойный, слабый.

Черты характера, воспитание черт характера.

Психология коллектива. Понятие психологического климата в группе. Лидеры формальные и неформальные. Дисциплина и демократия в группе. Их влияние на сплоченность, работоспособность группы, соблюдение мер безопасности.

Личная подготовка инструктора к занятиям. Уяснение темы занятия, изучение литературы и учебных пособий, определение учебных вопросов, их объема и содержания, необходимого времени для отработки каждого из них, определение учебных целей. Определение последовательности хода занятий и приемов для отработки каждого учебного вопроса, подбор учебных пособий, составление плана-конспекта занятия.

Методика обучения технике водного туризма, критерии оценки существующих методов. Необходимость приобретения навыков. Текущий контроль усвоения технических навыков. Соотношение времени, выделяемого на обучение и отработку приемов, тренировку, доведение их выполнения до автоматизма.

Наиболее распространенные упущения инструкторов. Сравнительный анализ проведенных занятий.

Практические занятия

Деловые, ролевые игры по решению различных ситуаций. Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по отдельным темам.

Методическое обеспечение программы

Рекомендуется использовать методику «погружения» детей (подростков) в проблему (образовательный процесс, туристско-краеведческие 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 для достижения поставленных целей.

Программа предусматривает проведение индивидуальных занятий и консультаций с участниками объединения по их функциональным специальностям. Она основана на сочетании в каждом занятии, по каждой теме теоретических и практических форм работы таким образом, чтобы они дополняли и обогащали друг друга. При обучении необходимо использовать наглядные материалы: ТСО (в том числе – слайд-фильмы, электронные компьютерные презентации, видеофильмы), таблицы, графики, карты и схемы, плакаты, макеты, туристское снаряжение и оборудование.

Каждая пройденная тема должна закрепляться на практическом занятии в походе, на соревнованиях с разбором допущенных ошибок. Особое внимание при этом должно обращаться вопросам безопасности.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного похода, экспедиции, участия в лагере, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива. Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, мероприятия.

Наиболее полно разработаны темы данной программы в учебно-методических пособиях «Детско-юношеский туризм», автор – Константинов Ю.С. и «Водный туризм» – руководитель авторского коллектива Аристова И.Д.

Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря для обеспечения работы объединения туристов-водников

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Палатки туристские	Компл.
2.	Плавсредства с веслами	Компл.
3.	Спасательные жилеты	Компл.
4.	Защитные шлемы	Компл.
5.	Спальные мешки	Компл.
6.	Рюкзаки	Компл.
7.	Коврики полиуретановые	Компл.
8.	Радиостанции портативные	4 шт.
9.	Тенты	Компл.
10.	Веревка основная (40 м)	2 шт.
11.	Веревка основная (30 м)	1 шт.
12.	Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
13.	Репшнуры (длина 2–3 м, диаметр 6–8 мм)	Компл.
14.	Петли пруссика (веревка 8 мм)	Компл.
15.	Система страховочная	Компл.
16.	Карабин туристский	Компл.
17.	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
18.	Курвиметр	2 шт.
19.	Планшеты для зимнего ориентирования	Компл.
20.	Призмы для ориентирования на местности	Компл.
21.	Компостеры для отметки прохождения КП	Компл.
22.	Секундомер электронный	2 шт.
23.	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
24.	Тонометр	1 шт.
25.	Ремонтная аптечка	Компл.
26.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
27.	Топор в чехле	2 шт.
28.	Таганок костровой	2 шт.
29.	Плитка газовая с запасными баллонами	1 шт.
30.	Тросик костровой	1 шт.
31.	Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
32.	Тент хозяйственный	1 шт.

33.	Клеенка кухонная	2 шт.
34.	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т. п.)	Компл.
35.	Каны (котлы) туристские	2 компл.
36.	Ремонтный набор в упаковке	Компл.
37.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
38.	Фонарь	4 шт.
39.	Надувной мяч (емкости непотопляемости)	Компл.
40.	Тележка для перевозки плавсредств	По кол-ву плавсредств
41.	Слайд, видеопроектор	1 шт.
42.	Экран демонстрационный	1 шт.
43.	Термометр наружный	2 шт.
44.	Термометр водный	2 шт.
45.	Планшет для глазомерной съемки местности	4 шт.
46.	Атласы и определители растений, зверей, птиц	По 1 экз.
47.	Карты топографические учебные	Компл.
48.	Учебные плакаты по видам туризма	Компл.
49.	Спортивные карты	Компл.
50.	Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности	Компл.
51.	Цифровые носители с учебными материалами	Компл.

Рекомендуемая литература

Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990.

Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988.

Бабенко Т.И., Каминский И.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод. рекомендации. – Ростов-н/Д, 1995.

Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.

Велитченко В.К. Физкультура без травм: Библиотека учителя физ. культуры.– М.: Просвещение, 1993.

Веткин В.А. Водные спортивные походы: как управлять уровнем их опасности. – М.: Советский спорт, 2011.

Водный туризм / Рук. авт. колл. И.Д.Аристова. – М.: Физкультура и спорт, 1963.

Водный туризм /Сост. Григорьев В.Н.- М.: 1990.

Водные маршруты СССР. Азиатская часть. / Коллектив авторов. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

Воронов Ю.С., Николин М. В., Малахова Г. Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. – Смоленск, 1998.

Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. – М., 1998.

Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Изд. дом «Вокруг света», 1994.

Григорьев В., Штовба Ю. Сложные походы на байдарках. – М.: Физкультура и спорт, 1971.

Григорьев В.Н. Снаряжение туриста-водника. – М.: Профиздат, 1986.

Григорьев В.Н. Водный туризм. – М.: Профиздат, 1990.

Дихтярев В.Я. Вся жизнь –поход. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.

Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. – М.:ФЦДЮТиК, 2004.

Жарков А.Д. Экскурсия как педагогический процесс: Метод. рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.

Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. – 2-е изд., испр., доп. и перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.

Квадригин Ф. На байдарке. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

Колчевников М. Катамаран-плот-катамаран. – Альм. «Ветер странствий». Вып. 15. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.

Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2008.

Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму. – М.: ФЦДЮТиК, 2008.

Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.). – М.:ФЦДЮТиК, 2008.

Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.:, Советский спорт, 2009.

Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.

Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования.- М.: ФЦДЮТиК, 2005.

Константинов Ю.С., Слесарева Л.П. Туристско-краеведческая деятельность в школе. – М.: ГОУ МосгорСЮТур, 2011.

Коструб.А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1986.

Крайман М.И. У туристского костра: Сб. песен. – М., 1997.

Крутецкий В.А. Психология обучения и воспитания школьников: Кн. для учителей и классных руководителей. – М.: Просвещение, 1976.

Куликов В.М. Походная туристская игротека. – Сб. 2. – М., 1994.

Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: Владос, 1999.

Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.

Линчевский Э. Психологический климат туристской группы. – М.:Физкультура и спорт, 1981.

Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.

Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М.: ВЛАДОС, 2000.

Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.

Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности».– М.: ВЛАДОС, 2000.

Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебн. пособие для студ. высших учебн. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004.

Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов: Метод. рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985.

Нурмимаа В. Спортивное ориентирование / Сокр. пер. с фин. Р.И.Сюкияйнена. – М., 1997.

Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для общеобразовательных учебных заведений. 6 класс. А.Г.Маслов, В.В.Марков, В.Н.Латчук, М.И.Кузнецов. – М.: Дрофа, 1999.

Обеспечение безопасности в водных путешествиях. ЦРИБ «Турист». – М.: 1976.

Остапец-Свешников А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. – М.:ЦДЮТиК, 2001.

Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. – М., 1997.

Плечко Л.А., Сабанеева И.П. Водные маршруты СССР. Европейская часть СССР.- М.: Физкультура и спорт, 1973.

Поломис К., Махитка З. Дети на отдыхе / Пер. с чеш. С.Д.Баранниковой, К.И.Паровой, О.А.Суворовой. – М.: Культура и традиции, 1995.

Психология личности: Тесты / Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, А.А.Пузырея. – М.: Изд-во МГУ, 1982.

Рыжавский Г.Я. По рекам и озерам Средней России. – Серия книг. 2004.

Путешествия на гребных судах. / Сост. Аристова И.Д. – М.: Физкультура и спорт, 1979.

Сборник нормативных документов по туристско-краеведческой деятельности, организации отдыха детей и молодежи / Сост. Ю.С.Константинов, С.В.Усков. – М.: ФЦДЮТиК, 2006.

Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию: Метод. рекомендации / Сост. А.М.Магамедов, М.В.Сафронова. – М., 1978.

Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998.

Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры / Сост. В.И.Гонопольский. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

Туристская игротека / Сост. Л.М.Ротштейн. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.

Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник. – М.: Советский спорт, 2008.

Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М., 1997.

Шальков Ю.Л. Здоровье туриста: Туризм для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – М.: Физкультура и спорт, 1983.

Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М., 1992.

Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

«Ветер странствий». Газета для любителей путешествий. Издатель – С.В.Менделевич.

Вестник детско-юношеского туризма и краеведения: информационно-методическое ежеквартальное издание. – М.: ФЦДЮТиК, 1993-2009 гг.

«Турист». Международный иллюстрированный журнал. Основан в 1929 году.

Программа туристско-краеведческого объединения «АКТИВИСТЫ ШКОЛЬНОГО МУЗЕЯ»

Авторы:
Казурова Ольга Алексеевна – директор ГУ «Владимирский областной спортивно-оздоровительный центр»
Константинов Юрий Сергеевич – доктор педагогических наук, заместитель председателя Союза краеведов России;
Слесарева Людмила Петровна – директор Московской городской станции юных туристов, кандидат педагогических наук

Пояснительная записка

Цель программы детского туристско-краеведческого объединения «Активисты школьного музея» – всестороннее развитие личности ребенка и его жизненное самоопределение средствами туристско-краеведческой деятельности.

Основными принципами туристско-краеведческой деятельности являются:

– создание постоянного коллектива туристско-краеведческого объединения – одного из эффективных инструментов позитивного воздействия на личность подростка;

– формирование чувства патриотизма, любви к своей Родине посредством привлечения подростков к краеведческой поисково-исследовательской работе, к походам и экспедициям, расширение кругозора воспитанников с помощью краеведческой должностной инструментовки;

– внедрение и реализация принципа соуправления и самоуправления детского объединения;

Цель достигается через решение следующих задач:

– формирование лидерских качеств и развитие творческих способностей личности воспитанника;

– формирование и развитие способностей подростков адаптироваться в сложных условиях как социальной, так и природной среды;

– профессиональная ориентация подростков;

– формирование прочных трудовых навыков и навыков;

Задачи данной программы подготовки активистов школьных музеев многопрофильны и определяют комплексный подход к воспитанию и обучению воспитанников, позволяя сочетать умственное, патриотическое, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание учащихся. Особое внимание уделяется развитию духовности воспитанников путем непосредственного и эмоционального соприкосновения с реальной жизнью в природной и социальной сфере – памятники и достопримеча-

тельности великой истории и культуры России, природный ландшафт, непосредственное общение с людьми труда и дела в российских селениях и малых русских городах, включенность подростка в творческий процесс интенсивного становления своей личности, приобретения разнообразных, необходимых в жизни знаний, трудовых навыков, формирования дружбы и товарищества путем совместной работы – вот реальные рычаги воспитания духовности и характера подростков.

Отличительной чертой программы является то, что рассматривается именно школьный музей – самостоятельный, цельный культурно-исторический организм, со своей неповторимой судьбой и характером, который является призмой, через которую школьник получает возможность узнать прошлое своих предков, оценить свое настоящее и приступить к проекции и реализации своего будущего. Выразить свои впечатления, свое понимание окружающей действительности воспитанник может через формирование собственных экспозиций в коллективном долгосрочном образовательном проекте – создании школьного музея. Предметом комплексного рассмотрения на занятиях будет социальный объект, изучая который воспитанники овладеют основами музееведения.

Структура программы

Предлагаемая программа носит комплексный характер. Методика построения отличается тем, что можно на используемом материале развивать межпредметные связи, формируя комплексное восприятие окружающего мира. Работая по ней, изучая с учащимися конкретный объект, предоставляется возможность сообщить им необходимые знания в области географии и археологии, этнографии и топонимики, истории и архитектуры, литературы и искусствоведения.

Каждый год обучения включает четыре тематических раздела, тесно взаимосвязанных между собой, но самостоятельных по своему внутреннему строению. Темы разделов могут пересекаться.

В первом разделе – «Музей-хранитель наследия веков» сообщаются знания о музеях, их функционировании, формировании фондов, экспозиций.

Во втором разделе – «Создание музейных экспозиций» через поисковую деятельность формируются специальные знания и умения воспитанников.

Третий раздел – «Основы туристско-экспедиционной деятельности», формирует навыки, необходимые воспитанникам в процессе полевого исследования.

Четвертый раздел – «Школа экскурсовода», формирует активную

жизненную позицию, в нем значительное внимание уделяется внутреннему миру воспитанника, его личностному росту.

Программа имеет концентрическое построение, состоит из пяти курсов для каждого года обучения:

1. «Я, моя семья и школа» – помогающий воспитанникам лучше понять своеобразие школы в целом и особенности конкретных семей, знакомит с родословием.

2. «Я и мир вокруг меня» – помогающий воспитанникам лучше понять, своеобразие населенного пункта в целом и особенности конкретных улиц.

3. «Родная сторона» – ориентирующий воспитанников на изучение природных условий, истории возникновения и последующей судьбы населенного пункта.

4. «Моя малая Родина» – нацеливающий воспитанников на формирование комплексного восприятия региона России через личные впечатления воспитанника.

5. Создание музейной экспозиции (вариативный курс), ориентирующий подростков на самостоятельное исследование, способствующий изучению психологии человека через призму его поступков, формированию коммуникативной культуры, жизненных ориентиров через личные впечатления.

Для удобства пользования программой в учебном плане 5-го года обучения в разделе «Создание музейной экспозиции (вариативный курс)» разработаны и приводятся в качестве примера темы «Быль монастырская» и «Дворянские гнезда родного края», как менее разработанные в существующей практике работы школьных музеев. Вместо этих тем можно разработать тематику, связанную с конкретным промышленным или сельско-хозяйственным предприятием, учреждением культуры и т.п.

Материал подобран по принципу усложнения и увеличения самостоятельной работы в процессе реализации каждого последующего курсового проекта. Значимая сторона программы – постоянное углубление краеведческого материала на протяжении 5 лет, при неоднократном повторении материала предыдущих лет на более самостоятельном и осознанном восприятии материала – всё это позволяет пройти воспитаннику индивидуальный образовательный путь по трём уровням.

- Общекультурный – уровень усвоения предполагает расширение кругозора ребёнка и информированности в данных образовательных областях, совершенствование навыков общения и умений совместной деятельности в коллективе;

- Углубленный – предполагает развитие компетентности в данной образовательной области овладение основными знаниями на уровне практического применения, умение передавать свой опыт младшим членам коллектива;
- Допрофессиональный – предусматривает наличие профессиональной ориентации, умение видеть проблемы, формулировать задачи, искать средства их решения, получение социального опыта.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

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

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

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

3. Формирование разносторонне развитой личности.

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

При этом педагогу необходимо учитывать принципы организации самодеятельности объединения для успешной реализации данных программ:

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

В основе замысла программы лежит идея развивающего обучения в процессе совместной деятельности детей и специально подготовленного организатора детской оздоровительно-познавательной, туристской деятельности (учитель, родитель, старший школьник, студент педагогического училища, педагогического вуза).

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

Педагогическая эффективность туристско-краеведческой деятельности будет выше, если каждый занимающийся будет включаться в эту деятельность посредством выполнения соответствующим его возрастным особенностям и индивидуальным творческим способностям, мотивам и интересам должностей (ролей): организационно-хозяйственных и познавательно-краеведческих. При этом педагогу необходимо формировать у воспитанников ответственное отношение к исполнению должностно-ролевых обязанностей, пунктуальность, инициативность, коллективизм.

При реализации программы необходимо отдавать преимущество активным формам работы, предусматривать организацию краеведческих викторин, экскурсионных поездок, подготовку учащимися докладов, исследовательских работ, разнообразной наглядности (альбомы, раскладушки, плакаты), которая пополнит научно-вспомогательный фонд музея, а так же участие кружковцев в разнообразных культурно-массовых мероприятиях, проводимых на базе школьного музея (экскурсии, музейные часы, вечера встреч). На практике необходимо реализовать принцип свободы, который диктует предоставление учащимся реальной возможности самостоятельного выбора форм и видов деятельности, уровня усвоения материала, формирование чувства ответственности за результат своего выбора. Процесс успешного развития навыков неразрывно связан с активной умственной деятельностью обучающихся, индивидуальной и коллективной работой по выполнению обязанностей в объединении. Воспитанники должны быть призваны активно соучаствовать в выработке, анализе и реализации действий по решению стоящих задач.

Организационно-педагогические условия

Программа рассчитана на 5 лет обучения, преимущественно для обучающихся возрастной группы 12–17 лет. Рекомендуемый состав группы первого года обучения – 15 учащихся, второго года – не менее 10 человек, в последующие годы – не менее 8 человек. Оптимальный состав группы в походе и в экспедиции – 8–10 учащихся и 2 руководителя.

При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях. Уровень успеваемости ребенка в школе, дисциплинированность, его общественная активность не должны быть критериями при зачислении в группу. Однако увлеченность подростка занятиями в объединении позволяет педагогу стимулировать и корректировать его поведение, учебу, стиль и характер его взаимоотношений со своими товарищами и взрослыми.

Программа предназначена для учителей общеобразовательных учреждений, педагогов дополнительного образования, социальных педагогов, работников образовательных учреждений. Она рассчитана на 5 лет обучения, но в случае необходимости может быть реализована в течение более длительного срока. Примерная учебная программа каждого года занятий рассчитана на 216 часов, с сентября по май включительно, причем практические занятия составляют большую часть программы. Занятия рекомендуется проводить два раза в неделю по схеме: 2 часа теории (занятие в помещении) и 4 часа практики (занятия на местности: выход в парковую зону, музеи города, школьные музеи микрорайона, архив, библиотеки).

Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личных творческих наклонностей, исходя из времени года и погодно-климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы, устанавливать продолжительность занятий, которая не должна превышать двух академических часов в помещении и четырех часов на местности. В каникулярное время педагог, как правило, может увеличивать количество и продолжительность занятий при условии организации активной оздоровительно-познавательной деятельности занимающихся на свежем воздухе в природной среде.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта детей следует делать больший упор на групповые (2–3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация. При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными заданиями для занимающихся, необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, психологического и функционального развития.

Организация учебного процесса по программе предусматривается в течение календарного года (36 учебных недель). Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются экскурсии, походы-экспедиции, сборы, профильные лагеря с круглосуточным пребыванием занимающихся. Рекомендуется использовать методику «погружения» детей (подростков) в проблему (образовательный процесс, туристско-краеведческие 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 для достижения поставленных целей.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, мероприятия.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного похода, экспедиции, участия в лагере, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута; переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) региона; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

Программа предусматривает проведение индивидуальных занятий и консультаций с участниками объединения по их функциональным музееведческим и краеведческим специальностям. Она основана на сочетании в каждом занятии, по каждой теме теоретических и практических форм работы таким образом, чтобы они дополняли и обогащали друг друга. При обучении необходимо использовать наглядные материалы: ТСО (в том числе – слайдфильмы, электронные компьютерные презентации, видеофильмы), таблицы, графики, карты и схемы, плакаты, макеты, туристское снаряжение и оборудование.

Реализация программы предполагает организацию деятельности в соответствии с требованиями «Инструкции по организации и прове-

дению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации».

В связи со спецификой работы туристско-краеведческих объединений, время, подлежащее оплате за проведение практических занятий на местности, экскурсий в своем населенном пункте устанавливается минимум за 4 часа; за проведение одного дня похода, загородной экскурсии, любого другого туристско-краеведческого мероприятия за пределами своего населенного пункта – 8 часов.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного похода-экспедиции, или участия в многодневном слете, туристско-краеведческом лагере.

Результативность программы

Результатом выполнения программы для учащихся является создание музея о своем населенном пункте, а значит и о друзьях, их родителях и земляках. Результат детского труда осязаем и реален, его можно показать друзьям, родителям, землякам. Процессом поиска и радостью находок подросток может делиться на краеведческих конференциях школьников. При реализации программы воспитанник в своих экспозициях как в зеркале отразит свой внутренний мир, а педагог получит возможность отслеживать социальные процессы, происходящие в нём.

Педагогу рекомендуется предусмотреть проведение систематической (не менее 2-х раз в течение каждого года занятий) психолого-педагогической и медико-функциональной диагностики и тестирования занимающихся с целью контроля за влиянием занятий на их организм и отслеживания динамики развития функциональных и творческих способностей детей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать объем, интенсивность и продолжительность нагрузок, а также поможет при разработке совместно с семьей и школой (классный руководитель, школьный психолог, школьный медицинский работник, организатор внеклассной и внешкольной работы) личностно ориентированных «образовательных маршрутов» для каждого воспитанника.

Особое внимание в коллективе педагог должен уделять учету туристских и краеведческих достижений и общественно полезной работы подростков.

В процессе реализации программы формируется результат коллективной проектной деятельности.

Параметры	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
Основной вид деятельности музея	Домашний музей Музей-выставка	Музей-мастерская (студия), музей-ярмарка	Музей-клуб, музей-театр	Музей-экскурсионное бюро	Музей-научный кабинет, музей-лаборатория
Создание экспозиции	Сменная экспозиция по истории семьи, школы	Постоянная экспозиция по истории улицы	Этнографическая экспозиция с хронологией «Родная сторона»	Виртуальная экспозиция «Моя малая родина»	Фотовернисаж, путеводитель, экспозиция (по выбору педагога)
Составление экскурсии	Коллективно разработанная экскурсия, которую втроем проводят воспитанники по витрине экспозиции	Коллективно разработанная индивидуальная экскурсия по витрине экспозиции, пешеходная экскурсия	Коллективно разработанная экскурсия – диалог, экскурсия – представление	Мультимедийная (заочная) экскурсия по самостоятельно разработанной теме	Индивидуальная экскурсия по самостоятельно разработанной теме и самостоятельно созданной экспозиции
Работа в музее	Понятие экспонат, их классификация	Атрибуция экспоната, сбор экспонатов	Ведение архивной и инвентарной книг	Формирование интерактивного фонда	Реставрация музейных предметов
Экспедиция	Два однодневных похода-экспедиции	Два двухдневных похода	Однодневный и двухдневные походы по району	Трёхдневный поход-экспедиция в незнакомый город с экскурсионной программой	Шестидневный поход-экспедиция по области
Коммуникативность воспитанника	Выступление перед одноклассниками и родителями	Выступление перед земляками и ровесниками	Выступление перед ветеранами и старшеклассниками	Выступление на краеведческой конференции в школе	Выступление на межшкольной конференции «Отечество», участие в конкурсах

По результатам трех лет обучения у учащихся должны быть сформированы следующие знания, умения и навыки:

Знания	Умения и навыки
Понятие о музее и его предназначении. Понятие о структурной организации музея	Культурное поведение в музее. Нахождение музейных терминов в тексте, работа со словарем
Понятие о коллекционировании древностей. Понятие о значении музеев для развития современного общества	Начальные этапы работы с научно-популярной литературой
Понятие об основных типах и видах музеев. Ведущие музеи мира	Определение профиля музея
Понятие основ исследовательской деятельности	Начальные выполнения научно-исследовательской работы
Понятие термина «фонды музея»	Различие между подлинником и копией
Понятие термина «экспозиция»	Отличие музейных экспозиций по профилю музея
Понятие основных задач и функций выставки	Формирование художественного и эстетического вкуса
Понятие основ экскурсоведения	Составление вопросов для экскурсовода по интересующей проблеме
Основные сведения по истории и культуре родного края	Нахождение объектов культурно-исторического наследия. Ведение исследовательских записей
Понятие о культурно-образовательной деятельности музея	Участие в научно-практической конференции
Основные этапы развития музейного дела в России	Отбор краеведческого материала по теме

Примерный учебный план детского туристско-краеведческого объединения «АКТИВИСТЫ ШКОЛЬНОГО МУЗЕЯ» 1 год обучения «Я, моя семья и школа»

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	***Музей – хранитель наследия веков***	**66**	**22**	**44**
1.1.	Исторические предпосылки возникновения музеев	10	2	8
1.2.	Музей в школе – хранитель памяти	6	2	4
1.3.	Фонды школьного музея	12	4	8
1.4.	Экспонат. Информационный потенциал музейного экспоната	10	4	6
1.5.	Музейная экспозиция	12	4	8
1.6.	Приемы оформления сменной экспозиции	6	2	4
1.7.	Сбор и обработка воспоминаний	12	4	8
2.	***Создание музейных экспозиций, посвященных семье, истории школы***	**44**	**12**	**32**
2.1.	Семья. Семейные архивы	14	4	10
2.2.	Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение	14	4	10
2.3.	Проект экспозиции, посвященной истории школы	16	4	12
3.	***Основы туристско-экспедиционной работы***	**60**	**12**	**48**
3.1.	Основы безопасности при проведении экскурсий, туристских походов и экспедиций	10	2	8
3.2.	Туристское снаряжение и уход за ним	10	2	8
3.3.	Туристская группа на прогулке (экскурсии), в походе	20	4	16
3.4.	Правила организации и проведения похода, экспедиции	20	4	16
4.	***Школа экскурсовода***	**46**	**6**	**40**
4.1.	Организация школьного музея	12	4	8

4.2.	Пути овладения культурой общения	10	2	8
4.3.	Развитие творческой активности	12	0	12
4.4.	Психолого-педагогическая диагностика занимающихся	8	0	8
4.5.	Подведение итогов года	4	0	4
ВСЕГО ЧАСОВ		**216**	**52**	**164**

Примерная учебная программа детского туристско-краеведческого объединения «АКТИВИСТЫ ШКОЛЬНОГО МУЗЕЯ» 1-й год обучения. «Я, моя семья и школа»

1. Музей – хранитель наследия веков

1.1. Исторические предпосылки возникновения музеев

Понятие об историко-культурном и природном наследии. Формы бытования наследия. Охрана объектов наследия. Краеведение как комплексный метод выявления и изучения наследия. Музеефикация объектов наследия как способ их охраны и использования.

Цели и задачи работы музеев. Музейное дело в России. Закон Российской Федерации «О Музейном фонде Российской Федерации и музеях в Российской Федерации» (1996 г.). Классификация музеев. Государственные и частные музеи. Музей-заповедник, домашний музей, музей – выставка. Основы музейного дела.

Понятие «культура поведения». Правила поведения в музее.

Практические занятия

Сформулировать при помощи изобразительных средств определения основных понятий: окружающий мир, время, культура, культурное наследие, музей, вещь музейного значения, подлинник, копия, реставрация. Творческое сочинение «Наследие, которым я дорожу». Посещение музеев, знакомство с их работой.

1.2. Музей в школе – хранитель памяти

Туристско-краеведческое движение учащихся Российской Федерации «Отечество», его цели, задачи, участники, программы. Школьный музей как организационно-методический центр движения «Отечество» в учреждения образования. Задачи собирательской работы, её связь с профилем и тематикой музея, с содержанием туристско-краеведческих экспедиций.

Сущность понятия «школьный музей», его роль в микрорайоне. Документы, регламентирующие работу школьного музея. «Примерное положение о музее образовательного учреждения (школьном музее)» – основной документ по организации и деятельности школьного музея.

Понятие «профиль музея». Сущность и специфические особенности школьных музеев разного профиля. Функции школьного музея. Совет школьного музея, распределение обязанностей среди его членов, актив музея.

Практические занятия

Посещение экскурсий в школьном музее. Планирование работы на год.

1.2. Фонды школьного музея

Структура и состав собрания школьного музея: основной и научно-вспомогательные фонды, музейные коллекции. Основные принципы формирования фондов и коллекций. Организация учета фондов школьного музея. Обеспечение сохранности музейных предметов: температурно-влажностный и световой режимы хранения. Реставрация музейных предметов и их передача в фонды государственных и муниципальных музеев и архивов. Что нельзя хранить в школьном музее.

Сущность понятия «домашний музей». Семейный фотоальбом. Фотографии и документы родственников, участников войны, работников тыла. Медали, ордена, другие награды.

Практические занятия

Игра-практикум по разработке структуры музейного собрания, формированию основного и научно-вспомогательного фондов, тематических, систематических и персональных коллекций. Создание инвентарной книги собственного «домашнего музея».

1.4. Экспонат. Информационный потенциал музейного экспоната

Экспонат – памятник материальной культуры. Музейный предмет как источник научных знаний. Типы и группы музейных предметов. Музейные предметы и научно-вспомогательные материалы. Рождение вещи, жизнь вещи, смерть вещи. Задачи учета и научного описания музейных предметов. Система учета музейных фондов: главная инвентарная книга, инвентарные книги и коллекционные описи, паспорта музейных предметов и вспомогательные картотеки. Понятие об атрибуции музейных предметов. Взаимообмен экспонатами музея школы с другими музейными учреждениями и отдельными лицами.

Практические занятия

Классификация предоставленных музейных предметов (по выбору педагога). Формулирование правил хранения фотографий, семейных реликвий.

1.5. Музейная экспозиция

Музейная экспозиция. Основные понятия раздела («экспонат», «экспозиционный материал», «тематическая структура», «экспозиционные комплексы», «музейная экспозиция» и др.). Экспозиционные материалы (музейные предметы, копии, тексты, фонокомментарии, указатели и др.). Особенности экспозиций разных групп музеев (общеисторические музеи, исторические отделы краеведческих музеев, этнографические музеи, музеи-заповедники, музеи под открытым небом). Экспозиция в школьном музее.

Тексты в музейной экспозиции, их назначение. Виды оглавительных и сопроводительных текстов. Правила составления этикеток к экспонатам. Приемы размещения текстов в экспозиции. Научное определение и описание музейных материалов. Шифр собранных предметов и документов. Порядок приема и выдачи музейных материалов.

Практические занятия

Знакомство с постоянной экспозицией музея. Анализ существующей в школьном музее экспозиции по содержанию, приемам построения и оформления экспозиции. Игра-практикум по составлению этикетажа к экспонатам школьного музея. Собирательская работа для домашнего музея.

1.6. Приемы оформления сменной экспозиции

Классификация экспозиций. Музейная экспозиция – текст (музейные предметы – вещи) и подтекст (понятия – ценностная ориентация, этноконфессиональное самосознание, этнические стереотипы поведения).

Алгоритм разработки и построение сменной экспозиции по теме проведенного поиска с последовательной отработкой этапов и приемов экспозиционной работы.

Практические занятия

Планирование проекта сменной экспозиции. Разработка и построение сменной экспозиции по теме проведенного поиска с последовательной отработкой этапов и приемов экспозиционной работы.

1.7. Сбор и обработка воспоминаний

Правила сбора и обработки воспоминаний. Правила анкетирования и интервьюирования. Работа с информаторами по вопросникам. Современные требования к анкетам, интервью. Обработка анкет информаторов.

Переписка с земляками, ветеранами Великой Отечественной войны: правила оформления писем, выявление адресатов, фиксация ответов, оформление документов для фонда музея.

Практические занятия

Проведение анкетирования и интервьюирования членов семьи, родственников.

2. Создание музейных экспозиций, посвященных семье, истории школы

2.1. Семья. Семейные архивы

Что такое семья, род? Семейные предания, традиции и реликвии. Мое родословное дерево. Семейный архив. Памятные события в истории семьи. Биографии членов семьи, рода. Составление родословных таблиц.

Как записать рассказы и воспоминания родственников. Дом – портрет эпохи. Вещи в доме. Обряды рождения дома. Хранители очага, обереги.

Моя улица, архитектурные особенности зданий.

Практические занятия

Запись воспоминаний и рассказов членов семьи о событиях, связанных с историей рода и родного края. Составление родословных таблиц. Изыскание семейных реликвий. Описание семейных архивов и реликвий. Обсуждение собранных материалов.

2.2. Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение

Школа, назначение кабинетов и помещений, школьный двор, дорога в школу; названия прилегающих к школе улиц, предприятия и организации микрорайона, памятные и примечательные места и пр.

Практические занятия

Составление плана-схемы микрорайона школы и его вычерчивание условными знаками с указанием назначения зданий и сооружений. Чтение плана школьного двора и школы.

Экскурсия по территории микрорайона школы и ближнему окружению с выяснением назначения различных зданий и сооружений (жилые, торговые, культурно-досуговые и пр.) и нанесением их на план местности.

2.3. Проект экспозиции, посвященной истории школы

История школы (гимназии, лицея). Школьные традиции и достопримечательности. Роль учителя в школе. Учительские династии и их семейные реликвии. Выпускники школы, их след в истории края. Публикации о школе, её учителях и выпускниках. Летопись школы. Школьный музей и архив. Источники по истории школы в районных, городских, областных и республиканских архивах. Ведение исторической хроники и летописи школы.

Практические занятия

Подготовка и проведение анкетирования и интервьюирования учащихся школы на тему: «Какой должна быть экспозиция о школе?» Подготовка к анкетированию и интервьюированию учителей школы.

3. Основы туристско-экспедиционной работы

3.1. Основы безопасности при проведении экскурсий, туристских походов и экспедиций

Правила поведения во время туристской прогулки, экскурсии, похода, экспедиции. Правила поведения в городе, в транспорте. Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб.

Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной), экспедиционной группы. Взаимопомощь в походе.

Знакомство с «Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации».

Практические занятия

Игры на темы: «Что делать в случае... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Действия в чрезвычайной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке, в походе, экспедиции», «Правила перехода улицы».

3.2. Туристское снаряжение и уход за ним

Личное туристское снаряжение для туристской прогулки, экскурсии, похода, экспедиции. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Кухонное и костровое снаряжение. Требования к упаковке продуктов. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих заданий.

Практические занятия

Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки.

3.3. Туристская группа на прогулке (экскурсии), в походе, экспедиции

Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Ритм и темп движения туристской группы. Правила перехода дорог, улиц. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня. Бивак, требования к бивакам, устройство и оборудование бивака. Охрана природы на туристской прогулке, экскурсии, в походе, экспедиции.

Практические занятия

Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия), поход. Планирование и организация бивака на местности, организация бивачных работ.

3.4. Правила организации и проведения похода, экспедиции

Этапы организации экспедиции. Распределение должностей и заданий в группе. Планирование индивидуальной деятельности по этапам экспедиции, в соответствии с полученной должностью.

Планирование и разработка маршрута. Туристская схема и топографическая карта, маршрутные документы.

Отчет о проведении похода, экспедиции.

Практические занятия

Обработка результатов похода, экспедиции в соответствии с должностными обязанностями в группе. Индивидуальный отчет по этапам экспедиции.

4. Школа экскурсовода

4.1. Организация школьного музея

Школьный музей как общественное учебно-исследовательское объединение учащихся. Профиль и название музея. Формы организации, ролевые функции, права и обязанности актива школьного музея. Учредительные документы школьного музея. Охрана труда и техника безопасности в фондовых и иных помещениях музея.

Практические занятия

Подготовка проектов, обсуждение и принятие Устава (Положения) и концепции школьного музея. Выборы исполнительных органов школьного музея: Совета школьного музея, руководителя школьного музея, формирование рабочих групп, выборы их руководителей. Обсуждение функций Совета содействия (попечителей) школьного музея и утверждение его состава.

4.2. Пути овладения культурой общения

Этика взаимоотношений детей и взрослых. Пути овладения коммуникативной культурой. Правила интервьюирования жителей. Проведение социологического опроса.

Основные принципы подготовки и проведения экскурсий в школьном музее. Правила коллективного создания текста экскурсии в школьном музее по вновь созданной экспозиции. Технология коллективного проведения экскурсии в школьном музее по экспозиции. Технология коллективного проведения экскурсии по памятным местам окрестностей школы.

Практические занятия

Прослушивание экскурсий разных типов (по населенному пункту, в музее, по памятным местам).

4.3. Развитие творческой активности

Практические занятия

Участие в организации и проведении конкурсов детских работ «Открытки для ветеранов», «Подарки для ветеранов», «Ветераны в нашей семье». Сбор и оформление воспоминаний ветеранов.

4.4. Психолого-педагогическая диагностика занимающихся

Практические занятия

Рассказ детей о своих друзьях и своих семьях «Я и моя семья». Выявление психолого-педагогического портрета окружения обучающихся. Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр.

Проведение в игровой (состязательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

4.5. Подведение итогов года

Подведение итогов годовой работы. Разбор деятельности каждого участника, его вклада в общее дело. Подведение итогов индивидуальных проектов. Планы на следующий учебный год.

Примерный учебный план детского туристско-краеведческого объединения «АКТИВИСТЫ ШКОЛЬНОГО МУЗЕЯ» 2 год обучения. «Я и мир вокруг меня»

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	***Музей – хранитель наследия веков***	**66**	**22**	**44**
1.1.	Исторические предпосылки возникновения музеев	6	2	4
1.2.	Школьный музей	6	2	4
1.3.	Комплектование фондов школьного музея	12	4	8
1.4.	Вещественные музейные источники и архивные материалы	12	4	8
1.5.	Источники информации. Подтверждение достоверности фактов	6	2	4
1.6.	Музейная экспозиция. Принципы и методы построения экспозиции	6	2	4
1.7.	Всероссийское туристско-краеведческое движение обучающихся Российской Федерации «Отечество»	12	4	8
1.8.	Фотография в музее	3	1	2
1.9.	Игры и праздники	3	1	2
2.	***Создание музейной экспозиции «Моя улица»***	**50**	**16**	**34**
2.1.	Концепция экспозиции школьного музея	12	4	8
2.2.	Планирование проекта экспозиции «Моя улица»	12	4	8
2.3.	Военная слава земляков	6	2	4
2.4.	Технология составления текста экскурсии	12	4	8
2.5.	Технология формирования интереса к экскурсии	8	2	6
3.	***Основы туристско-экспедиционной работы***	**64**	**16**	**48**
3.1.	Проведение похода, экспедиции, обеспечение безопасности	16	4	12
3.2.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	8	4	4
3.3.	Организация питания в походе, экспедиции	10	2	8
3.4.	Основы топографии и ориентирования	12	4	8

3.5.	Учет и хранение краеведческих материалов в полевых условиях	18	2	16
4.	***Школа экскурсовода***	**36**	**8**	**28**
4.1.	Экскурсионная работа. Классификация экскурсий	12	4	8
4.2.	Организация экскурсии	10	2	8
4.3.	Развитие навыков общения при проведении экскурсий	10	2	8
4.4.	Подведение итогов года	4	0	4
ВСЕГО ЧАСОВ		**216**	**62**	**154**

Примерная учебная программа туристско-краеведческого объединения «АКТИВИСТЫ ШКОЛЬНОГО МУЗЕЯ» 2-й год обучения. «Я и мир вокруг меня»

1. Музей – хранитель наследия веков

1.1. Исторические предпосылки возникновения музеев

Понятие об историко-культурном и природном наследии. Формы бытования наследия. Законодательство об охране объектов наследия. Краеведение как комплексный метод выявления и изучения наследия. Музеефикация объектов наследия как способ их охраны и использования.

Современное понимание термина «музееведение». Предмет исследования науки о музее. Ключевые понятия музееведения (музей, вернисаж, выставка, фонды, экскурсия, экспозиция и др.).

Государственные и частные музеи. Учет изобразительных источников и коллекций специального хранения. Назначение и определение в государственном музее постоянных и сменных экспозиций.

Практические занятия

Творческое сочинение учащихся: «Наследие, которым я дорожу». Составление словаря музейных терминов.

1.2. Школьный музей

Роль школьных музеев. Формы деятельности школьного музея: музей-мастерская (студия), музей-ярмарка. Роль школьного музея в микрорайоне. Функции школьного музея. Специфические особенности школьных музеев нашего профиля. План работы музея на год.

Обязанности активистов школьного музея, планирование работы на год. Организация и ведение переписки со школьными музеями.

Практические занятия

Составление плана работы актива школьного музея на год. Переписка со школьными музеями.

1.3. Комплектование фондов школьного музея

Организация поисково-собирательской работы. Выбор темы музейно-краеведческого исследования. Планирование работы. Специальное снаряжение. Изучение события, явления. Выявление и сбор предметов музейного значения. Сбор дополнительной информации об исторических событиях, природных явлениях и предметах музейного значения. Назначение полевой документации. Тетрадь записи воспоминаний и рассказов по результатам собеседования с местными жителями. Обеспечение научной и физической сохранности находок.

Практические занятия

Разработка и обсуждение концепции комплектования собрания школьного музея. Определение объектов и источников комплектования. Составление планов поисково-собирательской деятельности. Распределение обязанностей между участниками поисково-собирательской работы. Разработка маршрутов походов и экспедиций.

1.4. Вещественные музейные источники и архивные материалы

Состав и структура музейного фонда. Обменный фонд. Дублетный фонд. Организация фондовой работы. Вещественные музейные этнографические источники и архивные материалы (документальные фото, письма, изоисточники). Пути комплектования фондов школьного музея. Порядок передачи ценных документов в государственные музеи и архивы.

Практические занятия

Порядок приема и выдачи музейных материалов. Учет и описание письменных источников по архивным правилам.

1.5. Источники информации. Подтверждение достоверности фактов

Библиотека, как мерило истинности информации. Методика использования источника: прямое и ретроспективное. Инициативное документирование, расширение круга источников, поиск нужного информатора. Проведение социологического опроса.

Правила ведения беседы, интервью. Вопросники, анкеты. Письменное оформление информации. Формы записи воспоминаний.

Практические занятия

Анализ каталогов-путеводителей по музейным собраниям.

Проведение бесед, интервью, их оформление.

1.6. Музейная экспозиция. Принципы и методы построения экспозиции

Экспозиция музея. Принципы и методы построения экспозиции. Научное проектирование экспозиций. Составление тематико-экспозиционного плана. Тематико-экспозиционный план школьного музея. Монтажный лист экспозиции. Этикетаж. Подбор цветового решения. Художественное оформление экспозиций.

Практические занятия

Составление тематико-экспозиционного плана. Изучение и отбор материалов для экспозиции. Создание экспозиции по конкретной теме.

1.6. Определение степени сохранности экспоната. Атрибуция

Алгоритм ознакомления с музейной экспозицией, музейным экспонатом. Шифр собранных предметов и документов. Определение степени сохранности экспоната. Атрибуция. Особенности отбора экспонатов для экскурсий различной тематики. Создание и оформление маршрута экскурсии.

Практические занятия

Атрибуция музейного экспоната (по выбору воспитанника).

1.7. Всероссийское туристско-краеведческое движение обучающихся Российской Федерации «Отечество»

Цели, задачи, участники движения «Отечество». Целевые программы. Формы участия в движении. Школьный музей как организационно-методический центр движения «Отечество» в учреждения образования. Организация участия обучающегося в местных, региональных и всероссийских краеведческих программах. Туристско-краеведческая программа школы (гимназии, лицея).

Практические занятия

Подготовка и проведение музейно-краеведческой конференции по принятию туристско-краеведческой программы школы (гимназии, лицея).

Участие в подготовке и проведении школьных конкурсов: «Моя улица», «Образцовый дом», «Любимые уголки моего двора», «Как предки выбирали место для строительства дома», «Вот эта улица, вот этот дом», «По улицам моей памяти».

1.8. Фотография в музее

Фотография. Основы построения фотографии. Виды съемки. Типология фотоаппаратов. Правила фотографирования зданий. Фотовыставки современных и старинных изображений одной улицы.

Практические занятия

Фотографирование зданий, улицы, природных объектов. Портретная съемка.

1.9. Игры и праздники

Игры и игрушки наших предков, родителей. Современные игры. Уличные подвижные игры. Праздники государственные и местные.

Практические занятия

Сбор материалов об играх улицы, квартала. Коллективное составление сценария «Вечерние посиделки». Поздравление соседей с предстоящими праздниками.

2. Создание музейной экспозиции «Моя улица»

2.1. Концепция экспозиции школьного музея

Тематико-экспозиционный план и архитектурно-художественное решение экспозиции. Виды экспозиций: тематическая, монографическая, ансамблевая экспозиция. Экспозиционное оборудование. Основные приемы экспонирования музейных предметов. Обеспечение сохранности музейных предметов в экспозиционном использовании. Правила работы в библиотеке, аннотированный список литературы.

Практические занятия

Работа в библиотеке. Оформление карточек по теме исследования.

2.2. Планирование проекта экспозиции «Моя улица»

Основные улицы населенного пункта. Легенды об историческом прошлом улицы и их отражение в топонимах. Отличительные черты архитектуры улицы. Устройство деревянных и каменных домов. Отличительные черты природы улицы. Ландшафтный дизайн. Видовой состав древесных, кустарниковых, кустарничковых и травянистых растений.

Виды декоративных растений. Образцовый двор.

Планирование проекта экспозиции «Моя улица». Правила оформления фотовыставки. Опрос населения: разработка опросника, правила единой записи.

Практическая работа

План улицы. Изготовления макета улицы в экспозиции.

Опрос населения по разработанной теме и оформление документов для фонда музея.

Анкетирование старожилов. Обработка полученной информации, оформление результата. Изготовление макета зданий улицы для экспозиции.

2.3. Военная слава земляков

Военные традиции земляков. Жители родного края – участники Великой Отечественной войны и других военных действий. Выпускники школы в рядах Вооруженных Сил России. Военные реликвии семьи. Служба в армии – почетная обязанность гражданина России.

Картотека ветеранов. Правила сбора фактического материала о жизни ветеранов. Оформление данных в текст экскурсии. Помощь ветеранам. Книга Памяти школы.

Практические занятия

Выявление ветеранов Великой Отечественной войны, выпускников школы – кадровых военных или прошедших действительную военную службу. Сбор информации у родственников и знакомых. Ведение картотеки участников Великой Отечественной войны и других военных действий. Проведение конкурсов детских работ: «Открытки для ветеранов», «Подарки для ветеранов», «Ветераны в нашей семье». Сбор и оформление воспоминаний ветеранов.

2.4. Технология составления текста экскурсии

Методика экскурсионной работы. Подготовка к учебной экскурсии: отбор экспонатов и составление маршрута. Работа над содержанием экскурсии. Тема и цель экскурсии. Структура содержания. Составление вступительной и заключительной бесед к подготавливаемым в школьном музее экскурсиям. Разработка части экскурсии в школьном музее.

Профессия – экскурсовод.

Практические занятия

Подготовка текста экскурсии «Вот эта улица, вот этот дом».

2.5. Технология формирования интереса к экскурсии

Порядок подготовки и проведения экскурсий в школьном музее. План экскурсии. Отработка порядка показа. Составление рассказа по тематическим группам экспонатов. Реклама предстоящей экскурсии.

Практические занятия

Фестиваль рекламы будущей экспозиции «Моя улица».

3. Основы туристско-экспедиционной работы

3.1. Проведение похода, экспедиции, обеспечение безопасности

Виды походов, понятие «школьная экспедиция». Участники экспедиции. Права и обязанности участников похода. Должности в группе постоянные и временные. Распределение обязанностей в группе. Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник. Отчетная документация. Требования к отчету. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Правила поведения в населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Правила преодоления естественных препятствий.

Практические занятия

Подбор экспедиционной группы. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Оформление путевого дневника. Работа с краеведческой литературой.

3.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Медицинская аптечка. Ее комплектование, хранение, транспортировка. Перечень и назначение лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах (переломы, кровотечения), тепловом и солнечном ударе, ожогах, укусах насекомых и пресмыкающихся.

Правила переноски пострадавшего.

Практические занятия

Комплектование медицинской аптечки. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему: определение травмы, практическое оказание помощи. Переноска пострадавшего.

3.3. Организация питания в походе, экспедиции

Значение правильного питания в походе, экспедиции. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Организация питания в однодневном походе.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1–2-дневного похода. Закупка, упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

3.4. Основы топографии и ориентирования

Топографическая карта, ее назначение, отличие от туристской схемы. «Путешествие» по карте. Компас, его устройство. Азимут. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Действия при потере ориентировки.

Практические занятия

Упражнения на запоминание условных знаков. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков.

3.5. Учет и хранение краеведческих материалов в полевых условиях

Организация учета и обеспечение сохранности краеведческих материалов в процессе экспедиций, походов, других полевых исследований – одна из основных научных задач комплектования фондов школьного музея. Суть понятий: научная, юридическая и физическая сохранность предметов музейного значения.

Основные формы и назначение полевой документации учета крае-

ведческих материалов: полевой дневник; акт приема предметов музейного значения; полевая опись; тетрадь для записи воспоминаний и рассказов; журналы (тетради) фото и видео съемок; легенды.

Камеральная обработка полученной информации и уточнение материалов по результатам экспедиции. Систематика и оформление собранного материала. Шифровка предметов музейного значения и их охрана в полевых условиях. Специальное снаряжение для транспортировки краеведческих материалов.

Практические занятия

Изучение формуляров полевых документов. Изготовление полевых документов учета и описания краеведческих материалов. Проведение деловой игры-практикума по ведению полевых документов в соответствии с ролевыми функциями актива школьного музея.

4. Школа экскурсовода

4.1. Экскурсионная работа. Классификация экскурсий

Экскурсия как форма популяризации историко-культурного и природного наследия музейными средствами. Виды экскурсий: обзорная, тематическая, учебная. Объекты экскурсий. Правила осмотра экскурсионного объекта (музея) при проведении экскурсии с экскурсоводом. Приемы подготовки экскурсии с использованием опубликованных источников, научной и популярной литературы, материалов музейного собрания. Развернутый план или индивидуальный текст экскурсии. Мастерство экскурсовода: речь, внешний вид, свободное владение материалом, этика. Аудитория школьного музея и формы работы с ней.

Практические занятия

Прослушивание тематической экскурсии с заданием установить структуру экскурсии, содержание отдельных частей, вычертить маршрут движения. Хронометраж рассказа по подтемам и вопросам. Заслушивание и обсуждение отдельных частей экскурсий.

4.2. Организация экскурсии

Подготовка и проведение экскурсии по населенному пункту и памятным местам. История населенного пункта как предмет экскурсионного изучения. Объекты экскурсии по населенному пункту и памятным местам, их классификация. Памятники истории и культуры, их эмоциональное воздействие, познавательное и воспитательное значение.

Особенности экскурсионной работы в школьном музее. Выполнение краеведческих заданий в ходе экскурсии (поиск информации по интересующей проблеме на стендах экспозиций и экспонатах, формирование вопросов по проблеме для экскурсовода).

Практические занятия

Игра-практикум по разработке текстов экскурсий по выбранной теме. Работа в экспозиции по овладению маршрутом, содержанием и методикой проведения экскурсий. Репетиции экскурсий.

Проведение экскурсии по своему населенному пункту. Обсуждение и разбор экскурсий.

4.3. Развитие навыков общения при проведении экскурсий

Освоение правил общения и преодоление коммуникативных трудностей. Шкала самоэффективности. Единство рационального и эмоционального в экскурсии. Требования к языку экскурсовода. Маршрут экскурсии. Отбор экспонатов в зависимости от состава экскурсантов. Использование различных словесных методов и приемов в ходе экскурсии.

Практические занятия

Прослушивание, обсуждение и коллективное утверждение текста экскурсии.

Анализ экскурсии «Моя улица», проведенной товарищем. Проведение экскурсии в школьном музее группой экскурсоводов. Проведение экскурсии на местности «По памятным местам улицы» группой экскурсоводов.

Составление фотоколлажа «Здравствуй, это МЫ!» используя индивидуальные проекты «Здравствуй, это Я!», «При солнышке тепло, при матери добро», «Ты мой милый, батюшка родимый», «Славное имя моей семьи» (один по выбору воспитанника).

4.4. Подведение итогов года

Практические занятия

Подведение итогов годовой работы. Проведение экскурсии для родителей и друзей в экспозиции «Моя улица».

Примерный учебный план детского туристско-краеведческого объединения «АКТИВИСТЫ ШКОЛЬНОГО МУЗЕЯ» 3 год обучения. «Родная сторона»

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	***Музей – хранитель наследия веков***	**72**	**24**	**48**
1.1	Виды и формы работы музеев. Крупнейшие музеи России	6	2	4
1.2	Историко-культурные памятники	6	2	4
1.3	Организация фондовой работы в музее	10	2	8
1.4	Тематико-экспозиционный комплекс, его содержание и значение	6	2	4
1.5	Определение и описание экспонатов	12	4	8
1.6	Функции и формы деятельности школьного музея	8	4	4
1.7	Виды информационного обслуживания экспозиции	12	4	8
1.8	Исследовательская деятельность в школьном музее	12	4	8
2.	***Создание музейной экспозиции «Родная сторона»***	**34**	**10**	**24**
2.1.	Музейная экспозиция «Родная сторона»	6	2	4
2.2.	Создание проекта экспозиции «Родная сторона»	6	2	4
2.3.	Мой населенный пункт	12	4	8
2.4.	Монтаж экспозиции «Родная сторона»	10	2	8
3.	***Основы туристско-экспедиционной работы***	68	12	56
3.1.	Проведение многодневного похода, обеспечение безопасности	20	4	16
3.2.	Первая доврачебная помощь в походах и экспедициях	12	4	8
3.3.	Топография и ориентирование на местности	12	4	8
3.4.	Поход, экспедиция по родному краю	24	0	24
4.	***Школа экскурсовода***	**42**	**8**	**34**
4.1.	Экскурсионная работа. Методика подготовки и проведение экскурсий	12	4	8

4.2.	Пешеходная экскурсия с вовлечением зрителей в диалог	14	2	12
4.3.	Технология проведения вечера-встречи в школьном музее	10	2	8
4.4.	Подведение итогов года	6	0	6
ВСЕГО ЧАСОВ		**216**	**54**	**162**

Примерная учебная программа туристско-краеведческого объединения «АКТИВИСТЫ ШКОЛЬНОГО МУЗЕЯ» 3-й год обучения. «Родная сторона»

1. Музей – хранитель наследия веков

1.1. Виды и формы работы музеев. Крупнейшие музеи России

Современное понимание термина «музееведение» как научной дисциплины. Предмет исследования науки о музее. Основы организации музейного дела. Ключевые понятия музееведения. Типология музеев. Ориентация в музее. Определение ценности экспоната – предмета материальной культуры, документа, фотографии.

Крупнейшие музеи России. Золотое кольцо России. Рекламные музейные проспекты.

Музеи на общественных началах. Взаимодействие государственных и общественных музеев. Понимание термина «школьный музей». Профили школьных музеев. Сущность и специфические особенности школьного музея.

Практические занятия

Составление словаря музейных терминов. Викторины и кроссворды на музейную тематику. Экскурсия в один из школьных музеев области.

1.2. Историко-культурные памятники

Объекты исторического краеведения: историко-культурные памятники, их идейно-эмоциональное воздействие, познавательное и воспитательное значение. Краткая характеристика типов историко-культурных памятников, являющихся объектом краеведческого изучения. Методы изучения памятников. Учет, обеспечение сохранности, использование памятников истории и культуры. Исторические источники.

Практические занятия

Составление обзора объектов исторического краеведения.

1.2. Организация фондовой работы в музее

Основные направления фондовой работы: комплектование, учет, хранение, изучение фондов, проведение консультаций. Комплектование музейных фондов. Учет музейных фондов. Научная каталогизация музейных фондов. Музейные каталоги и их системы. Архивная книга – её содержание, строение, правила занесения экспонатов. Фонд временного хранения.

Хранение музейных фондов. Режим хранения фондов (температурно-влажностный, световой, биологический; защита от загрязнителей воздуха, от механических повреждений; защита в экстремальных ситуациях). Задачи консервации и реставрации музейных предметов.

Особенности фондовой работы в школьном музее.

Практические занятия

Анализ условий хранения музейных предметов в экспозициях и передвижных выставках. Первичная научная обработка собранной коллекции. Ведение книг учета. Составление научного паспорта по предмету.

1.4. Тематико-экспозиционный комплекс, его содержание и значение

Идейный замысел и тематическая структура экспозиции. Тематико-хронологический метод построения экспозиции. Этапы создания музейной экспозиции. Общие требования к обеспечению сохранности предметов в экспозиции и фондах.

Практические занятия

Сравнительный анализ инструкций по хранению музейных предметов и технике безопасности.

1.5. Определение и описание экспонатов

Определение и описание предметов. Организация хранения экспонатов. Вспомогательные картотеки. Терминология экспоната. Знаковое значение предметов обихода.

Практические занятия

Пополнение картотеки музейного фонда справочными карточками.

1.6. Функции и формы деятельности школьного музея

Полифункциональность школьного музея: межпредметный учебный кабинет; детский клуб; общественная организация, объединяющая детей и взрослых разных поколений; творческая лаборатория педагогов и учащихся; способ документирования истории природы и общества родного края; форма сохранения и представления материальных и духовных объектов наследия; школа профессиональной ориентации детей.

Роль школьного музея в микрорайоне. Формы деятельности школьного музея: музей-клуб, музей-театр и др. Переписка музея, её регистрация.

Практические занятия

Планирование работы на год деятельности школьного музея. Переписка музея.

1.7. Виды информационного обслуживания экспозиции

Реклама экспозиции. Активные способы проведения экскурсии. Методика подготовки и проведения комплексной экскурсии. Особенности проведения экскурсии в пределах микрорайона.

Практические занятия

Составить экскурсию по экспозиции музея с элементами театрализованного представления. Составить экскурсию по экспозиции музея, по населенному пункту с вовлечением зрителей в диалог.

1.8. Исследовательская деятельность в школьном музее

Порядок изучения литературы, источников и экспонатов. Отбор и систематизация необходимых сведений и фактов. Использование туристских схем, географических карт, фотографий.

Технология социологического опроса жителей микрорайона. Народные знания, календарь. Запись воспоминаний на диктофон. Разработка анкет по сбору информационного материала.

Организация сбора экспонатов. Подлинники и макеты.

История города как предмет экскурсионного изучения. Экскурсионное ориентирование по населенному пункту.

Практические занятия

Сбор информации и экспонатов. Работа с мемуарной литературой, экспедиционными дневниками, записями воспоминаний и письмами.

2. Создание музейной экспозиции «Родная сторона»

2.1. Музейная экспозиция «Родная сторона»

Образ населенного пункта в школьном музее. Методика проведения показа и анализа группы экспонатов, использования приемов демонстрации, сравнения экспонатов, констатации фактов, цитирования, мысленной реконструкции событий. Детальное изучение экспонатов, выявление их истории и содержания.

Практические занятия

Варианты использования музейного экспоната в ходе экскурсии. Монтаж музейной экспозиции «Родная сторона»

2.2. Создание проекта экспозиции «Родная сторона»

Этнографическая экспозиция. Изучение и отбор материала. Тематический и тематико-экспозиционный план. Художественное реше-

ние экспозиции. Алгоритм изготовления текстов, аннотаций, элементов оформления. Приемы монтирования различных экспонатов.

Практические занятия

Планирование этнографической экспозиции (объем работ, план работы, распределение должностей). Составление тематической экспозиции из имеющихся экспонатов.

2.3. Мой населенный пункт

Название населенного пункта в литературных источниках. История его возникновения. Населенный пункт на плане, туристской схеме и карте. Рельеф. Почва и геологическое строение. Водоёмы. Климат. Растительный покров. Животный мир.

Симеотика и топонимика пространства населенного пункта. Отличительные черты архитектуры.

Специализация и функции населённого пункта. Основные источники дохода жителей. Проверка достоверности материала.

Практические занятия

Составление комплексной картосхемы по имеющимся данным. Оформление справочных карточек по содержанию экспозиции «Родная сторона» (выделение отдельных цифр, цитат, стихотворений).

Подготовка текста музейной экскурсии «Родная сторона».

2.4. Монтаж экспозиции «Родная сторона»

Тематическое комплектование экспонатов, связанное с изучением какого-либо исторического процесса, события, здания, улицы. Подбор цветового решения для экспозиции.

Составление схемы маршрута пешеходной экскурсии по картосхеме. Объекты пешеходной экскурсии по населенному пункту, их классификация. Составление библиографии по теме экскурсий.

Практические занятия

Составление библиографии. Подготовка экскурсионного маршрута по экспозиции.

3. Основы туристско-экспедиционной работы

3.1. Проведение многодневного похода, экспедиции, обеспечение безопасности

Подготовка к походу, экспедиции. Техника и тактика пешеходного туризма. Туристское снаряжение. Специальное снаряжение для транспортировки краеведческих материалов. Организация безопасности при проведении туристских походов и экспедиций. Организация бивуака.

Разжигание костра. Питание в походе, экспедиции. Оформление маршрутного листа. Основные формы и назначение полевой документации учета краеведческих материалов: полевой дневник; акт приема

предметов музейного значения; полевая опись; тетрадь для записи воспоминаний и рассказов; журналы (тетради) фото и видео съемок; легенды.

Камеральная обработка полученной информации и уточнение материалов по результатам экспедиции. Систематика и оформление собранного материала. Шифровка предметов музейного значения и их охрана в полевых условиях.

Практические занятия

Подготовка к пешему походу, экспедиции. Определение объема работы в походе, экспедиции, утверждение плана работы, распределение должностей. Изготовление полевых документов учета и описания краеведческих материалов. Проведение похода, экспедиции.

3.2. Первая доврачебная помощь в походах и экспедициях

Профилактика заболеваний и травматизма. Походная медицинская аптечка. Назначение и дозировка препаратов. Перечень и назначение, показания и противопоказаниях применению лекарственных препаратов. Личная аптечка, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Первая помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Искусственное дыхание. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Способы транспортировки пострадавшего.

Практические занятия

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

Приемы транспортировки пострадавшего.

3.3. Топография и ориентирование на местности

Понятие о карте топографической, спортивной. Компас, работа с компасом. Азимут, движение по азимуту. Измерение расстояний на карте и на местности. Движение по карте.

Практические занятия

Разработка маршрута экспедиции-похода на карте. Ориентирование на местности при помощи карты и компаса.

3.4. Поход, экспедиция по родному краю

Практические занятия

Организация и проведение похода, экспедиции по родному краю. Сбор и фиксации материалов. Организация учета и обеспечение со-

хранности краеведческих материалов в процессе экспедиций, походов. Ведение полевой документации для учета краеведческих материалов: полевой дневник; акт приема предметов музейного значения; полевая опись; тетрадь для записи воспоминаний и рассказов; журналы (тетради) фото и видео съемок; легенды. Шифровка предметов музейного значения и их охрана в полевых условиях. Специальное снаряжение для транспортировки краеведческих материалов. Камеральная обработка полученной информации, систематика и оформление собранного материала. Отчет о походе, экспедиции.

4. Школа экскурсовода

4.1. Экскурсионная работа. Методика подготовки и проведение экскурсий

Методика подготовки и проведения экскурсий. Основные принципы экскурсионной методики: целенаправленность, тематичность, логическая и хронологическая последовательность, доступность, наглядность и конкретность. Специфика и особенность методики экскурсий в школьном музее.

Особенности методики проведения экскурсии по городу (населенному пункту) и памятным местам. Требования к маршруту. Приемы показа памятных мест, исторических объектов.

Практические занятия

Исследовательская работа по сбору материала для «Портфеля экскурсовода». Защита экскурсионных маршрутов, разработанных самостоятельно. Проведение экскурсий для учащихся с последующим обсуждением.

4.2. Пешеходная экскурсия с вовлечением зрителей в диалог

Особенности методики проведения пешеходной экскурсии. Требования к маршруту. Роль моторного метода. Приемы показа памятных мест, исторических объектов.

Практические занятия

Проведение пешеходной экскурсии по экспозиции музея, по населенному пункту с вовлечением зрителей в диалог.

4.3. Технология проведения вечера-встречи в школьном музее

Технология проведения вечера-встречи в школьном музее. Особенности проведения мероприятий для ветеранов Великой Отечественной войны.

Практические занятия

Проведение вечера-встречи в школьном музее с ветеранами войны.

4.4. Подведение итогов года.

Практические занятия

Подведение итогов годовой работы. Оформление летописи воспоминаний.

Проведение экскурсии для родителей и друзей в экспозиции «Родная сторона».

Примерный учебный план детского туристско-краеведческого объединения «АКТИВИСТЫ ШКОЛЬНОГО МУЗЕЯ» 4 год обучения. «Моя малая Родина»

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	***Музей – хранитель наследия веков***	**52**	**16**	**36**
1.1.	История музейного дела в России	6	2	4
1.2.	Исследовательская деятельность музея	10	2	8
1.3.	Культурно-образовательная деятельность музея	12	4	8
1.4.	Организация работы школьного музея	8	4	4
1.5.	Организация фондовой и экспозиционной работы	10	2	8
1.6.	Источниковая база школьного музея	6	2	4
2.	***Создание музейной экспозиции «Моя малая Родина»***	**60**	**16**	**44**
2.1.	Малая Родина в истории государства российского	10	2	8
2.2.	Социально-экономическая история родного края	12	4	8
2.3.	Наше природное наследие	10	2	8
2.4.	Культурное наследие родного края	10	2	8
2.5.	Проект экспозиции «Моя малая Родина»	12	4	8
2.6.	Технология мультимедийной презентации	6	2	4
3.	***Основы туристско-экспедиционной работы***	**48**	**8**	**40**
3.1.	Подготовка к походу, экспедиции	20	4	16
3.2.	Проведение краеведческой работы в походе, экспедиции «Один день в городе N или городская жизнь путешественника»	18	2	16
3.3.	Отчет о проведенном походе, экспедиции	10	2	8
4.	***Школа экскурсовода***	**56**	**8**	**48**
4.1.	Работа экскурсовода	18	2	16
4.2.	Мультимедийная экскурсия «Один день в городе N или городская жизнь путешественника»	14	2	12
4.3.	Краеведческая конференция	20	4	16
4.4.	Подведение итогов года	4	0	4
ВСЕГО ЧАСОВ		**216**	**50**	**166**

Примерная учебная программа туристско-краеведческого объединения «АКТИВИСТЫ ШКОЛЬНОГО МУЗЕЯ» 4-й год обучения. «Моя малая Родина»

1. Музей – хранитель наследия веков

1.1. История музейного дела в России

Музей как социальный институт в современном обществе. Основные социальные функции музеев. Ведущие музеи России. Государственные и частные музеи области. Система финансирования музеев. Меценатство в России.

Практические занятия

Сравнительная характеристика государственного и частного музеев (по итогам посещения).

1.3. Исследовательская деятельность музея

Музеи как современные исследовательские центры. Основные направления исследовательской деятельности: разработка научной концепции музея; исследования в области комплектования фондов; изучение музейных предметов и коллекций; исследования в области хранения и охраны; реставрация, музейная педагогика, социология, социально-психологические исследования; исследования в области истории, теории и методики музейного дела.

Технология видеомонтажа. Правила компиляции собранного материала. Авторские права исследователя. Технология и правила составления тематической картосхемы.

Практические занятия

Организация исследовательской деятельности школьного музея. Подготовка мини-сообщения о понравившемся музейном экспонате из постоянной экспозиции музея.

1.3. Культурно-образовательная деятельность музея

Основные виды и формы культурно-образовательной деятельности музея (уроки, кружки, клубы, олимпиады, конкурсы, лекции, тематические вечера, конференции). Передвижные формы культурно-образовательной деятельности музея. Специфика и особенности культурно-образовательной деятельности школьного музея.

Выставочная деятельность музея. Основные принципы и методы создания выставки.

Особенности работы экскурсоводов на выставке школьного музея.

Практические занятия

Проведение конкурса на лучший выставочный проект. Оформление передвижной выставки по выбранной теме. Участие в ежегодной научно-практической конференции «Музей и дети».

1.4. Организация работы школьного музея

Работа школьных музеев в регионе, место и роль нашего музея. Формы работы музея: выставки, лекции, тематические вечера. Задачи школьного музея в текущем году. Обязанности членов совета школьного музея. Координация деятельности музея: рассмотрение планов и отчетов функциональных групп, осуществление творческих связей с государственными органами. Взаимодействие музея с Советом ветеранов, общественными организациями, другими школьными музеями.

Практические занятия

Составление плана работы школьного музея на год и согласование общих мероприятий с другими музеями региона. Планирование работы с ребятами 1–3 года обучения.

1.5. Организация фондовой и экспозиционной работы

Особенности фондовой работы в текущем году. Использование технических средств в работе школьного музея. Интерактивный фонд. Правила оформления иллюстративного материала в составе интерактивного фонда.

Типология экспозиций. Особенности виртуальной экспозиции. Особенности виртуальной экскурсии.

Практические занятия

Переучет фондов с составлением картотеки и заполнением инвентарной книги учета. Проект виртуальной экспозиции: утверждение плана работы, распределение должностей.

1.6. Источниковая база школьного музея

Образ в нашей памяти: на старых фотографиях, в воспоминаниях очевидцев, современников. Типы и виды источников: вещественные, законодательные акты, архивные документы, статистические данные, эпистолярное наследие, периодическая печать (газеты и журналы), мемуары, кино-, фото-, аудио-, видеоматериалы, записи устных воспоминаний, опросы. Виды изображения территории.

Способы работы с картой и фотоматериалами. Технология и правила хранения старых фотографий, их сканирование. Копии фотографий. Правила видеосъемки.

Практические занятия

Пополнение копийного фонда музея «состаренными» копиями фотографий (в соответствии с темой индивидуального исследования).

2. Создание музейной экспозиции «Моя малая Родина»

2.1. Малая Родина в истории государства российского

Название региона, история возникновения, его природные и архитектурные особенности. Современные и древние границы. Мифология по истории заселения родного края. Первые упоминания местности в официальных источниках. Основные вехи истории края в контексте истории государства. Уникальные особенности природы, истории и культуры родного края. «Белые пятна» в истории края. Символы региона.

Практические занятия

Выявление государственных и народных символов региона на различных исторических этапах. Экскурсия по достопримечательным объектам природы, истории и культуры родного края.

2.2. Социально-экономическая история родного края

Основные этапы социального и экономического развития региона. Особенное и уникальное в истории края. Специфические особенности развития промышленности, сельского хозяйства, строительства, транспорта, коммуникаций. Взаимосвязь социально-экономической истории края с природно-климатическими условиями и природными ресурсами.

Этнические особенности родного края. Миграция и ассимиляция населения. Население края – главное его богатство.

Практические занятия

Изучение опубликованных источников по социально-экономической истории региона. Выявление объектов музейно-краеведческих исследований. Пилотажные обследования потенциальных источников комплектования собрания школьного музея. Ведение летописи родного края.

2.3. Наше природное наследие

Природно-климатические условия, геологическое строение и рельеф, почвы, водные ресурсы, растительность, животный мир региона. Объекты природного наследия родного края, их выявление, охрана и музеефикация. Экологические проблемы региона. Мониторинг природного наследия.

Практические занятия

Выявление объектов природного наследия родного края, их учет и разработка программ охранных мероприятий. Составление «Красной книги флоры и фауны родного края». Сбор материалов для гербариев, образцов почв, геологических коллекций, фотографий и рисунков фауны, природных ландшафтов для школьного музея.

2.4. Культурное наследие родного края

Понятие о культурном наследии. Материальные и духовные объекты культурного наследия. Живая культура. Разнообразие объектов культурного наследия на территории родного края. Основные приемы выявления, учета и описания объектов культурного наследия. Мониторинг объектов культурного наследия. Музеефикация объектов культурного наследия.

Культурно-образовательная деятельность школьного музея. Основные требования: высокий теоретический и методический уровень, комплексный подход, актуальность и занимательность, учет возраста и интересов участников, опора на экспозицию.

Практические занятия

Выявление и пилотажное обследование объектов культурного наследия на территории родного края. Игра-практикум по составлению паспортов объектов культурного наследия.

2.5. Проект экспозиции «Моя малая Родина»

Алгоритм работы над разработкой подтем экспозиции.

Городские и сельские поселения. Функции городов. Планировка, функционал, экономический и социальный статус города.

Социальные и бытовые проблемы на различных исторических отрезках и пути их решения в прошлом и будущем. Формирование образовательного пространства в городе и селе в прошлом веке, на современном этапе.

Краткие биографии знаменитых людей, которые родились или были как-то связаны с населенным пунктом.

Технология и правила составления областной туристской план-схемы.

Практические занятия

Литературный обзор возникновения, развития, существования центров городской жизни (в соответствии с темой индивидуального исследования). Чертеж областной туристской схемы.

2.6. Технология мультимедийной презентации

Структура презентации. Работа над содержанием комментария к мультимедийной презентации. Содержание, план и порядок проведения презентации. Отработка виртуального маршрута в соответствии с тематико-хронологическим принципом и возрастом экскурсантов. Определение содержания подтем и отдельных вопросов экскурсии применительно к группам отобранных экспонатов. Соразмерность частей содержания. Полнота, раскрытия отдельных вопросов и учет времени.

Практические занятия

Монтаж мультимедийной презентации по индивидуальным виртуальным проектам экспозиции «Моя малая Родина».

3. Основы туристско-экспедиционной работы

3.1. Подготовка к походу, экспедиции

Определение цели похода, экспедиции. Постановка проблемы, выдвижение гипотезы и планирование поиска материала для её проверки. Маршрут. Главные требования к построению «нитки» маршрута и плана-графика похода. Оформление походной документации, утверждение похода. Соблюдение гигиенических требований в походе. Режим движения, организация привалов и ночлегов. Работа с картой и компасом. Преодоление препятствий на маршруте.

Практические занятия

Разработка маршрутов. Инструктаж по технике безопасности. Подготовка и проведение учебно-тренировочного похода, экспедиции.

3.2. Проведение краеведческой работы в походе, экспедиции «Один день в городе N или городская жизнь путешественника»

Проведение краеведческих исследований в ходе похода, экспедиции. Комплексная характеристика населенного пункта: географическое положение, историческая справка возникновения населённого пункта, природные условия и ресурсы, экономика и ведущие предприятия города, экологические условия города, знаменитые жители и уроженцы города, достопримечательности города, проблемы и перспективы развития города.

Практические занятия

Проведение похода, экспедиции «Один день в городе N или городская жизнь путешественника».

Выполнение плана поиска, сбор материала для её проверки. Составление картотеки достопримечательностей города.

3.3. Отчет о проведенном походе, экспедиции

Камеральная обработка полученной информации. Правила оформления письменного отчета о проведенном походе, экспедиции. Использование собранных материалов в экспозиции школьного музея (лекции, выставки и др.). Формы отчета: вечер, устный журнал, мультимедийная презентация.

Практические занятия

Подготовка письменного отчета. Составить заочную (мультимедийную) экскурсию по итогам экспедиции.

4. Школа экскурсовода

4.1. Работа экскурсовода

Правила составления различных типов экскурсий. Работа экскурсовода.

Практические занятия

Самостоятельная разработка экскурсии по выбранной теме (в соответствии с темой индивидуального исследования): «Торговый центр области», «Религиозный центр области», «Мастеровой центр области», «Административный центр области», «Музейный центр области».

4.2. Мультимедийная экскурсия «Один день в городе N или городская жизнь путешественника»

Собирательный образ малого города России в интернете. Мультимедийная экскурсия.

Практические занятия

Составление образа малого города России в процессе подготовки и проведения мультимедийной экскурсии «Один день в городе N или городская жизнь путешественника».

4.3. Краеведческая конференция

Навыки исследовательской деятельности. Правила выбора индивидуальной темы для школьного исследования. Проект работы конференции. Особенности проведения краеведческой конференции. Структура выступления на конференции. Полнота раскрытия отдельных вопросов и учет времени. Применение наглядного материала: отобор экспонатов, иллюстративного материала. Логические переходы, их варианты. Мультимедийная презентация результатов исследования.

Практические занятия

Самостоятельная разработка плана исследования по выбранной теме. По результатам исследования создание собственной части виртуальной экспозиции с использованием аудио и видеоаппаратуры (в соответствии с темой индивидуального исследования). Выступление на краеведческой школьной конференции по выбранной теме.

4.4. Итоги года

Практические занятия

Анализ деятельности активистов музея за год. Определение индивидуальных перспектив.

Примерный учебный план детского туристско-краеведческого объединения «АКТИВИСТЫ ШКОЛЬНОГО МУЗЕЯ» 5 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	***Музей – хранитель наследия веков***	**66**	**22**	**44**
1.1.	Музееведение как научная дисциплина	6	2	4
1.2.	Из истории музейного дела	6	2	4
1.3.	Музей как социальный институт в современном обществе	6	2	4
1.4.	Система планирования и координации работы в музее	12	4	8
1.5.	Краеведческие исследования и поисковая деятельность музея	12	4	8
1.6.	Организация межшкольных музейных проектов	6	2	4
1.7.	Реставрация и консервация музейных фондов	6	2	4
1.8.	Научно-экспозиционная работа в фондах	12	4	8
2.	***Создание музейной экспозиции (вариативный курс)***	**28**	**8**	**20**
Создание музейной экспозиции «Быль монастырская»				
2.1.	Мировые религии. История православия на Руси	6	2	4
2.2.	Образ монастыря в памяти народной	6	2	4
2.3.	Образ монастыря в школьном музее	6	2	4
2.4.	Проектирование экспозиции «Быль монастырская»	10	2	8
Создание музейной экспозиции «Дворянские гнезда родного края»				
2.1.	Поместная Русь	6	2	4
2.2.	Образ усадьбы в памяти народной	10	2	8
2.3.	Проектирование экспозиции «Дворянские усадьбы родного края»	12	4	8
3.	Основы туристско-экспедиционной работы	**68**	**8**	**60**
3.1.	Подготовка к походу, экспедиции	6	2	4
3.2.	Проведение походов и экспедиций	42	2	40
3.3.	Первая доврачебная помощь в походе, экспедиции	6	2	4

3.4.	Поисковая работа в походе-экспедиции	8	0	8
3.5.	Оформление отчета о проведенном походе-экспедиции	6	2	4
4.	Школа экскурсовода	**54**	**10**	**44**
4.1.	Краеведческая школьная конференция	20	4	16
4.2.	Музееведческий конкурс	10	2	8
4.3.	Экскурсия по экспозиции музея с элементами театрализованного представления	10	2	8
4.4.	Просветительская и издательская деятельность школьного музея	10	2	8
4.5.	Итоги обучения	4	-	4
ВСЕГО ЧАСОВ		**216**	**56**	**160**

Примерная учебная программа туристско-краеведческого объединения «АКТИВИСТЫ ШКОЛЬНОГО МУЗЕЯ» 5-й год обучения

1. Музей – хранитель наследия веков

1.1. Музееведение как научная дисциплина

Структура музееведения: история музейного дела, теория музейного дела, музейное источниковедение, прикладное музееведение. Музееведение, его взаимоотношение с другими науками. Предмет исследования науки о музее. Ключевые понятия музееведения (музей, вернисаж, выставка, фонды, экскурсия, экспозиция и др.). Классификация музеев.

Знаменитые музеи мира.

Практические занятия

Составление словаря музейных терминов. Составление информационного проспекта о школьном музее.

1.2. Из истории музейного дела

Возникновение музеев. Кабинеты и галереи эпохи Возрождения (студиоло, антикварии, кунсткамеры). Естественно-научные кабинеты XVI – XVII веков. Художественное коллекционирование в XVII веке. Рождение науки музеографии.

Западноевропейские музеи в XVIII в. Формирование концепции публичного музея. Музеи и картинные галереи Европы. Музеи и общества в России. Коллекционирование в России конца XVIII – первой половине XIX веков.

Практические занятия

Домашнее задание: подготовка реферата об одном из зарубежных музеев (на выбор), об одном из государственных музеев России (на выбор).

1.3. Музей как социальный институт в современном обществе

Роль музеев в современном обществе и мировой культуре. Виды музейной деятельности. Научная деятельность музеев. Рекламная деятельность музеев. Взаимодействие государственных, частных и общественных музеев. Система сведений о музеях в интернете, в библиотеке, в периодических изданиях. Издания о музеях и музейном деле.

Современные тенденции музейной деятельности. Музейный менеджмент и музейный маркетинг. Ассоциации друзей музеев.

Новые информационные технологии в музее. Музейные профессии и подготовка специалистов в высших учебных заведениях России.

Практические занятия

Разработка музейной афиши, буклета. Экскурсия в областной художественный музей. Просмотр видеофильмов о государственных и частных музеях.

1.4. Система планирования и координации работы в музее

Туристско-краеведческое движение обучающихся Российской Федерации «Отечество». Формы деятельности школьного музея в соответствии с выполняемой задачей года: музей – научный кабинет, музей-лаборатория. Музейная пятизвенная коммуникативная система (музейный предмет – исследователь – экспозиционер – музейный педагог – посетитель – музейный предмет). Музейные профессии.

Практические занятия

Составление плана работы музея на год. Разработка положений о конкурсах, играх, конференциях проводимых в музее.

1.5. Краеведческие исследования и поисковая деятельность музея

Научное краеведческое исследование. Поисковая деятельность музея. Государственные архивы. Индивидуальное и коллективное исследование. Мониторинг археологического, культурного, материального наследия.

Практические занятия

Составление официального запроса в государственный архив (в соответствии с темой индивидуального исследования). Подготовка краеведческого материала к публикации в районной или областной газете.

1.6. Организация межшкольных музейных проектов

Проектная деятельность. Этапы проектной деятельности. Изучение и охрана материального, культурного и природного наследия.

Понятие термина «выставка». Задачи и функции выставки. Классификация выставок. Выставка в школьном музее.

Практические занятия

Посещение выставки любого музея. Планирование межшкольного проекта «Смотр-конкурс школьных музеев».

1.7. Реставрация и консервация музейных фондов

Концепция формирования музейного собрания. Хранилище (депозитарии) музея. Мониторинг экспоната. Правила перевозки музейных предметов.

Консервация музейных предметов. Способы реставрации музейных предметов.

Практические занятия

Произвести реставрацию экспоната.

1.8. Научно-экспозиционная работа в фондах

Принципы научного комплектования фондов школьного музея: комплексность источников, неделимость фонда, изучение среды бытования, краеведение, мемориальность, достоверность. Музейные каталоги и их системы.

Практические занятия

Составить комплекс справочных карточек на одну из коллекций музея (карточки: справочная, именная, географических названий, названий учреждений, организаций и предприятий, предметная и т.д.). Произвести обновление школьного музейного каталога.

2. Создание музейной экспозиции (вариативный курс) Создание музейной экспозиции «Быль монастырская»

2.1. Мировые религии. История православия на Руси

Классификация мировых религий. Структура христианства. Отличительные черты сектантства. Правила коммуникативной культуры при общении со священнослужителями. Правила поведения при встрече с настойчивым вовлечением в религиозную секту.

Монашество в различные исторические периоды русской истории. Монастыри как часть русской культуры. Монастыри как центры народно-религиозной жизни. Русские мыслители о русской религиозности.

Церковный календарь Церковные праздники и посты.

Практические занятия

Чертеж план-схемы размещения монастырей в области.

2.2. Образ монастыря в памяти народной

Монастырское богатство и монастырская бедность. Монастырские доходы, имущество, капитал. Специализация монастырей – миссионерские, епархиальные и единоверческие монастыри, исправительные монастыри, рабочие монастыри. Социальные и бытовые проблемы монастыря на современном этапе и пути их решения в прошлом и будущем.

Правила интервьюирования церковнослужителей.

Практические занятия

По материалам музейных фондов описать уклад жизни, особенности культурной и хозяйственной организации монастыря. Восстановить по источникам и вычертить план-схему монастыря (в соответствии с темой индивидуального исследования).

2.3. Образ монастыря в школьном музее

Выбора места создания монастыря (близость к воде, естественная защищенность, выгодное расположение относительно существовавших путей сообщения). Природные особенности размещения монастырей.

Символы и легенды. Правила поведения в монастырях. Устройство монастыря. Устройство алтаря. Внутренний уклад монастырской жизни. Правила поведения в монастыре и в храме.

Практические занятия

Восстановить по источникам и вычертить план-схему внутреннего убранства храма (в соответствии с темой индивидуального исследования).

2.4. Проектирование экспозиции «Быль монастырская»

Объем работы при создании экспозиции. Утверждение плана работы, распределение должностей. Эскиз экспозиции. Технология сбора необходимых данных об объекте.

Технология монтажа экспозиции. Оформление аннотаций и этикетажа фотографий. Требования к оформлению и проведению экскурсии. Технология написания репортажа, отзыва. Технология написания исследовательской работы. План составления путеводителя.

Правила интервьюирования жителей. Проведение социологического опроса.

Монтаж и информационное обслуживание экспозиции «Монастырская Русь».

Практические занятия

Провести интервьюирование, социальный опрос жителей, сделать фото и видеосъемку (в соответствии с темой индивидуального исследования).

Написание исследовательской работы (в соответствии с темой индивидуального исследования).

Подготовка музейного часа для учащихся начальной школы (в соответствии с темой индивидуального исследования).

Создание музейной экспозиции «Дворянские гнезда родного края»

2.1. Поместная Русь

Дворянство в различные исторические периоды русской истории. Дворянские усадьбы как часть русской культуры. Дворянские усадьбы как центры народно-религиозной жизни. Русские мыслители о русской интеллигенции.

Экономика сельских поселений. Крестьянские и дворянские усадьбы. Планировка, классификация усадеб, экономический и социальный статус усадьбы. Особенности общинной организации в русской деревне XIX – нач. XX вв. Крестьянские промыслы нашего края.

Практические занятия

Чертеж план-схемы размещения усадеб в области. Составления путеводителя по усадьбам.

2.2. Образ усадьбы в памяти народной

Усадьба. Выбора места поселения (близость к воде, естественная защищенность, выгодное расположение относительно существовавших путей сообщения), история возникновения, её типичные природные и архитектурные особенности.

Природные особенности размещения усадьбы. Видовой состав парковых растений. Типология парков. План описания парков. Природные памятники. Схемы парка.

Устройство усадьбы. План застройки усадьбы. Архитектурные особенности построек. Уклад жизни в усадьбе. Расцвет и упадок дворянской усадьбы. Социальные и бытовые проблемы усадьбы в прошлом, ее состояние на современном этапе.

Практические занятия

По материалам музейных фондов описать уклад жизни, особенности культурной и хозяйственной организации (в соответствии с темой индивидуального исследования).

Восстановить по источникам и вычертить план-схему усадьбы.

2.3. Проектирование экспозиции «Дворянские усадьбы родного края»

Объем работы при создании экспозиции. Утверждение плана работы, распределение должностей. Эскиз экспозиции. Технология сбора необходимых данных об объекте.

Технология монтажа экспозиции. Оформление аннотаций и этикетажа фотографий. Требования к оформлению и проведению экскурсии.

Технология написания репортажа, отзыва. Технология написания исследовательской работы. План составления путеводителя.

Монтаж и информационное обслуживание экспозиции «Дворянские усадьбы родного края».

Практические занятия

Провести интервьюирование, социальный опрос жителей, сделать фото и видеосъемку (в соответствии с темой индивидуального исследования).

Написание исследовательской работы (в соответствии с темой индивидуального исследования).

Подготовка музейного часа для учащихся начальной школы.

3. Основы туристско-экспедиционной работы

3.1. Подготовка к походу, экспедиции

Определение цели и района похода, экспедиции. Составление плана подготовки похода. Права и обязанности участников похода. Подбор литературы и картографического материала. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка плана составления характеристик поселений, сбора экспонатов, проведения бесед с жителями.

Практические занятия

Работа с краеведческой литературой, топографическими картами по определению маршрута похода, экспедиции. Составление самостоятельно разработанного плана поисковой работы (в соответствии с темой индивидуального исследования).

Инструктаж по технике безопасности. Составление картотеки достопримечательностей.

3.2. Проведение походов и экспедиций

Организация привалов и ночлегов. Техника преодоления естественных препятствий. Топография и ориентирование в походе, экспедиции.

Первая доврачебная помощь в походах и экспедициях. Питание в походе, экспедиции.

Практические занятия

Проведение шестидневного похода-экспедиции.

3.3. Первая доврачебная помощь в походе, экспедиции

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, в походах и экспедициях. Обязанности санитара туристской группы.

Профилактика заболеваний и травматизма. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой). На-

значение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования.

Организация транспортировки пострадавшего, простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Практические занятия

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

Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего.

3.4. Собирательская (поисковая) работа в походе-экспедиции

Практические занятия

Собирательская (поисковая) работа по самостоятельно разработанному плану в ходе шестидневного похода-экспедиции.

3.5. Оформление отчета о проведенном походе-экспедиции

Отчетная документация. Требования к отчету. Систематика и оформление собранного материала. Мультимедийная презентация результатов исследования.

Практические занятия

Оформление отчета и фотоотчета о проведенном походе-экспедиции. Подготовка и проведение мультимедийной презентации результатов исследования.

4. Школа экскурсовода

4.1. Краеведческая школьная конференция

Особенности проведения краеведческой конференции. Решение организационных вопросов при планировании, подготовке и проведении краеведческой конференции.

Практические занятия

Участие в подготовке и проведении конференции. Выступление на краеведческой школьной конференции по выбранной теме.

4.2. Музееведческий конкурс

Положение о конкурсе «История одного экспоната». Требования к выступлению участников конкурса.

Практические занятия

Участие в подготовке и проведении конкурса индивидуальных исследовательских работ школьников в качестве организатора и участника.

4.3. Экскурсия по экспозиции музея с элементами театрализованного представления

Особенности методики проведения экскурсии с элементами театрализованного представления. Требования к сценарию и костюмам. Приемы вовлечения зрителей в представление.

Практические занятия

Проведение экскурсии по экспозиции музея с элементами театрализованного представления.

Постановка и показ театрализованной постановки о жизни в дворянской усадьбе (в монастыре). Написание отзыва о спектакле в форме статьи, репортажа.

4.4. Просветительская и издательская деятельность школьного музея

Планирование проведения просветительской и издательской деятельности. Правила проведения фотовернисажа. Оформление фотовернисажа. Путеводитель, требования к его оформлению и содержанию.

Практические занятия

Создать путеводитель по школьному музею, проект путеводителя по монастырям (дворянским усадьбам) области.

4.5. Итоги обучения

Анализ деятельности активистов музея за год. Определение индивидуальных перспектив. Выпускные мероприятия для членов образовательного объединения.

Литература

Актуальные вопросы деятельности общественных музеев. /Труды Государственного исторического музея. Вып. 52; Под общ. ред. А.Б. Закс и Л.Е.Янбых. – М.: 1980.

Александрова Н.А. Государственные символы и награды. Справочное пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2006.

Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. – М.: ЦДЮТиК, 2002.

Бардин К. Азбука туризма.– М.: Просвещение, 1981.

Белявский М.Т. Работа в музеях с историческими памятниками при изучении истории СССР (с древнейших времен до 1917 г.): Учебное пособие. – М.: 1978.

Беляева В.С., Василевская С.Д. Изучаем природу родного края. – М.: Просвещение, 1974.

Бородина И.Н. Деревья и кустарники СССР. Справочник. – М.: Мысль, 1996.

Документальные памятники: выявление, учет, использование: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. /И.А.Альтман, А.А.Курносов, В.Е.Туманов и др. Под ред. С.О.Шмидта. – М.: 1988.

Жарков А.Д. Экскурсия как педагогический процесс. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.

Изучение материалов о Великой Отечественной войне в средней школе: Из опыта работы по военно-патриотическому воспитанию на материале краеведения. /Под ред.П.В.Иванова. – М.: 1975;

Историческое краеведение. (Основные источники изучения истории родного края): Пособие для студентов педвузов /Под ред. Н.П.Милонова – М.: 1969.

Историческое краеведение: Учебное пособие для студентов исторических факультетов педагогических институтов: Изд. 2-е перераб. и доп. /В.Н.Ашурков, Д.В.Кацюба, Г.Н.Матюшин; Под ред. Г.Н.Матюшина. – М.: 1980.

Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТиК, 2002.

Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: учебно-методическое пособие. – М.:, 2006.

Константинов Ю.С. Из истории детско-юношеского туризма в России. 1918-2008. – М.: ФЦДЮТиК, 2008.

Краеведение: Пособие для учителя. /Под ред. А.В.Даринского. – М.: 1987; Смирнов В.Г.

Краткий справочник туриста. – М.: Профиздат, 1985.

Краеведческая работа в начальных классах: Из опыта работы. / Сост. И.В.Соколова. – М.: 1977.

Краеведение Москвы: Научно-методические материалы в помощь краеведам. /Под ред. Л.В.Ивановой и С.О.Шмидта. – М.: 1990.

Кружковая работа по истории и обществоведению: Сб. статей: Книга для учителя. /Сост. М.П.Простов. – М.: 1984 и др.

Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур, 1998.

Методика историко-краеведческой работы в школе: Пособие для учителей. /Под ред. Н.С.Борисова. – М.: 1982;

Музейные термины. /Сб. науч. трудов Центрального музея Революции СССР:

Музееведение. Музеи исторического профиля: Учеб. пособие для вузов по спец. «История». /Под ред. К.Г.Левыкина и В.Хербста. – М.: 1988.

Михайловская А.И. Музейная экспозиция. (Организация и техника). /Под ред. Ф.Н.Петрова и К.Г.Митяева. – М.: 1964.

Музей и школа: Пособие для учителя. /Е.Г.Ванслова, А.К.Ламунова, Э.А.Павлюченко; Под ред. Т.А.Кудриной. – М.: 1985.

О деятельности музеев образовательных учреждений: Письмо Министерства образования России № 28-51-181/16 от 12.03.2003./ Российский вестник детско-юношеского туризма и краеведения, № 2(46) – М.: 2003.

Озеров А.Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе. – М.: ФЦДЮТиК, 2005.

Озеров А.Г. Историко-этнографические исследования учащихся. – М.: ФЦДЮТиК, 2007.

О порядке ведения (оформления) документации при постановке на государственный учет памятников истории и культуры, объектов природы, хранящихся в. общественных музеях, в том числе школьных / Методическое письмо Министерства культуры СССР. – М.: 1980.

Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. – М.: ЦДЮТиК, 2001.

«Отечество»: Альманах. Вып.5: Родословие: Программы, опыт, рекомендации для руководителей объединений в образовательных учреждениях./ Сост. Н.А. Александрова, Ю.А.Попович. – М.: ЦДЮТур, 1998.

«Отечество»: Альманах.- Вып. 1–7. – М.: ЦДЮТиК, 1995-2001.

Персин А.И. Школьные музеи в России: исторический аспект. /IV Всероссийские педагогические краеведческие чтения. Сб. докладов. – М.: 1997.

Персин А.И. Об итогах: паспортизации школьных музеев в Российской Федерации по состоянию на 1996 г. /Вестник детско-юношеского туризма в России. – М.: 1997, № 2 (22).

Персин А.И. Краеведение и школьные музеи. – М.: ФЦДЮТиК, 2006.

Персин А.И. Словарь юного краеведа. – М.: ФЦДЮТиК, 2008.

Примерное положение о музее образовательного учреждения (школьном музее): приложение к письму Минобразования России от 12.03.2003. № 28-51-181/16. «О деятельности музеев образовательных учреждений». / Российский вестник детско-юношеского туризма и краеведения. № 2 (46). – М.: 2003.

Программа туристско-краеведческого движения обучающихся Российской Федерации «Отечество»/ Современное состояние и перспективы развития краеведения в регионах России: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – М.: 1999.

Работа со школьниками в краеведческом музее: Сценарии занятий. – М.: Владос, 2001.

Решетников Н.И. Школьный музей и комплектование его собрания. – М.: ФЦДЮТиК, 2005.

Родин А.Ф. История родного села. Пособие по внеклассной краеведческой работе. – М.: 1954.

Российская музейная энциклопедия. В 2-х томах. – М.: 2001.

Российский вестник детско-юношеского туризма и краеведения. –М.: ФЦДЮТиК, 1992 – 2009 гг.

Рубцова З.И. Эколого-зоологические экскурсии с учащимися. – М.: ЦДЮТур, 1998.

Руководство для актива школьных музеев. (Методическое пособие). /Сост. З.А.Огризко. Под ред. А.В.Ушакова. – М.: 1962.

Самарина И.А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся. – М.: ФЦДЮТиК, 2007.

Сборники докладов и аннотаций Всероссийских конференций участников туристско-краеведческого движения учащихся «Отечество». – М.: ЦДЮТур, 1995-2009.

Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи./ Сост. Константинов Ю.С., Усков С.В. – М.: ФЦДЮТиК, 2006.

Сейненский А.Е. Музей воспитывает юных: Книга для учителя. – М.: 1988.

Сейненский А.Е. Родной край: страницы истории. В помощь педагогу-краеведу. – М.: 1994.

Сергеев И.С., Сергеева В.И. Краеведческая работа в школе. – М.: Просвещение, 1974.

Смирнов В.Г. Художественное краеведение в школе: Книга для учителя: Из опыта работы. – М.:1987.

Соколова И.В. Следопыты ведут поиск: Пособие для учителей. – М.: 1973.

Современное состояние и перспективы развития краеведения в регионах России: Материалы Всероссийской научно-практической конференции: 10-11 декабря 1998 г. – М.: 1999.

Стешенко Л.А. Тепферов В.Д. О памятниках истории и культуры. М.: 1977.

Строев К.Ф. Краеведение. – М.:1976.

Теория и практика архивного дела в СССР: Учебник. /Под ред. Ф.И. Долгих и К.И.Рудельсон. – М.: 1980.

Терминологические проблемы музееведения. – М.: 1986.

Тихомиров М.Н. Источниковедение истории СССР. Выпуск первый: С древнейших времен до конца XVIII века: Учебное пособие. – М.: 1962.

Туманов В.Е. Общественные музеи. /Сб.науч.трудов. «Музейное дело в СССР»: Музейная сеть и проблемы ее совершенствования на современном этапе. – М.; 1985.

Туманов В.Е. Некоторые проблемы школьного краеведения Москвы. /Краеведение Москвы: Научно-методические материалы в помощь краеведам. Под ред. Л.В.Ивановой и С.О.Шмидта. – М.: 1990.

Туманов В.Е. Наследие в системе образования. /Информ. сб. Института Наследия «Наследие и современность», вып. № 2: Школьное краеведение: программы, идеи, опыт. – М.: 1995.

Туманов В.Е. Школьный музей. – М.:ЦДЮТиК, 2002.

Туманов В.Е. Школьный музей – хранитель народной памяти. – М.: ФЦДЮТиК, 2006.

Туристско-краеведческие кружки в школе: Методические указания для руководителей. /И.А.Верба, Я.Б. Галкин, А.П.Радищев и др.; Под ред. В.В.Титова. – М.: 1988.

Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей./ под ред. Константинова Ю.С., Маслова А.Г. – М.: Советский спорт, 2005.

Фоломеев В.А., Шкурко А.И. Учет и хранение фондов школьных музеев: Методические указания. – М.: 1976.

Федеральный Закон «О музейном фонде Российской Федерации

и музеях в Российской Федерации» № 54-ФЗ от 26 мая 1996 г. /Российская культура в законодательных и нормативных актах: Музейное дело и охрана памятников: 1991-1996. – М.: 1998.

Филимонов С.Б. Краеведческие организации Европейской России и документальные памятники (1917-1929 гг.). – М.: 1991.

Художественное краеведение в школе: Кн. для учителя: Из опыта работы. – М.: 1987.

Школьные музеи: Из опыта работы. /Под ред. В.Н.Столетова и М.П.Кашина – М.: 1977;

Школьные музеи: Сб. документов. М.: 1987.

Школьное краеведение: программы, идеи, опыт. /Наследие и современность: Информационный сборник Института Наследия. Вып. 2; Сост. и науч. ред. В.Е.Туманов. – М.: 1995.

Шляхтина Л.М., Фокин С.В. Основы музейного дела: Учебное пособие для студентов педагогических и гуманитарных вузов. – СПб., 2000.

Шмидт С.О. Краеведение и документальные памятники. – Тверь, 1992.

Элькин Г.Ю., Огризко З.А. Школьные музеи: Пособие для учителей. – М.: 1972.

Юный краевед. Научно-популярный журнал для детей и юношества. Выходит с 2006 г. Издатель – ООО «Школьная библиотека».

Юхневич М.Ю. Образовательный музей (педагогический, школьный, детский). – М.: НП «Стоик», 2007.

Янбых Л.Е. Общественные музеи в системе музеев РСФСР. /Труды ГИМ, вып. № 52:

Природные феномены. – М.: 2001.

Примерная образовательная программа дополнительного образования детей «ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА»

Программа – лауреат XI Всероссийского конкурса методических материалов в помощь организаторам туристско-краеведческой и экскурсионной работы с обучающимися, воспитанниками, 2013 г.

Автор – Маслов А.Г. – кандидат педагогических наук, заслуженный учитель Российской Федерации, заслуженный путешественник России.

При подготовке данной программы использованы материалы Константинова Ю.С.

Пояснительная записка

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

Педагогическую целесообразность туризма и краеведения впервые теоретически обосновал основоположник научной педагогики в России К.Д. Ушинский (1824–1871). В своей книге для первоначального классного чтения «Родное слово» (1864) он, придавая большое значение «местному элементу», рассматривал его как одно из важных средств наглядности и связи с окружающей жизнью. «Отечествоведение» – так определил К.Д. Ушинский эту отрасль знаний.

Краеведческий подход к преподаванию ряда предметов успешно используется в образовательном процессе и в наши дни. Занятия туризмом, краеведением предполагают погружение обучающихся во многие области знаний как общеобразовательного цикла (история, география, биология и др.), так и дополнительного образования.

Концептуальные идеи примерной образовательной программы:

Туризм – это познание. Программа ориентирована на познание родного края, России, её исторического, природного, культурного многообразия. При этом обучающиеся включаются в активную поискову-

ю-исследовательскую деятельность в области краеведения. 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.

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

Туризм – это 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 педагогом физических нагрузок способствует укреплению костно-мышечного аппарата, кровеносной системы, предупреждению, профилактике и лечению заболеваний дыхательных путей.

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

В целом все эти компоненты – необходимые и достаточные условия воспитания человека полезного обществу, способного к созидательному производительному труду, защите Отечества – ***патриота своей Родины.***

В то же время примерная образовательная программа дополнительного образования детей по туристско-краеведческой деятельности ориентирована на решение проблемы педагогического руководства формированием личности юного туриста-краеведа, исследователя родного края, первопроходца новых маршрутов по ещё не полностью изученным местам нашей Родины. Она будет способствовать развитию социальной активности, созидательного творчества личности, ответственности за процесс и результаты собственной деятельности.

Программа разработана на основе исследований и практической работы с обучающимися сотрудников ФЦДЮТиК (Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А.), анализа инновационных образовательных программ победителей и призеров Всероссийского конкурса образовательных программ, образовательных программ участников Всероссийского конкурса педагогов дополнительного образования «Сердце отдаю детям» за период с 2000 по 2012 гг. включительно.

Структура программы

Примерная образовательная программа «Юные инструкторы туризма» состоит из трёх модулей:

- ознакомительного (1-й год обучения),
- базового (2-й год обучения) и
- углубленного (3–4 годы обучения),

которые можно осваивать как целостно в заявленной последовательности, так и автономно по программе каждого модуля.

Ознакомительный модуль – первый год обучения. Дети принимаются без специального отбора (при наличии медицинского допуска). Продолжительность обучения 1 год. Возраст обучающихся –

6–7 класс. Режим занятий – 9 часов в неделю. Освоение этого модуля позволит обучающимся овладеть основами организации туристского быта, техники туризма и ориентирования, основами краеведения.

Базовый модуль – второй год обучения. Продолжительность обучения 1 год. Возраст обучающихся – 7–8 класс. Режим занятий – 9 часов в неделю.

На этом этапе обучающиеся приобретают те необходимые знания, умения и навыки, которые позволят им участвовать в многодневных походах, краеведческих экспедициях, а также впоследствии позволят им обучать младших школьников, оказывать консультативную помощь одноклассникам, быть помощником педагога дополнительного образования. На этом этапе обучения происходит переход на самостоятельную деятельность обучающихся в выполнении туристских должностей и начинается инструкторская подготовка.

Углубленный модуль – третий и четвертый год обучения. Продолжительность обучения 2 года. Однако, обучающие, желающие продолжить занятия в объединении могут работать и более 2-х лет, по индивидуальным планам, оказывая помощь педагогу дополнительного образования в обучении младших школьников или руководя каким-либо краеведческим исследовательским проектом. Возраст обучающихся – 9–11 классы. Режим занятий – 9 часов в неделю. Решение задач, определенных на этот период, позволит обучающимся приобрести необходимые знания, опыт в обучении младших школьников и поведения в различных экстремальных ситуациях в природной среде, часто возникающих во время проведения походов. Подготовка к занятиям неизбежно приведёт обучающихся к необходимости постоянного поиска новых знаний, к процессу самообразования, самосовершенствования. Обучающиеся попробуют себя в социальной роли педагога, наставника.

Организационно-педагогические условия

Адресат программы. Программа рассчитана на 4 года обучения и адресована учащимся 6–11 классов, что соответствует сложившейся практике обучения в учреждениях дополнительного образования детей туристско-краеведческой направленности.

Примерная образовательная программа (в зависимости от конкретных обстоятельств) предоставляет педагогу дополнительного образования возможность внесения тех или иных изменений, связанных либо с упрощением содержания обучения и уменьшением часовой нагрузки, либо с усложнением и увеличением срока обучения по данной программе.

Отличительные особенности примерной образовательной программы:

- модульное построение программы позволяет обучающимся выбрать уровень освоения программы, определить перспективы дальнейших занятий по данной программе, по одному из видов туризма, краеведения или спортивному ориентированию;
- комплексность программы – содержание каждого модуля примерной образовательной программы состоит из образовательных блоков:
  – туризм;
  – ориентирование;
  – краеведение;
  – основы гигиены, первая помощь;
  – общая и специальная физическая подготовка;
  – инструкторская подготовка;
- примерная образовательная программа практико-ориентированная, даёт представление обучающимся о специфике туризма и краеведения, использовании приобретаемых навыков в будущих профессиях.

Педагогические принципы жизнедеятельности туристско-краеведческого объединения:

- обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;
- насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;
- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, создание ситуации успеха для каждого обучающегося, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;
- организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость, предоставления каждому равных возможностей в выполнении различных должностей в туристской группе (командир группы, завхоз, штурман, краевед, фотограф и т.д.).

Основные формы организации образовательного процесса: занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2–3

человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается подготовка к занятиям с младшими школьниками.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик и оборудования, современных информационных технологий.

Практические занятия проводятся в помещении (в классе, спортзале), на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке, в лесу), в 1–3-дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий. В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Приведенный в программе перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединениях детей.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного или категорийного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

Методы обучения юных туристов-краеведов:

- объяснительно-иллюстративный метод;
- репродуктивный метод;
- метод проблемного изложения;
- частично-поисковый, или эвристический, метод;
- исследовательский метод,

которые последовательно предполагают повышение степени активности и самостоятельности в деятельности обучаемых.

Принципы, на основе которых строится реализация примерной 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 обучающихся, и реализации их личных образовательных маршрутов;
- *принцип сознательности и активности учащихся* в обучении – один из главных принципов в деятельности объединения. Он позволяет научить юных туристов осознавать цели обучения, планировать и организовывать свою работу. При этом обучающиеся проявляют повышенный интерес к знаниям, ставят проблемы, определяют пути их решения, учатся достигать поставленных целей.
- *принцип диагностической направленности* – процессуальный контроль «продвижения» к намеченной цели и достижения её; оценка и коррекция педагогом дополнительного образования собственных педагогических действий;

Цель программы: создание условий для формирования у обучающихся ключевых компетенций: ценностно-смысловых, учебно-познавательных, социокультурных, коммуникативных через включение их в учебную и практико-ориентированную наставническую (педагогическую) деятельность в области туризма и краеведения.

Задачи:

Обучающие:

- 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;
- привить умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе.

Развивающие:

- развивать мыслительную деятельность (сравнение, обобщение, анализ, синтез);
- способствовать развитию устойчивого интереса к выбранной деятельности;
- развивать творческие способности обучающихся,
- содействовать развитию психических процессов: памяти, внимания, воображения, мышления.

Воспитывающие:

- содействовать созданию коллектива единомышленников;
- воспитывать самостоятельность, ответственность;
- формировать потребность бережного отношения к природе;
- способствовать формированию физической культуры и здорового образа жизни.

Ожидаемым результатом реализации программы является формирование у обучающихся в области:

ценностно-смысловых компетенций:

- умение владеть способами самоопределения в ситуациях выбора 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;
- умение осуществлять индивидуальную образовательную деятельность (траекторию) с учетом общих требований и норм;

учебно-познавательных компетенций:

- умение ставить цель и организовывать процесс её достижения;
- уметь организовывать планирование, анализ, рефлексию, самооценку своей учебно-познавательной деятельности;
- владеть техникой и тактикой пешеходного туризма;
- владеть навыками ориентирования на местности;
- умение выступать устно и письменно о результатах своей деятельности с использованием компьютерных средств и технологий (текстовые и графические редакторы, презентации);

социокультурных компетенций:

- уметь определять свое место и роль, систему взаимоотношения в окружающем мире: в семье, в классе, туристском объединении;
- владеть культурными нормами и традициями родного края, России;
- иметь представление о системах социальных норм и ценностей в России и других странах;
- иметь осознанный опыт жизни в многонациональном, многокультурном, многоконфессиональном обществе;

коммуникативных компетенций:

- владеть способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения; умениями искать и находить компромиссы;
- владеть способами взаимодействия с окружающими, выступать с устным сообщением, уметь задать вопрос, корректно вести диалог;

информационных компетенций:

- владеть навыками работы с различными источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, определителями, энциклопедиями, каталогами, словарями, Интернетом;
- самостоятельно искать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую для решения учебных задач информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать её;
- применять для решения учебных задач информационные и телекоммуникационные технологии: аудио и видеозапись, электронную почту, Интернет;

природоведческих и здоровьесберегающих компетенций:

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

Условия реализации примерной образовательной программы.

Организация учебно-тренировочного процесса по программе предусматривается в течение учебного года (36 недель). Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы, профильные лагеря с круглосуточным пребыванием занимающихся. Рекомендуется использовать методику «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 необходимо уделять обеспечению безопасности и предупреждению травматизма при изучении материала каждого годового цикла-модуля, при проведении каждого занятия, тренировки, старта.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, экспедиции, участия в соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута; переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) региона; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю. Педагогу необходимо уделять внимание психологической под-

готовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

Программа объединения рассчитана на учащихся 6–11 классов и предусматривают приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении.

Педагогу необходимо учитывать принципы организации самодеятельности объединения (группы) для успешной реализации программы:

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

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения – 15 человек, второго года – не менее 10 человек, в последующие годы – не менее 8 человек. Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2–3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Условиями реализации программы являются: наличие учебного кабинета, полигона по спортивному ориентированию и туризму, необходимого туристского снаряжения и инвентаря для организации занятий по туризму, спортивному ориентированию, технических средств; обеспечение наполняемости группы в соответствии с программой.

Показатели эффективности реализации программы:

- 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, включая Интернет-ресурсы;
- 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.

Оценка и контроль результатов

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

- входной контроль – в начале учебного года;
- промежуточный контроль – в течение учебного года;
- промежуточная аттестация – в конце учебного года.

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

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

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

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

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

Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитанности отслеживается через тестирование и наблюдения 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.

Степень достижения результатов оценивается по трем уровням (на основании Приложения 1 «Перечень знаний, умений и навыков членов туристского объединения «Юные инструкторы туризма»):

- *низкий* уровень: обучающийся выполняет задания по инструкции, под руководством педагога, без желания участвует в общественно полезных делах;
- *средний* уровень: обучающийся выполняет задания при консультативной помощи педагога, охотно участвует в общественно полезных делах, но сам не проявляет инициативы;
- *высокий* уровень: обучающийся выполняет задание самостоятельно, сам проявляет творчество и инициативу в организации общественно полезных дел.

Примерный учебный план объединения «ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА»

Почасовая разбивка учебного курса

№ п/п	Наименование разделов	Часовая нагрузка по годам обучения								
		Ознакомительный модуль			Базовый модуль			Углубленный модуль		
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
1.	Туристская подготовка	146	22	124	**112**	20	92	**244**	30	214
2.	Топография и ориентирование	44	14	30	**40**	11	29	**82**	8	74
3.	Краеведение	42	8	34	**34**	4	30	**52**	8	44
4.	Основы гигиены, первая помощь пострадавшему	20	6	14	**20**	6	14	**22**	5	17
5.	Общая и специальная физическая подготовка	72	4	68	**72**	2	70	**139**	4	135
6.	Инструкторская подготовка				**46**	8	38	**113**	26	87
	ВСЕГО	324	54	270	**324**	51	273	**648**	86	562

Примечание

А) Примерная образовательная программа ознакомительного модуля рассчитана на 1 год. Общее количество часов – 324. Занятия 2–3 раза в неделю, всего 9 часов.

Б) Примерная образовательная программа базового модуля рассчитана на 1 год. Общее количество часов –324. Занятия 2–3 раза в неделю, всего 9 часов.

В) Примерная образовательная программа углубленного модуля рассчитана на 2 года. Общее количество часов – 648.

Первый год обучения – занятия 2-3 раза в неделю, всего 9 часов.

Второй год обучения – занятия 2-3 раза в неделю, всего 9 часов.

Примерный учебный план ознакомительного модуля объединения «ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА» (1 год обучения)

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы туристской подготовки	146	22	124
2.	Топография и ориентирование	44	14	30
3.	Краеведение	42	8	34
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	20	6	14
5.	Общая и специальная физическая подготовка	72	4	68
	ИТОГО за период обучения:	324	54	270

Зачетный туристский поход I степени сложности или туристско-краеведческое многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т.д.) – вне сетки часов.

Примерная учебная программа ознакомительного модуля объединения «ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА» (1 год обучения)

1. Основы туристской подготовки

Туристские путешествия, история развития туризма.

Воспитательная роль туризма. Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Подготовка к походу, путешествию. Питание в туристском походе. Туристские должности в группе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Подведение итогов похода. Туристские слеты и соревнования.

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка, ремонт снаряжения.

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

Составление плана подготовки 1–3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1–3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

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

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

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.

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

2. Топография и ориентирование

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Краеведение

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

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

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

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

4. Основы гигиены и первая помощь

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

Практические занятия

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

Формирование походной медицинской аптечки.

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

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

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

Примерный учебный план базового модуля объединения «ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА» (2 год обучения)

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы туристской подготовки	112	20	92
2.	Топография и ориентирование	40	11	29
3.	Краеведение	34	4	30
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	20	6	14
5.	Общая и специальная физическая подготовка	72	2	70
6.	Начальная инструкторская подготовка	46	8	38
	ИТОГО за период обучения:	324	51	273

Зачетный туристский поход I категории сложности или туристско-краеведческое многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.п.) – вне сетки часов.

Примерная учебная программа базового модуля объединения «ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА» (2 год обучения)

1. Основы туристской подготовки

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

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 экспонатов для передачи в школьный музей.

Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения школьного или учреждения дополнительного образования соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

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

2. Топография и ориентирование

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

Практические занятия

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

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

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

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

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

Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию.

3. Краеведение

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. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

4. Основы гигиены и первая помощь

Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Основ-

ные приемы 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.

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

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

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

6. Начальная инструкторская подготовка

Обязанности членов туристской группы по должностям. Общественная работа в коллективе. Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении походов.

Практические занятия

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.

Индивидуальные занятия – работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

Примерный учебный план углубленного модуля объединения «ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА» (3 год обучения)

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Туристская подготовка	105	12	93
2.	Топография и ориентирование	34	6	28
3.	Краеведение	26	4	22
4.	Обеспечение безопасности	32	7	25
5.	Общая и специальная физическая подготовка	70	3	67
6.	Инструкторская подготовка	57	16	41
	ИТОГО за период обучения:	324	42	282

Зачетный туристский поход II категории сложности или туристско-краеведческое многодневное мероприятие (лагерь, поход, слет и т.п.) – вне сетки часов.

Примерная учебная программа углубленного модуля объединения «ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА» (3 год обучения)

1. Туристская подготовка

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

Практические занятия

Изготовление туристского снаряжения.

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

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

Разработка маршрута похода.

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

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

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

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

2. Топография и ориентирование

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

Практические занятия

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

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

Участие в соревнованиях по ориентированию.

3. Краеведение

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

Практические занятия

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

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

4. Обеспечение безопасности

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.

5. Общая и специальная физическая подготовка

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.

6. Инструкторская подготовка

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

Индивидуальные занятия – оказание помощи в подготовке и проведении занятий.

Примерный учебный план углубленного модуля объединения «ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА» (4 год обучения)

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Туристская подготовка	79	6	73
2.	Топография и ориентирование	18	2	16
3.	Краеведение	26	4	22
4.	Обеспечение безопасности	50	10	40
5.	Общая и специальная физическая подготовка	69	1	68
6.	Инструкторская подготовка	56	10	46
7.	Факультативные занятия	26	4	22
	ИТОГО за период обучения:	324	37	287

Зачетный туристский поход II – III категории сложности или многодневное туристско-краеведческое мероприятие (лагерь, слет и т.п.) – вне сетки часов.

Примерная учебная программа углубленного модуля объединения «ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА» (4 год обучения)

1. Туристская подготовка

Нормативные документы по туризму. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях. Подготовка к походу, путешествию. Подведение итогов похода. Техника преодоления естественных препятствий. Соревнования по туризму.

Практические занятия

Усовершенствование и изготовление снаряжения.

Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных ситуациях.

Разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров-руководителей групп. Изучение района и разработка маршрута летнего зачетного 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.

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.

Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад. Организация и судейство соревнований. Содержание соревнований. Задания, связанные с поиском, оказанием помощи и транспортировкой «пострадавшего».

Подготовка, оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

2. Топография и ориентирование

Топографическая съемка, корректировка карты. Соревнования по ориентированию.

Практические занятия

Выполнение маршрутной глазомерной съемки (побригадно), чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.

3. Краеведение

Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество». Изучение района путешествия. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

Практические занятия

Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

Получение и выполнение различных заданий на проведение работ во время путешествия. Проведение различных краеведческих наблюдений и фиксация их. Запись воспоминаний очевидцев и участников.

Природоохранная работа во время туристских мероприятий.

Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Работа среди местного населения.

4. Обеспечение безопасности в походе

Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде. Действия по обеспечению личной и групповой безопасности. Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки.

Практические занятия

Разбор причин возникновения экстремальных ситуаций (на примерах действий группы и примерах, описанных в литературе).

Отработка действий группы в имитированных условиях возникновения экстремальных ситуаций.

Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка

Врачебный контроль, самоконтроль. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия

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

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

6. Инструкторская подготовка

Психологические основы обучения. Психология коллектива. Права и обязанности руководителя группы. Личная подготовка инструктора к занятиям.

Практические занятия

Деловые, ролевые игры по решению различных ситуаций.

Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по темам: «Обеспечение безопасности при проведении походов», «Техника преодоления естественных препятствий», «Подготовка туристской группы к походу», «Подведение итогов похода».

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

Индивидуальные занятия – оказание помощи в подготовке и проведении занятий.

Методическое обеспечение примерной образовательной программы

Формы, методы и приёмы обучения
Ознакомительный модуль (первый год обучения)

№	Раздел, тема программы	Формы обучения	Методы и приемы	Формы подведения итогов	Дидактические материалы, ТСО
Основы туристской подготовки					
11.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	Лекция, беседа	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ)	Анкетирование	Фотоматериалы о туристских походах разных лет, разных видов туризма; мультимедийный комплект
11.2.	Воспитательная роль туризма	Лекция, беседа	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ)	Беседа	Фотоматериалы о туристских походах разных лет, разных видов туризма; мультимедийный комплект
11.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнение, показ)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Учебный видеофильм «Туристское снаряжение»; личное снаряжение туриста; групповое снаряжение туриста; походная посуда; костровое оборудование; ремонтный набор; комплект заданий, упражнений, тестов; дидактическая игра «Уложи рюкзак»; раздаточный материал; плакаты; мультимедийный комплект.
11.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнения)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Презентация «Бивак. Устройство бивака»; плакаты; групповое снаряжение; комплект заданий, упражнений, тестов; раздаточный материал; плакаты; мультимедийный комплект

11.5.	Подготовка к походу, путешествию	Лекция, беседа, практическое занятие, дискуссия, игра	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра, работа с книгой, с персональным компьютером (ПК)	Устный опрос, тестирование, доклад	Карта местности; отчеты о туристских походах; краеведческая литература о маршруте путешествия; фото-, видеоматериалы о туристских походах; мультимедийный комплект
11.6.	Питание в туристском походе	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, игра)	Тестирование, устный опрос, наблюдение, выполнение практических заданий	Плакаты, таблицы, походная посуда, костровое оборудование, раздаточный материал, продукты питания
11.7.	Туристские должности в группе	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Личное снаряжение, групповое снаряжение, таблицы
11.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Лекция, беседа, практическое занятие, дискуссия, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа, тренировка)	Устный опрос, наблюдение, выполнение практических заданий	Личное снаряжение, групповое снаряжение, таблицы, видеоматериалы о туристских соревнованиях, мультимедийный комплект
11.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Устный опрос, наблюдение	Личное снаряжение, групповое снаряжение, таблицы, видеоматериалы о туристских соревнованиях, мультимедийный комплект

1.10.	Подведение итогов туристского похода	Беседа, практическое занятие,	Словесный, наглядный, практический (обсуждение, самостоятельная работа)	Отчет о туристском походе, стенгазета, фотоматериалы, видеоролик, мультимедийная презентация	Мультимедийный комплект, бумага, фломастеры, краски
1.11.	Туристские слеты, соревнования	Лекция, беседа	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ)	Анкетирование	Фотоматериалы о туристских соревнованиях, видеофильм о туристских соревнованиях, мультимедийный комплект
2. Топография и ориентирование					
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра)	Тестирование, устный опрос, топографичес-кий диктант	Топографические карты; плакаты; карточки с топознаками; комплект заданий, упражнений, тестов
2.2.	Условные знаки	Лекция, беседа, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра)	Тестирование, устный опрос, топографичес-кий диктант	Топографические карты; плакаты «Условные топознаки», карточки с топознаками; комплект заданий, упражнений, тестов; дидактическая игра «Топознаки»
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, соревнования	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос,	Комплект тестов, заданий, упражнений; спортивные карты; плакаты; компасы; мультимедийный комплект

2.4.	Компас. Работа с компасом. Измерение расстояний	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант	Комплект тестов, заданий, упражнений; спортивные карты; плакаты; компасы; презентация «Компас. Виды компасов»; мультимедийный комплект
2.5.	Способы ориентирования	Лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование	Словесный, наглядный, практический, соревновательный (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос	Комплект тестов, заданий, упражнений; спортивные карты; плакаты; компасы; презентация «Компас. Виды компасов»; средства отметки на КП; мультимедийный комплект
2.6.	Ориентирование по местным предметам	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос	Комплект тестов, заданий, упражнений; мультимедийный комплект
2.7.	Действия в случае потери ориентировки	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, эвристический (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос	Комплект тестов, заданий, упражнений; спортивные карты; плакаты; компасы; презентация «Компас. Виды компасов»; средства отметки на КП; дидакт.игра «Условные знаки спортивных карт», мультимедийный комплект
Краеведение					
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Лекция, беседа, практическое занятие, путешествие, творческая мастерская, экскурсия	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с книгой, картами, самостоятельная работа)	Тестирование, викторины, кроссворды, творческие работы	Карта родного края; краеведческая литература о родном крае; комплект заданий, кроссвордов, викторин; презентация о родном крае, фото-, видеоматериалы; плакаты; мультимедийный комплект

3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Лекция, беседа, экскурсия, путешествие	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный, исследовательский (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с книгой, картами, самостоятельная работа)	Тестирование, викторины, кроссворды, мини-доклады, мультимедийные презентации	Карта родного края; краеведческая литература о родном крае; комплект заданий, кроссвордов, викторин; презентация о родном крае, фото-, видеоматериалы; плакаты; мультимедийный комплект
3.3.	Изучение района путешествия	Лекция, доклады	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный, исследовательский (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с книгой, картами самостоятельная работа)	Доклады, мультимедийные презентации	Карта района предполагаемого путешествия; краеведческая литература о районе путешествия; мультимедийный комплект
3.4.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Практические занятия	Словесный, практический, проблемно-поисковый, (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа)	Педагогическое наблюдение	
Основы гигиены и первая доврачебная помощь					
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Плакаты, тесты, мультимедийный комплект
4.2.	Походная медицинская аптечка	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Медицинская аптечка, плакаты, презентация (видеофильм) «Оказание первой медицинской помощи», мультимедийный комплект

4.3.	Основные приёмы оказания первой помощи	Лекция, игра, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение, решение ситуационных задач	Медицинская аптечка, плакаты, презентация (видеофильм) «Оказание первой медицинской помощи», мультимедийный комплект
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	Лекция, игра, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Медицинская аптечка, плакаты, презентация «Оказание первой медицинской помощи», шесты, концы веревок, мультимедийный комплект
Общая и специальная физическая подготовка					
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический (рассказ, показ, демонстрация)	Контрольные тесты и упражнения	Плакаты, тесты, мультимедийный комплект
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Лекция, практическое занятие, экскурсия во ВФД	Словесный, наглядный, практический (показ, демонстрация, упражнение)	Контрольные тесты и упражнения	Тонометр, весы медицинские, спирометр, плакаты, тесты, мультимедийный комплект
5.3.	Общая физическая подготовка	Практическое занятие, тренировка, игра	Словесный, наглядный, практический (показ, упражнение, спортивная игра, тренировка, соревнования)	Контрольные тесты и упражнения	Спортивный зал, спортивный инвентарь
5.4.	Специальная физическая подготовка	Лекция, практическое занятие, тренировка, игра	Словесный, наглядный, практический (показ, упражнение, спортивная игра, тренировка, соревнования)	Контрольные тесты и упражнения	Спортивный зал, спортивный инвентарь

Базовый модуль (2-й год обучения)

№	Раздел программы	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов	Дидактические материалы, ТСО
Основы туристской подготовки					
1.1.	Туристские путешествия. История развития туризма	Лекция, беседа	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ)	Анкетирование	Фотоматериалы о туристских походах, презентация «Законы юных туристов», мультимедийный комплект
1.2.	Личное и групповое снаряжение	Лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнение, показ, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Учебный видеофильм «Туристское снаряжение»; личное снаряжение; групповое снаряжение; походная посуда; костровое оборудование; ремонтный набор;, плакаты; комплект заданий, упражнений, тестов; мультимедийный комплект
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнения, решение ситуационных задач)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Презентация «Бивак. Устройство бивака»; плакаты; групповое снаряжение; комплект заданий, упражнений, тестов; мультимедийный комплект
1.4	Подготовка к походу, путешествию	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра, работа с книгой, картой, решение ситуационных задач)	Устный опрос, тестирование, доклад	Маршрутная документация, краеведческая литература о маршруте похода, презентация «Организация туристских походов», мультимедийный комплект

1.5	Питание в туристском походе	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, игра, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Плакаты, таблицы, походная посуда, костровое оборудование, раздаточный материал
1.6.	Техника и тактика в туристском походе	Лекция, беседа, практическое занятие, соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа, решение ситуационных задач)	Устный опрос, наблюдение, сдача нормативов	Личное снаряжение, групповое снаряжение, таблицы, видеоматериалы о туристских соревнованиях, мультимедийный комплект
1.7	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	Лекция, беседа, практическое занятие,	Словесный, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, эвристический (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа, решение ситуационных задач)	Устный опрос, наблюдение	Плакаты, таблицы, мультимедийный комплект
1.8.	Подведение итогов туристского путешествия	Беседа, практическое занятие, отчет	Словесный, наглядный, практический (обсуждение, самостоятельная работа)	Отчет о туристском походе, стенгазета, фотоматериалы, видеоролик, мультимедийная презентация	Мультимедийный комплект
1.9.	Туристские слеты и соревнования	Лекция, практическое занятие, соревнования	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, соревновательный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, разъяснение, тренировка, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, соревнования	Личное снаряжение, групповое снаряжение, специальное туристское снаряжение, видеофильм «Туристские узлы»; презентация «Туристские узлы»; комплект заданий; мультимедийный комплект

2. Топография и ориентирование					
2.1	Топографическая и спортивная карта	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра)	Тестирование, устный опрос, топографичес-кий диктант	Топографические карты; плакаты; карточки с топознаками; комплект заданий, упражнений, тестов; презентация «Рельеф. Условные знаки спортивных карт»; дидактическая игра «Топознаки»; курвиметр
2.2	Компас. Работа с компасом	Лекция, беседа, практическое занятие	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ, самостоятельная работа)	Наблюдение, устный опрос	Компаса, планшеты, спортивные карты
2.3.	Измерение расстояний	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ, самостоятельная работа)	Наблюдение, устный опрос	Компаса, курвиметр, планшеты, спортивные и топографические карты
2.4.	Способы ориентирования	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, соревнования	Комплект тестов, заданий, упражнений; спортивные карты; плакаты; компасы; презентация «Обучение техники ориентирования», дидактическая игра («Условные знаки спортивных карт», мультимедийный комплект.
2.5.	Ориентирование по местным приметам.	Лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование	Словесный, наглядный, практический (объяснение, рассказ, упражнение, самостоятельная работа, решение ситуационных задач)	Тестирование, наблюдение, устный опрос	Видеоролики соревнований по спортивному ориентированию, мультимедийный комплект
2.6.	Действия в случае потери ориентировки	Лекция, беседа,	Словесный, наглядный, практический , эвристический (объяснение, рассказ, упражнение, самостоятельная работа, решение ситуационных задач)	Тестирование, устный опрос	Комплект тестов, заданий, упражнений; спортивные карты; плакаты
2.7.	Соревнования по ориентированию	Лекция, беседа, соревнование	Практический, соревновательный (упражнение, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, соревнования	Правила соревнований по спортивному ориентированию, плакаты, компасы, средства отметки на КП

3. Краеведение					
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Лекция, беседа, экскурсия, путешествие, игра	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный, исследовательский (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с книгой, самостоятельная работа)	Тестирование, викторины, кроссворды, рефераты, мультимедийные презентации	Карта родного края; краеведческая литература о родном крае; комплект заданий, кроссвордов, викторин; презентация о родном крае, фото-, видеоматериалы; плакаты; мультимедийный комплект
3.2.	Изучение района путешествия	Лекция, доклады	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный, исследовательский (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с книгой, картами самостоятельная работа)	Доклады, мультимедийные презентации	Карта района предполагаемого путешествия; краеведческая литература о районе путешествия; мультимедийный комплект
3.3.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Практические занятия	Словесный, практический, проблемно-поисковый, (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа)	Педагоги-чес-кое наблюдение	Каталоги экскурсионных объектов и памятников родного края, каталоги фауны и флоры родного края, карты, мультимедийный комплект
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь					
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Плакаты, тесты, мультимедийный комплект
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Медицинская аптечка, плакаты, определитель лекарственных растений, презентация (видеофильм) «Оказание первой медицинской помощи», мультимедийный комплект

4.3.	Основные приёмы оказания первой помощи	Лекция, игра, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение, решение ситуационных задач	Медицинская аптечка, плакаты, презентация (видеофильм) «Оказание первой медицинской помощи», мультимедийный комплект
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	Лекция, игра, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Медицинская аптечка, плакаты, презентация «Оказание первой медицинской помощи», шесты, концы веревок, мультимедийный комплект
5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический (рассказ, показ, демонстрация)	Контрольные тесты и упражнения	Плакаты, тесты, мультимедийный комплект
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Лекция, практическое занятие, экскурсия во ВФД	Словесный, наглядный, практический (показ, демонстрация, упражнение)	Контрольные тесты и упражнения	Тонометр, весы медицинские, спирометр, плакаты, тесты, мультимедийный комплект
5.3.	Общая физическая подготовка	Практическое занятие, тренировка, игра	Словесный, наглядный, практический (показ, упражнение, спортивная игра, тренировка, соревнования)	Контрольные тесты и упражнения	Спортивный зал, спортивный инвентарь

5.4.	Специальная физическая подготовка	Лекция, практическое занятие, тренировка, игра	Словесный, наглядный, практический (показ, упражнение, спортивная игра, тренировка, соревнования)	Контрольные тесты и упражнения	Спортивный зал, спортивный инвентарь
6. Начальная инструкторская подготовка					
6.1.	Обязанности членов туристской группы по должностям	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический (рассказ, показ, демонстрация)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Инструктивные документы
6.2.	Общественная работа в коллективе	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический (рассказ, показ, демонстрация)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	
6.3.	Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении похода	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический (рассказ, показ, демонстрация)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий, (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации

Углубленный модуль (3-й и 4-й годы обучения)

№	Раздел программы	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов	Дидактические материалы, ТСО
1. Туристская подготовка					
1.1.	Нормативные документы по туризму	Лекция, беседа, практическое занятие	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнение, показ, самостоятельная работа)	Устный опрос	Тексты нормативных документов
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение. Усовершенствование снаряжения	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнение, показ, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Учебный видеофильм «Туристское снаряжение»; личное снаряжение; групповое снаряжение; походная посуда; костровое оборудование; ремонтный набор; плакаты; комплект заданий, упражнений, тестов; мультимедийный комплект
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Быт в экстремальных ситуациях	Лекция, беседа, практическое занятие, дискуссия, игра, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнения, решение ситуационных задач)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Презентации («Бивак. Устройство бивака», «Типы костров»); плакаты; групповое снаряжение; комплект заданий, упражнений, тестов; раздаточный материал; плакаты; мультимедийный комплект
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	Лекция, беседа, практическое занятие, дискуссия, путешествие, игра	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра, работа с книгой, решение ситуационных задач)	Устный опрос, тестирование	Маршрутная документация, краеведческая литература о маршруте похода, презентация «Организация туристских походов», мультимедийный комплект
1.5.	Подведение итогов похода	Беседа, практическое занятие, отчет	Словесный, наглядный, практический (обсуждение, самостоятельная работа)	Отчет о туристском походе, стенгазета,	Мультимедийный комплект

1.6.	Питание в походе	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, игра, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Плакаты, таблицы, походная посуда, костровое оборудование, раздаточный материал
1.7.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	Лекция, беседа, практическое занятие, соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, показ, демонстрация, самостоятельная работа, решение ситуационных задач)	Устный опрос, наблюдение, сдача нормативов	Личное снаряжение, групповое снаряжение, таблицы, видеоматериалы о туристских соревнованиях, мультимедийный комплект
1.8.	Особенности других видов туризма (по выбору)	Лекция, беседа, практическое занятие, соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, показ, демонстрация, самостоятельная работа, решение ситуационных задач)	Устный опрос, наблюдение, сдача нормативов	Личное снаряжение, групповое снаряжение по избранному виду туризма, таблицы, видеоматериалы о туристских соревнованиях, мультимедийный комплект
1.9.	Соревнования по туризму	Лекция, беседа, практическое занятие, дискуссия, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, самостоятельная работа, решение ситуационных задач)	Устный опрос, наблюдение	Личное снаряжение, групповое снаряжение, таблицы, видеоматериалы о туристских соревнованиях, мультимедийный комплект
2. Топография и ориентирование					
2.1.	Топографическая и спортивная карта. Топографическая съемка, корректировка карты	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, путешествие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа	Тестирование, устный опрос, топографический диктант	Топографические карты; плакаты; карточки с топознаками; комплект заданий, упражнений, тестов; дидакт. игра «Топознаки»

2.2.	Ориентирование в сложных условиях	Лекция, беседа, практическое занятие	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический (объяснение, рассказ, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант	Комплект тестов, заданий, упражнений; спортивные карты; плакаты; компасы; мультимедийный комплект.
2.3.	Соревнования по ориентированию	Беседа, соревнование	Практический, соревновательный (упражнение, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение	Правила соревнований по спортивному ориентированию, плакаты, компасы, средства отметки на КП
3. Краеведение					
3.1.	Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество»	Лекция, практическое занятие, конференция	Словесный, исследовательский, метод проектов	Исследовательская работа	Мультимедийный комплект.
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Лекция, беседа, экскурсия, путешествие, игра	Наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный, исследовательский (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с книгой, самостоятельная работа)	Тестирование, викторины, кроссворды, рефераты, мультимедийные презентации	Карта родного края; краеведческая литература о родном крае; комплект заданий, кроссвордов, викторин; презентация о родном крае, фото-, видеоматериалы; плакаты; мультимедийный комплект
3.3.	Изучение района путешествия	Лекция, доклады	Проблемно-поисковый, исследовательский (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с книгой, картами самостоятельная работа)	Доклады, мультимедийные презентации	Карта района предполагаемого путешествия; краеведческая литература о районе путешествия; мультимедийный комплект
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Лекция, беседа, путешествие, творческая мастерская, экскурсия, игра	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный, исследовательский (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с книгой, самостоятельная работа)	Тестирование, викторины, кроссворды, мини-доклады, мультимедийные презентации, творческие работы	Карта родного края, мультимедийный комплект

4. Обеспечение безопасности в походе					
4.1.	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический (объяснение, рассказ, упражнение, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Таблицы «Перечни факторов», мультимедийный комплект
4.2.	Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический (объяснение, рассказ, упражнение, самостоятельная работа, решение ситуационных задач)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Мультимедийный комплект
4.3.	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	Лекция, практическое занятие, тренировка	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический (объяснение, рассказ, упражнение, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Личное, групповое и специальное снаряжение
4.4.	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический (объяснение, рассказ, упражнение, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Личное, групповое и специальное снаряжение
4.5.	Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический (объяснение, рассказ, упражнение, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Личное, групповое и специальное снаряжение
4.6.	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический (объяснение, рассказ, упражнение, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Плакаты, тесты, карточки заданий. Медицинская аптечка

5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический (рассказ, показ, демонстрация)	Контрольные тесты и упражнения	Плакаты, тесты, мультимедийный комплект
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Лекция, практическое занятие, экскурсия во ВФД	Словесный, наглядный, практический (показ, демонстрация, упражнение)	Контрольные тесты и упражнения	Тонометр, весы медицинские, спирометр, плакаты, тесты, мультимедийный комплект
5.3.	Общая физическая подготовка	Практическое занятие, тренировка, игра	Словесный, наглядный, практический (показ, упражнение, спортивная игра, тренировка, соревнования)	Контрольные тесты и упражнения	Спортивный зал, спортивный инвентарь
5.4.	Специальная физическая подготовка	Лекция, практическое занятие, тренировка, игра	Словесный, наглядный, практический (показ, упражнение, спортивная игра, тренировка, соревнования)	Контрольные тесты и упражнения	Спортивный зал, спортивный инвентарь
6. Инструкторская подготовка					
6.1.	Педагогические основы обучения	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический (объяснение, рассказ, упражнение, самостоятельная работа)	Устный опрос, тестирование, ролевые игры	Учебно-методическая литература по педагогике, туризму и краеведению, мультимедийный комплект
6.2.	Психологические основы обучения	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический (объяснение, рассказ, упражнение, самостоятельная работа)	Устный опрос, тестирование, ролевые игры	Учебно-методическая литература по психологии, туризму и краеведению мультимедийный комплект

6.3.	Психология коллектива	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический (объяснение, рассказ, упражнение, самостоятельная работа)	Устный опрос, тестирование, ролевые игры	Учебно-методическая литература по, психологии, туризму и краеведению мультимедийный комплект
6.4.	Права и обязанности руководителя группы	Лекция, практическое занятие	Словесный, объяснительно-иллюстративный, практический (объяснение, рассказ, упражнение, самостоятельная работа)	Устный опрос, тестирование, ролевые игры	Учебно-методическая литература по туризму и краеведению, Инструкция по организации походов со школьниками мультимедийный комплект
6.5	Подготовка и проведение занятий по темам	Лекция, практическое занятие	Словесный, объяснительно-иллюстративный, практический (объяснение, рассказ, упражнение, самостоятельная работа)	Устный опрос, тестирование, ролевые игры	Учебно-методическая литература по туризму и краеведению, карта родного края; краеведческая литература о родном крае; комплект заданий, кроссвордов, викторин; презентация о родном крае, фото-, видеоматериалы; плакаты; мультимедийный комплект, туристское снаряжение личное, групповое и специальное, мультимедийный комплект

Знания, умения и навыки членов туристского объединения «ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА»

Знания, умения и навыки при завершении ознакомительного модуля

Ожидаемым результатом реализации программы ознакомительного модуля является формирование у обучающихся:

ценностно-смысловых компетенций:

- умение принимать решения при выполнении обязанностей в туристской группе под контролем педагога;
- умение осуществлять поиск необходимых материалов при изучении района похода;

учебно-познавательных компетенций:

- владеть техникой передвижения в походе, преодоления несложных естественных препятствий;
- владеть навыками самостоятельного ориентирования на местности и участия в массовых соревнованиях своей возрастной группы;
- умение выступать устно и составлять письменный краткий отчёт о своей деятельности;

социокультурных компетенций:

- владеть культурными нормами и традициями родного края;
- владеть навыками по подготовке к походу, выполнения различных должностей в походе;

коммуникативных компетенций:

- умение совместно выполнять поручения в микрогруппах;
- умение выступать с устным сообщением, задавать вопросы, корректно вести диалог;
- владеть навыками выступлений с сообщениями в группе или перед незнакомой аудиторией;

информационных компетенций:

- владеть навыками работы с источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, Интернетом;
- самостоятельно искать и отбирать необходимую для подготовки похода или какого-либо сообщения информацию;

природоведческих и здоровьесберегающих компетенций:

- знать и применять правила юных туристов, основные правила поведения в экстремальных ситуациях в природной среде;
- знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о личной безопасности;
- владеть способами оказания первой помощи;
- иметь достаточную для зачетного похода физическую и техническую подготовку.

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1. Основы туристской подготовки			
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Основные задачи и содержание туристско-краеведческого движения учащихся «Отечество»	
1.2.	Воспитательная роль туризма	Роль туризма в становлении личности. Законы, правила, нормы поведения юных туристов	
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня	Уметь составить список необходимого снаряжения. Владеть навыками укладки рюкзака и ухода за снаряжением
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развертыванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров	Уметь выбрать место для привала, бивака. Владеть навыками установки палатки, заготовки дров, разведения костра
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода	Владеть навыками сбора сведений о районе похода, составления плана-графика движения. Уметь составить план подготовки похода, подготовить снаряжение для похода
1.6.	Питание в туристском походе	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов	Уметь составить меню и список продуктов, подготовить их к транспортировке. Владеть навыками приготовления пищи костре

1.7.	Туристские должности в группе	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности	Овладение навыками 2-3 туристских должностей, включая должность командира
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления	Владеть навыками передвижения в группе по различному равнинному рельефу, растительности, преодоления несложных естественных препятствий
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах	Владеть навыками самостраховки альпенштоком, вязать узлы: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь
1.10.	Подведение итогов туристского похода	Порядок подведения итогов похода	Уметь оформлять отчет о походе, ремонтировать снаряжение. Владеть навыками подготовки экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов
1.11.	Туристские слеты, соревнования	Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований	Принять участие в туристских соревнованиях в качестве участника
2. Топография и ориентирование			
2.1.	Понятие о топографической и спортивной картах	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт	Уметь определять масштаб и расстояние по картам. Иметь навыки копирования маршрута на кальку
2.2.	Условные знаки	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа	Иметь навыки чтения карты, определения рельефа по горизонталям
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение	Иметь навыки измерения и построения азимутов
2.4.	Компас. Работа с компасом	Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие «ориентиры»	Иметь навыки выполнения четырех действий с компасом. Уметь двигаться по азимуту с помощью компаса

2.5.	Измерение расстояний	Способы измерения расстояния по карте и на местности. Использование курвиметра	Уметь измерять расстояния на карте и на местности
2.6.	Способы ориентирования	Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде	Владеть навыками определения точки стояния. Уметь сохранять заданное направление движения
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки	Владеть навыками определения сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Уметь определять направления выхода в случае потери ориентировки
3. Краеведение			
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края	Уметь подготовить краткое сообщение о родном крае (климат, растительность, рельеф)
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи	Уметь показать на карте основные памятники истории, культуры и природы родного края
3.3.	Изучение района путешествия	Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода	Уметь подготовить доклад о районе похода. Владеть навыками сбора сведений и разработки маршрута по интересным местам своего края
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте	Владеть навыками выполнения краеведческих заданий на маршруте, изучения краеведческих объектов

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом	Владеть навыками соблюдения гигиенических норм. Уметь выполнять комплекс утренней физической зарядки, процедур закаливания
4.2.	Походная медицинская аптечка	Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка	Уметь собрать медицинскую (групповую и личную) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход.
4.3.	Основные приемы оказания первой помощи	Правила оказания первой помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок	Владеть способами оказания первой помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током и способами наложения повязок
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего	Владеть способами изготовления транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
5. Общая и специальная физическая подготовка			
5.1.	Сведения о строении организма человека и влиянии физических упражнений	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма	
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	Значение врачебного контроля и самоконтроля	Владеть способами самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
5.3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Значение регулярной ОФП в укреплении здоровья и подготовке к походам	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10–15%
5.4.	Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц	

В конце первого года обучения учащиеся должны выполнить норматив на значок «Юный турист России» и совершить поход I степени сложности.

Минимум знаний, умений и навыков при завершении базового модуля обучения

Ожидаемым результатом реализации программы является формирование у обучающихся в области:

ценностно-смысловых компетенций:

- умение принимать самостоятельные решения при выполнении обязанностей в туристской группе;
- умение принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия, осуществлять самостоятельные действия и поступки на основе выбранных целевых и смысловых установок при подготовке похода, участия в походе;
- умение осуществлять исследовательскую деятельность;

учебно-познавательных компетенций:

- умение составлять план, определять цель и организовывать процесс её достижения;
- владеть техникой и тактикой пешеходного туризма, самостоятельно организовывать страховку;
- владеть навыками ориентирования на местности и участия в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- умение выступать устно и письменно о результатах своей деятельности с использованием компьютерных средств и технологий (текстовые и графические редакторы, презентации);

социокультурных компетенций:

- уметь определять свое место и роль, систему взаимоотношения в окружающем мире: в семье, в классе, в туристском объединении;
- владеть культурными нормами и традициями родного края, России;
- иметь представление о системе социальных норм и ценностей в России;
- иметь представление о принципах жизнедеятельности в многонациональном, многокультурном, многоконфессиональном обществе;

коммуникативных компетенций:

- владеть способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения; умениями находить компромиссы в ситуации конфликта;
- владеть способами взаимодействия с окружающими, уметь задать вопрос, корректно вести диалог;

- владеть навыками выступлений с сообщениями в группе или перед незнакомой аудиторией;

информационных компетенций:

- владеть навыками работы с различными источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, определителями, энциклопедиями, каталогами, словарями, Интернетом;
- самостоятельно искать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую для решения учебных задач информацию; преобразовывать, сохранять и передавать эту информацию;

природоведческих и здоровьесберегающих компетенций:

- знать и применять правила поведения в экстремальных ситуациях в природной, техногенной и социальной средах;
- знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной и общественной безопасности;
- владеть способами оказания первой помощи;
- иметь достаточную для зачетного похода физическую и техническую подготовку.

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1. Основы туристской подготовки			
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	История освоения территории России, знаменитые русские путешественники и исследователи. История развития туризма в России. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Виды туризма. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию	
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования к туристскому снаряжению. Перечень группового и личного снаряжения туриста. Подготовка снаряжения к походу. Обувь туриста и уход за ней. Кухонное оборудование для летних и зимних условий. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение.	Уметь подготовить личное и групповое снаряжение к походу, обеспечить влагонепроницаемость рюкзака, палатки. Владеть навыками сушки и ремонта одежды и обуви в походе. Владеть навыками обращения со специальным снаряжением
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Требования к месту бивака. Организация бивака в различных условиях. Ночлег в палатке с разборной печкой и без неё. Правила хранения кухонных и костровых принадлежностей. Правила работы дежурных по кухне. Использование газовых горелок.	Уметь выбрать место для бивака. Самостоятельно организовать работу по развертыванию и свертыванию лагеря. Владеть навыками разведения костра в любых условиях, приготовления пищи на костре или на газовой горелке

1.4.	Подготовка к походу, путешествию	Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Составление профиля маршрута Оформление походной документации и порядок утверждения маршрутов многодневных походов в МКК. Смета расходов на подготовку и проведение похода	Владеть навыками разработки маршрута, заполнения маршрутной документации, составления сметы расходов.
1.5.	Питание в туристском походе	Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Приготовление пищи на газовой горелке.	Уметь составить меню и список продуктов, рассчитать калорийность дневного рациона. Владеть навыками приготовления пищи на костре, газовой горелке.
1.6.	Техника и тактика в туристском походе	Понятие о тактике и технике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Порядок разработки плана-графика похода. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Характеристика естественных препятствий в походе. Техника движения по различному рельефу, растительности. Правила организации страховки и самостраховки. Техника вязания узлов.	Владеть навыками планирования маршрута, составления плана-графика похода. Владеть навыками движение по различному рельефу и преодолевать естественные препятствия. Уметь организовывать самостраховку и страховку членов группы; вязать узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный.
1.7.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	Система обеспечения безопасности в туризме. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Деятельность маршрутно-квалификационных комиссий	Уметь определять причины возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах, предугадывать и предотвращать возникновение экстремальных ситуаций

1.8.	Подведение итогов туристского путешествия	Анализ собственных действий и группы в целом. Отчет ответственных за свою работу. Порядок обработки собранных материалов и составление отчета о походе. Подготовка экспонатов для школьного музея.	Уметь оформлять отчет о походе, ремонтировать снаряжение. Владеть навыками подготовки экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов
1.9.	Туристские слеты и соревнования	Основные мероприятия по подготовке туристских слетов и соревнований. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Положение, условия проведения соревнований. Права и обязанности участников	Владеть навыками участия в соревнованиях в качестве участника
2. Топография и ориентирование			
2.1.	Топографическая и спортивная карта	Топографические и спортивные карты. Условные знаки топографических и спортивных карт. Изображение рельефа на картах.	Уметь читать карту, представлять рельеф, планировать маршрут движения. Владеть навыками ориентирования с помощью спортивной карты, определять путь движения с учетом основных форм и элементов рельефа.
2.2.	Компас. Работа с компасом	Правила пользования компасом. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты и на предмет. Движение по азимуту. Приемы обхода препятствий.	Владеть навыками работы с компасом: ориентирование карты, определение азимутов
2.3.	Измерение расстояний	Способы измерения расстояний на карте и на местности. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага, высоты дерева	Уметь определять расстояния до недоступного предмета, ширину реки, оврага, высоту дерева

2.4.	Способы ориентирования	Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Организация разведок в походе. Движение по легенде. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения	Владеть навыками ориентирования в сложных условиях, в различных природных условиях. Владеть необходимыми навыками ориентирования для участия в соревнованиях.
2.5.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий туриста в случае потери ориентировки.	Владеть навыками определения сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам. Владеть навыками действий при потере ориентировки. Уметь ориентироваться в сложных условиях, выполнять функции проводника (штурмана) в походе
2.6.	Соревнования по ориентированию	Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Обязанности участников соревнований. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и на КП. Снаряжение ориентировщика	Уметь определять оптимальный маршрут движения. Участвовать в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию

3. Краеведение			
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Общегеографическая, экономическая характеристика родного края. Население края, его национальный состав. История края. Рельеф, климат, гидрография, растительность, полезные ископаемые. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны. Экскурсионные объекты на территории края. Музеи. История своего населённого пункта, школы, ее выпускники. Наиболее интересные места и маршруты края для проведения походов.	Владеть навыками работы со справочной литературой и картографическим материалом родного края. Уметь проводить исследовательскую работу, создавать летопись своего населённого пункта, родной школы. Принимать участие в походах и экскурсиях по памятным местам.
3.2.	Изучение района путешествия	Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Определение путей подъезда к началу маршрута, наличия экскурсионных объектов на маршруте.	Владеть навыками изучения района и составления маршрута похода по интересным местам своего края
3.3.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями. Деятельность по охране природы в условиях похода. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их. Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные. Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концертах. Составление отчётов о проведённых походах и путешествиях.	Уметь проводить краеведческие наблюдения, собирать гербарии, материалы для школьных музеев. Владеть навыками выполнения заданий различных организаций, учреждений, школы. Иметь навыки работы среди местного населения, приведения в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Личная гигиена при занятиях туризмом. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.	Владеть навыками соблюдения гигиенических норм. Уметь выполнять комплекс утренней физической зарядки, процедур закаливания
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях.	Уметь укомплектовать медицинскую (групповую и личную) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Иметь навыки сбора и применения лекарственных растений
4.3.	Основные приемы оказания первой помощи	Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах. Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей. Помощь при ожогах, отморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потертости. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.	Владеть навыками предупреждения травм и заболеваний и оказания первой помощи при различных травмах и заболеваниях

4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.	Владеть навыками иммобилизации пострадавшего. Уметь изготовить транспортировочные средства и транспортировать пострадавшего
5. Общая и специальная физическая подготовка			
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Строение организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма	
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Значение врачебного контроля и самоконтроля	Уметь вести самоконтроль и дневник самоконтроля
5.3.	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам	Быть способным выполнить принятые в школьной программе нормативы по физической подготовке с превышением их на 10–15%
5.4.	Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц	
6. Начальная инструкторская подготовка			
6.1.	Обязанности членов туристской группы по должностям	Обязанности заместителя командира по питанию (завпит), заместителя командира по снаряжению, проводника, краеведа, санитара, ремонтного мастера, фотографа, ответственного за составление отчета о походе	Владеть навыками самостоятельного выполнения обязанностей по должностям в туристской группе в период подготовки, проведения и подведения итогов походов.

6.2.	Общественная работа в коллективе	Обязанности турорга класса, члена школьного туристского штаба, совета музея, организатора и судьи соревнований.	Выполнение общественных поручений в коллективе
6.3.	Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении похода	Функции помощника руководителя группы.	Выполнение обязанностей помощника руководителя в период подготовки, проведения похода и подведения итогов

В конце второго года обучения учащиеся должны выполнить норматив на значок «Турист России» и совершить поход I категории сложности.

Минимум знаний, умений и навыков при завершении углубленного модуля обучения

Ожидаемым результатом реализации программы является формирование у обучающихся:

ценностно-смысловых компетенций:

- уметь принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия, осуществлять самостоятельные действия и поступки при выполнении обязанностей в группе, при проведении занятий в качестве инструктора;
- владеть способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных представлений, умений и навыков;
- уметь осуществлять индивидуальную образовательную деятельность при подготовке к проведению занятий, выполнении исследовательских работ;

учебно-познавательных компетенций:

- уметь ставить цель и организовывать процесс её достижения;
- уметь организовывать планирование, анализ, рефлексию, самооценку своей учебно-познавательной деятельности;
- владеть техникой и тактикой пешеходного туризма в сложных климато-географических условиях;
- владеть навыками ориентирования на местности, в т.ч. в сложных и экстремальных условиях;
- уметь выступать устно и письменно о результатах своей деятельности с использованием компьютерных средств и технологий (текстовые и графические редакторы, презентации);

социокультурных компетенций:

- уметь определять свое место и роль, систему взаимоотношения в окружающем мире: в семье, в классе, туристском объединении;
- владеть культурными нормами и традициями родного края, России;
- иметь представление о системах социальных норм и ценностей в России и других странах;
- иметь представление о принципах жизнедеятельности в многонациональном, многокультурном, многоконфессиональном обществе;

коммуникативных компетенций:

- владеть навыками руководства деятельностью группы, приемами общения; умениями находить компромиссы;
- владеть способами взаимодействия с окружающими, выступать с устным сообщением, уметь проводить учебные теоретические и практические занятия с обучающимися вопрос, корректно вести диалог;

информационных компетенций:

- владеть навыками работы с различными источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, определителями, энциклопедиями, каталогами, словарями, Интернетом;
- самостоятельно искать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую для решения учебных задач информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать её;
- применять для решения учебных задач информационные и телекоммуникационные технологии: аудио и видеозапись, электронную почту, Интернет;

природоведческих и здоровьесберегающих компетенций:

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

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1. Туристская подготовка			
1.1.	Нормативные документы по туризму	Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Разрядные требования по спортивному туризму. Положение об инструкторе детско-юношеского туризма.	
1.2.	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	Усовершенствование туристского снаряжения. Техника изготовления тентов, чехлов для топора, пилы, канов, бахил. Конструкции самодельных палаток, спальных мешков, рюкзаков.	Уметь усовершенствовать и изготавливать самодельное снаряжение (по выбору)
1.3.	Питание в туристском походе. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях.	Способы уменьшения веса и увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. Организация ночлегов в летний и зимний период. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Способы добывания огня без спичек. Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений. Приготовление пищи в экстремальных условиях.	Иметь навыки строительства временных укрытий: тентов навесов, шалашей, пещер, траншей, иглу. Уметь разжигание костёр типа «нодья». Иметь навыки добывания огня без спичек. Обладать навыками охоты и рыбалки. Уметь приготовить пищу в экстремальных ситуациях.
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	Порядок проведения мероприятий по подготовке к походу	Владеть навыками разработки маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров-руководителей групп, маршрута летнего зачетного похода.

1.5.	Подведение итогов похода	Анализ действий стажеров-руководителей групп по проведению учебных походов	Уметь организовать работу по оформлению отчета о походе, ремонту снаряжения, подготовке экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов
1.6.	Техника преодоления естественных препятствий	Переправы через реки. Страховка и самостраховка при организации переправ и при движении по снежникам	Уметь организовывать переправы через реки и двигаться по снежникам
1.7.	Особенности других видов туризма (по выбору)	Особенности подготовки похода, личного и общественного снаряжения. Техника и тактика вида туризма, организация привалов и ночлегов.	Владеть навыками участия в походе другого вида туризма (по выбору)
1.8.	Соревнования по туризму	Права, обязанности, порядок работы судей на этапах. Организация и судейство вида «Туристская техника», «Контрольный туристский маршрут», «Поисково-спасательные работы». Порядок определения результатов соревнований. Подготовка и оборудование этапов, судейство на отдельных этапах. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.	Владеть навыками подготовки слета, соревнований, судейства соревнований по туристской технике, работы в секретариате и на этапах соревнований. Уметь подготовить условия проведения соревнований
2. Топография и ориентирование			
2.1.	Топографическая и спортивная карта. Топографическая съемка, корректировка карты	Свойства карт Чтение карты и составление схем и кроки. Прокладка и описание маршрута. Копирование карт и схем. Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Корректировка спортивной карты.	Уметь проводить маршрутную глазомерную съемку, корректировку карты, копирование карт. Копирование оригиналов расчлененных карт.

2.2.	Ориентирование в сложных условиях	Особенности ориентирования в сложном походе. Ориентирование при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.	Владеть навыками ориентирования в сложных условиях, выполнять обязанности проводника (штурмана) группы в сложном походе
2.3.	Соревнования по ориентированию	Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Снаряжение ориентировщика	Иметь навыки спортивного ориентирования для участия в соревнованиях
3. Краеведение			
3.1.	Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество»	Цели и задачи движения «Отечество». Содержание работы по подпрограммам движения. Массовые мероприятия в программе движения.	Уметь организовать краеведческие исследования в рамках движения «Отечество» по теме, определенной для группы или персонально
3.2.	Изучение района путешествия	Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Экскурсионные объекты на маршруте	Иметь навыки по организации изучения материалов и подготовки докладов по району предстоящего путешествия
3.3.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры		Владеть навыками выполнения краеведческих заданий на маршруте, изучения краеведческих объектов, проведения природоохранных мероприятий

4. Обеспечение безопасности			
4.1.	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	Факторы успешных действий группы на маршруте, соревнованиях. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата. Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения	Уметь предвидеть и устранять причины возникновения конфликтов в группе
4.2.	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	Меры безопасности при движении по снежникам и при переправе через реки. Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная. Приемы и способы страховки. Самостраховка на месте и в движении. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и другие. Техника их вязания. Основные признаки изменения погоды	Обладать навыками организации страховки и самостраховки при организации переправ и движении по снежникам. Уметь вязать узлы. Уметь вести дневника метеонаблюдений и определять (предсказывать) изменения погоды
4.3.	Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде	Основные причины возникновения экстремальных ситуаций по вине руководителя: просчеты руководителя группы в подготовительный период, ошибки руководителя группы в период проведения похода	Уметь определить причины возникновения экстремальных ситуаций (на примерах действий группы и примерах, описанных в литературе)
4.4.	Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности	Действия группы при потере ориентировки. Организация разведки маршрута. Отход к прежней стоянке и ожидание помощи. Подача сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов. Действия при наличии тяжелобольного или травмированного участника. Действие при отставании одного или нескольких членов группы. Действия при других ЧС	Обладать навыками действий в экстремальных ситуациях в природной среде

4.5.	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	Выбор и сохранение направления движения при отсутствии карты, компаса. Использование троп, дорог. Движение вдоль оврагов, ручьев к реке, по реке к населенным пунктам. Выход к населенному пункту зимой (использование дорог, лыжни)	Обладать навыками руководства действиями группы в имитированных условиях возникновения экстремальных ситуаций
4.6.	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего	Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие и охлаждающие процедуры. Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Травмы области брюшной полости. Травмы головы и туловища. Подготовка инструментов для инъекции, забор лекарств и выполнение подкожных, внутривенных и внутримышечных инъекций (на тренажере). Остановка кровотечения из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного тракта, внутреннего кровотечения в брюшную полость. Основные приемы реанимации. Шок. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция легких): способы «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Оказание помощи при поражении молнией, поражении электрическим током (с соблюдением правил безопасности). Иммобилизация пострадавшего Правила наложения шин. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.	Владеть навыками оказания первой помощи пострадавшему

5. Общая и специальная физическая подготовка			
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Значение врачебного контроля и самоконтроля	Обладать навыками самоконтроля и ведения дневника самоконтроля
5.2.	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам	Быть способным выполнить принятые в школьной программе нормативы по физической подготовке с превышением их на 10-15%
5.3.	Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц	
6. Инструкторская подготовка			
6.1.	Педагогические основы обучения	Структура педагогического процесса: цель – принципы –содержание – методы – средства – формы. Принципы обучения. Содержание обучения в туристско-краеведческих объединениях. Методы обучения. Их классификация. Средства обучения: литература, оборудование, снаряжение, учебные полигоны. Формы обучения.	Владеть методом рассказа и показа, демонстрации приёмов младшим школьникам
6.2.	Подготовка и проведение занятий по темам	Личная подготовка младшего инструктора к занятиям: уяснение темы занятия, изучение литературы и учебных пособий, определение учебных вопросов, их объема и содержания, необходимого времени для отработки каждого из них, определение учебных целей, определение последовательности хода занятий и приемов для отработки каждого учебного вопроса, подбор учебных пособий, составление плана конспекта занятия.	Быть способным принять участие в подготовке и проведении занятия по темам: «Правила движения в походе», «Личное и групповое туристское снаряжение», «Ориентирование на маршруте», «Подготовка к походу», «Организация привалов и ночлегов», «Обеспечение безопасности при проведении походов», «Техника преодоления естественных препятствий», «Подведение итогов похода». Уметь подготовить и провести соревнования по туризму или ориентированию

6.3.	Психологические основы обучения	Значение учета психологических особенностей юных туристов в процессе обучения. Темперамент и его типы. Типы нервной системы. Черты характера: целенаправленность, сила воли, инициативность, активность, дисциплинированность, решительность, стойкость, коллективизм, патриотизм. Воспитание черт характера	Уметь определить темперамент, тип нервной системы, черт характера членов объединения
6.4.	Психология коллектива	Понятие психологического климата в группе. Лидеры в группе формальные и неформальные. Авторитет руководителя, лидеров, членов группы. Дисциплина и демократия в группе. Их влияние на сплоченность работоспособность группы, соблюдение мер безопасности	Иметь навыки участия в деловых, ролевых играх по решению различных ситуаций
6.5.	Права и обязанности руководителя группы	Требования к руководителю группы. Ответственность руководителя группы за жизнь и здоровье детей, за содержание работы в походе, соблюдение группой правил пожарной безопасности, охраны природы, памятников истории и культуры. Обязанности руководителя группы до начала похода. Обязанности руководителя группы в походе. Представление отчета в МКК и оформление справок участникам группы о совершенном походе	Иметь навыки выполнения обязанностей руководителя, заместителя руководителя группы в период подготовки, проведения похода и подведения его итогов

Методическое обеспечение примерной образовательной программы

Методика обучения основам туризма

Обучение в туристско-краеведческих объединениях 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 в длительном пребывании детей на свежем воздухе (и не всегда в хорошую погоду), и, самое главное, тем что в период совершения похода обучающиеся находятся в автономном режиме, на полном самообслуживании. Поэтому не секрет, что многие 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, ещё больше направлений краеведения, связанного с историческими, культурологическими, экологическими науками. Раскрыв их суть, мы предоставляем ребёнку право выбора дальнейшего пути в избранном виде туризма или краеведения.

Решению этой важной задачи и посвящён первый модуль примерной образовательной программы – ознакомительный. И начать обучение следует с овладения обучающимися основами организации туристского быта, основами туристкой 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 и опасности, которые он в себе таит. Для этого надо иметь несколько фотографий, слайдов, видеофильм, которыми можно подкрепить сказанное. Хороший эффект даёт рассказ о занятиях туризмом старших школьников, уже занимающихся туризмом. Надо иметь ввиду, что отношение детей к словам учителя и, пусть школьника, но старшего по возрасту, различное. Дети в первую очередь поверят второму.

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 всех капризов погоды.

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, оказанию 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. И ещё: 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 во всех сферах туристской жизни – вот основное требование, которому подчинены все действия, все приготовления туристов 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 прелестях и неудобствах туристской жизни. С ними педагог обязан познакомить родителей объективно, не обещая только удовольствия детям в период путешествий. Но руководитель должен также показать родителям ту пользу, которую принесут их детям занятия туризмом и обучение при этом безопасному поведению в природной среде. Выработка необходимых человеку морально-волевых качеств, физическое совершенствование, закрепление на практике знаний, полученных на уроках в школе, возможность познания окружающего мира – вот далеко не полный перечень возможностей туризма в воспитании и обучении ребенка.

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

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

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

И ещё один момент. К длительным нагрузкам в походе, ходьбе по 3–6 часов в день, особенностям организации быта в полевых условиях надо привыкнуть. Недопустимо теоретическое изучение всех вопросов проведения похода в помещении и затем сразу же совершение много-

дневного похода. Нужно постепенно с однодневных походов приучать детей к особенностям походного быта.

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

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

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

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

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

Так как при ходьбе, да ещё с рюкзаком, теплоотдача организма существенно увеличивается, увеличивается и потоотделение (как реакция организма, способствующая охлаждению кожи). С одной стороны это хорошо. Но при остановках даже незначительный ветер может вызвать простудные заболевания. Это определяет выбор нижнего белья –

оно должно хорошо впитывать пот, т.е. нужны хлопчатобумажные или шерстяные ткани. Заботой о предупреждении простудных заболеваний продиктована рекомендация на привале, даже при незначительном ветре надевать легкую куртку. При остановке же на ночлег – сразу переодеться, сменив мокрую футболку, рубашку на запасную, сухую.

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

Укладка рюкзака требует навыков. Вначале детям следует объяснить принципы укладки вещей в рюкзак, затем продемонстрировать сам процесс укладки. Обязательно надо обратить внимание детей на необходимость иметь в рюкзаке водонепроницаемый вкладыш, на использование мешочков или пакетов для личных вещей. Следует показать приёмы предохранения хрупких вещей от поломок – убрать их в специальную, жесткую коробку, каны, 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 классе. 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 ошибочно, но и преступна! В походе проблемы одного участника неизбежно становятся проблемами всей группы.

Поэтому целесообразно за два дня до отъезда в поход всем участникам предложить принести полностью собранные рюкзаки со всем своим снаряжением в пункт сбора группы. Дома остается только то снаряжение, которое будет на школьниках в момент отъезда. 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, т.к. 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.

На этих же занятиях дети должны прочно усвоить, что ***в походе всё они должны делать сами***. Руководитель группы на начальной стадии обучения показывает, что и как делать, а в дальнейшем только наблюдает за действиями своих подопечных и вовремя поправляет их.

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

Важно научить детей правильно выбирать место для привала, бивака. Оно должно быть и красивым и безопасным. Поэтому нет острой нужды устраивать переходы строго по установленному времени, а придерживаться примерного времени и останавливаться, как только 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 каны (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***.

Работа у костра требует внимательности и дисциплинированности. Травмы и ожоги происходят либо в результате невнимательности дежурных, либо по вине ребят, случайно оказавшихся на кухне (при этом опрокинутый в костер котел с супом – не самое страшное). Нужно внушить детям, что дежурный на кухне – полный хозяин; он имеет право удалить с территории кухни любого участника, если его присутствие

мешает приготовлению пищи или создает 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 места 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 показать детям, как правильно работать топором и пилой при заготовке дров, где и как безопасно хранить их, запретить переноску тяжёлых бревен. Следует постоянно приучать детей перед каждым использованием топором 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.

Руководитель должен позаботиться и о правильном отдыхе участников, не занятых выполнением поручений. Не стоит разрешать детям долго в тёплую погоду находиться в палатках, там очень душно. Полежать лучше в тени, однако для этого обязательно надо использовать теплоизоляционный коврик. Нередко дети не понимают, почему нельзя для этих целей использовать в сухую погоду спальный мешок. Проведите для них опыт – положите на землю кусок полиэтиленовой пленки. Через некоторое время на внутренней стороне пленки образуются капельки влаги. Если на месте пленки будет спальный мешок, то влага впитается в него.

Педагог с первых выходов на маршрут должен внушать детям, что

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

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

С первых же выходов надо привлекать детей к подготовке походов. Пусть это будут пока несложные поручения, но дети должны сами участвовать в этом. После определения состава группы, сообща выбирают её командира. Руководитель с командиром 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.

Следует понять одну простую истину, что выполнение порученных обязанностей есть единственный и правильный способ усвоения изученного материала, выработки устойчивых умений и навыков безопасного нахождения в природной среде. Уродливо выглядит группа (особенно это характерно для команд на соревнованиях, где особенно важен спортивный результат), в которой есть отдельные специалисты по ориентированию, приготовлению пищи, преодолению препятствий. А остальные дети выглядят в таком случае в роли статистов. Введение должностей дублёров, обучение всех детей всем «туристским специальностям» направлено на увеличение возможности каждого ребёнка поработать в различных должностях, закрепить свои умения в различных аспектах туризма.

Маршруты первых походов разрабатывает (если они ещё не разведаны) сам руководитель. Детям это и непонятно и сложно. Как только будет проведено знакомство детей с вопросами ориентирования, и они научатся читать карту, можно привлекать их к разработке маршрутов.

В процессе подготовки походов дети знакомятся со всеми возможными должностями в группе. Простое перечисление обязанностей по должностям принесёт немного пользы. Только в процессе выполнения их дети усвоят необходимый функционал, последовательность действий. При проведении итогов дня, похода в целом важно показать детям, что только добросовестная подготовка к походу ведёт к успеху. От того, как каждый выполнил свои обязанности до похода, зависит благополучие всей группы.

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

Важной составной частью подготовки похода, да и его проведения является организация питания. Рассказав о влиянии правильного питания на работоспособность группы, можно переходить к практическим занятиям. Детям сложно бывает составить меню даже на один день. Логично преподавателю дать детям для начала несколько своих вариантов. По аналогии дети смогут выполнить задачу. Не составит им труда 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 всего первого года обучения. Но эти старания и терпения руководителя окупятся сполна, когда дети этим искусством овладеют.

Важно научить детей варке различных каш (с супами – концентратами проще), регулированию пламени костра в зависимости от стадии приготовления блюд. Вот почему неоправданна в походе должность кострового. За костром смотрят сами дежурные и в нужный момент увеличивают или уменьшают пламя.

При изучении темы «Питание в походе» следует обратить внимание детей на правильные приёмы упаковки продуктов, бережного их хранения во время похода (ведь несет каждый *не свои продукты, а продукты всех членов группы*).

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

Обучение 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 дважды, – изучая вопросы ориентирования и техники движения. На втором занятии 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 преодолении членами группы препятствий за счет технических приёмов с использованием специального снаряжения. Страховка должна сводить к минимуму расстояние падения страхуемого участника и не допускать сильных рывков при действии страховки.

Организация самостраховки, страховки должна всегда (и на

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

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

Наибольший интерес вызывает у детей преодоление естественных препятствий, организация бродов, переправ с помощью веревок. Напомним ещё раз, что изучение этих приёмов обязательное, так как эти препятствия часто встречаются на маршрутах. Эти же препятствия включаются в дистанции соревнований. Но на маршруте в целях экономии времени, повышения безопасности его прохождения нужно опасные препятствия, по возможности, обходить.

Обучение технике преодоления сложных препятствий – следующий этап обучения. Он реализуется в процессе освоения базового модуля программы.

Материально-техническое обеспечение примерной программы

Для обеспечения процесса обучения по данной программе необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Палатки туристские	Компл.
2.	Тенты для палаток (верхние и нижние)	Компл.
3.	Колышки Стойки для палаток для палаток	Компл.
4.	Топор в чехле	2 шт.
5.	Таганок костровый	2 шт.
6.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
7.	Каны (котлы) туристские	2 компл.
8.	Тросик костровый	1 шт.
9.	Тент хозяйственный	1 шт.
10.	Клеенка кухонная	2 шт.
11.	Посуда для приготовления пищи (каны, ножи, терка, консервный нож и т. п.)	Компл.
12.	Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
13.	Секундомер электронный	2 шт.
14.	Компас жидкостный	Компл.
15.	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
16.	Ремонтный набор в упаковке	Компл.
17.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
18.	Веревка основная (40 м)	3 шт.
19.	Веревка вспомогательная (40 м)	2 шт.
20.	Петли прусика (веревка 8 мм)	Компл.
21.	Система страховочная	Компл.
22.	Карабин туристский	Компл.
23.	Альпеншток	Компл.
24.	Планшеты для зимнего ориентирования	Компл.
25.	Призмы для ориентирования на местности	Компл.
26.	Компостеры для отметки на КП	Компл.
27.	Курвиметр	5 шт.
28.	Рулетка 15–20 м	1 шт.
29.	Лента мерная	Компл.
30.	Термометр наружный	2 шт.
31.	Термометр водный	2 шт.

32.	Планшет для глазомерной съемки местности	4 шт.
33.	Дальномер простейший	4 шт.
34.	Школьный атлас-определитель бабочек	1 экз.
35.	Определитель птиц фауны СССР	1 экз.
36.	Экран демонстрационный	1 шт.
37.	Полевой определитель «Птицы открытых и околоводных пространств»	1 экз.
38.	Сачок для насекомых	1 шт.
39.	Карандаши цветные, чертежные	Компл.
40.	Транспортир	Компл.
41.	Карты топографические учебные	Компл.
42.	Учебные плакаты по лыжному туризму (спорту)	Компл.
43.	Условные знаки спортивных карт	Компл.
44.	Условные знаки топографических карт	Компл.
45.	Учебные плакаты «Туристские узлы»	Компл.
46.	Маршрутные документы (маршрутные листы)	Компл.
47.	Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности	Компл.
48.	Весы напольные	1 шт.
49.	Видеомагнитофон	1 шт.
50.	Компьютер, принтер, сканер	1 шт.
51.	Тонометр	2 шт.

Список литературы для педагога

Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.

Алешин В.М., Серебреников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.

Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.

Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ «Турист», 1989.

Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. М., ФиС, 1990.

Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.

Берман А.Е. Путешествия на лыжах. М., ФиС, 1968.

Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.

Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.

Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. М., ФиС, 1974.

Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ «Турист», 1986.

Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. М., ФиС, 1974.

Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ «Турист», 1986.

Григорьев В.Н. Водный туризм. М., Профиздат, 1990.

Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М., Издательский дом «Вокруг света», 1994.

Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М., Фис, 1988.

Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. М., ФиС, 1978.

Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.

Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1984.

Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.

Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М., ЦДЮТур МО РФ, 2006.

Константинов Ю.С. Степанов В.С., Федотов Ю.Н. Организация детско-юношеского туризма. Учебник для ВУЗов. – СПб., СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008.

Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. Учебное пособие для ВУЗов. – М.: РМАТ, 2009.

Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.

Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.

Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. М., ЦРИБ «Турист», 1985.

Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.

Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.

Куликов В.М. Походная туристская игротека. Сборники № 1,2. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.

Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.

Лебединский Ю.В., Сафонова М.В. Работа кружка юных туристов в школе. – М., ЦРИБ «Турист», 1989.

Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. М., ФиС, 1988.

Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. М., ФиС, 1981.

Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.

Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско – краеведческих объединений учащихся. – М., ЦДЮТур Минобразования России, 1999.

Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.

Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.

Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М., ЦРИБ «Турист», 1990.

Методические рекомендации по проведению водных туристских путешествий. М., ЦРИБ «Турист», 1977.

Методические рекомендации по обеспечению безопасности в лыжных походах. М., ЦРИБ «Турист», 1980.

Нурмимаа В. Спортивное ориентирование. М., ФСОРФ, 1997.

Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.

Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. М., ЦРИБ «Турист», 1981.

Остапец-Свешников А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. М., Педагогика, 1985.

Остапец-Свешников А.А. Проблемы всестороннего развития личности. М., ЦРИБ «Турист», 1987.

Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. М., Просвещение, 1991.

Обеспечение безопасности в водных путешествиях. М., ЦРИБ «Турист», 1976.

Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников. Сост. Сафронов В.А. М., ЦСЮТур МО РСФСР, 1986.

Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.

Рождественская С.Б. Содержание и методы этнографической работы школьников. М., ЦРИБ «Турист», 1988.

Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. М., ЦДЮТур МО РФ, 1993.

Рыжавский Г.Я. Биваки. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.

Самодельное туристское снаряжение. Сост. П.И. Лукоянов. М., ФиС, 1986.

Справочник путешественника и краеведа. Под. ред. Обручева С.В. том 1 и 2, Гос.издательство географической литературы, 1949–1950.

Спутник туриста. М., ФиС, 1963.

Стрижев Ю.А. Туристу о природе. М., Профиздат, 1986.

Туризм в школе: книга руководителя путешествия. М., ФиС, 1983.

Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. М., ФиС, 1987.

Туристско-краеведческие кружки в школе. Под ред. Титова В.В. М., Просвещение, 1988.

Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.

Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.

Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М. ЦДЮТур МО РФ, 1996.

Физическая подготовка туристов. М., ЦРИБ «Турист», 1985.

Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. М., Профиздат, 1986.

Шибаев А.В. Переправа. Программированные задания. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.

Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.

Шибаев А.В. В горах. М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.

Школа альпинизма. М., ФиС, 1989.

Штюрмер Ю.А. Общественно-полезная работа самодеятельных туристов. М., ЦРИБ «Турист», 1990.

Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М., ЦРИБ «Турист», 1992.

Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983.

Штюрмер Ю.А. Охрана природы и туризм. М., ФиС, 1974.

Штюрмер Ю.А. Туристу об охране природы. М., Профиздат, 1975.

Энциклопедия туриста. М., Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 1993.

Список литературы для детей

Алексеев А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.

Бардин К. Азбука туризма. – М.; Просвещение, 1981.

Балабанов И.В.Узлы. – Москва, 2006.

Боленко С. Школа выживания, Коловрат. Москва 1994.

Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2007.

Гостюшин А.В. Азбука выживания. Знание, Москва 1995.

Гостюшин А.В. Человек в экстремальной ситуации. М., Арманд-пресс, 2000

Ильичев А. Зимняя аварийная ситуация. МГЦТК «Дорога» 1991.

Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. ФЦДЮТК Москва 2005 г.

Кричевский Р.Л., Дубовская Е.М. Социальная психология малой группы. – М., 2001.

Кругов А.И. Задачник по краеведению. – Москва «Русское слово», 2006.

Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи. – СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.

Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинов Ю.В. Словарь Юного туриста. Изд. 2-е стереотип. – М., ФЦДЮТиК, 2008.

Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий Москва ЦДЮТ РФ 1998.

Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. – М., ФиС, 1988.

Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах. Приложение к газете «Вольный Ветер», 2003.

Ревенко М.В. «Малышам о географических открытиях» – М. «Педагогика», 1989.

Сухов А.Н. Социальная психология. – М., ИЦ Академия, 2005.

Тимофеев М.И. Деловое общение: Учебное пособие. – М.: РИОР, 2004.

Физическая культура. Учебник для учащихся 5–7 кл. общеобразовательных учреждений. / Под ред. М.Я.Виленского. – М.: Просвещение, 2002.

Цвелюк Г.Е. Азы безопасности. – М. «Просвещение». 1994.

Шеламова Г.М. Деловая культура и психология общения. – М., ИЦ Академия, 2008.

Художественная литература

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

Содержание

Юные туристы-водники 3

Активисты школьного музея. 83

Юные инструкторы туризма 139

ПРОГРАММЫ
ДЛЯ СИСТЕМЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ТУРИЗМ И КРАЕВЕДЕНИЕ

Юные туристы-водники
Активисты школьного музея
Юные инструкторы туризма

Технический редактор В.А.Лосева
Подписано к печати 20.04.2014.
Формат 60x90/16. Гарнитура Школьная.
Печать офсетная. Уч.-изд.п.л. 14,25.