



Министерство образования и науки Пермского края
государственное учреждение дополнительного образования
«Пермский краевой центр «Муравейник»

**АННОТАЦИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«ПОДОРОЖНИК»**

Направленность – *туристско-краеведческая*
Уровень освоения – *базовый*
Возрастной состав обучающихся – *12-17 лет*
Срок реализации – *3 года (среднесрочный)*
Форма обучения – *очная*

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1 Введение

«Богата и разнообразна природа окрестностей Перми. Наши леса и реки, скалы и пещеры – настоящая кладовая красоты, богатства, неожиданных сюрпризов и чудесных тайн. И каждому открыты в нее двери, каждый может приобщиться к этому богатству» - С. А. Торопов.

Туризм дает возможность проявить себя, научиться принимать решения, стать настоящим лидером. Где еще, в короткое время, не на учебных тренингах, а в реальной жизни можно приобрести навыки настоящего лидера, как не в условиях изменчивой природной среды, в туристских походах и путешествиях.

Туристско-краеведческая деятельность, включает в себя подготовку, совершение и подведение итогов самостоятельных путешествий и экспедиций, подготовку и участие в туристских соревнованиях, научно-практических конференциях, учит работать в проектном режиме, в условиях неопределенности. имеет следующие оздоровительно-образовательные эффекты:

Оздоровление. Размер оздоровительного эффекта от туристско-краеведческих занятий зависит от наличия следующих компонентов занятий: физической активности, позитивных эмоций, сбалансированного питания и чистого, богатого фитонцидами воздуха.

Экологическое мышление. Данная программа построена на сочетании детско-юношеского и экологического туризма. Она предполагает посещение территорий, не затронутых антропогенным воздействием. Целью поездок является получение информации о природе посещаемого региона, знакомство с культурой, этнографией, археологическими и историческими достопримечательностями. Главное заключается в сохранении в первозданном виде уникальных ландшафтов и воспитании у детей бережного отношения к природе.

Патриотизм. Совершение путешествий по родной стране являются аутентичным способом воспитания патриотизма. Удачные путешествия, сопровождавшиеся взрывом позитивных эмоций, присоединяют районы, по которым путешествия совершались, к пространству, ассоциирующемуся у путешественников с понятием РОДИНА. В аспекте патриотического воспитания особенное значение имеют так называемые дальние путешествия – путешествия, совершающиеся вдали от постоянного места жительства.

Гражданственность. Участники самостоятельного путешествия в процессе его подготовки, проведения и подведения итогов вступают друг с другом в

сложноорганизованные функционально-ролевые взаимоотношения, могущие называться общественными. Самодеятельность путешествия предполагает самоуправление туристских объединений. В такой ситуации любая походная группа может представляться ячейкой гражданского общества, занятия туризмом – школой гражданственности.

Социальная адаптация. Развитие адаптивных способностей происходит у путешественников уже в процессе гражданского (межличностного) взаимодействия, но только им не ограничивается. Большую роль играет непривычность походного быта для жителей городов и крупных поселков. Им, адаптировавшимся в урбанизированном социуме, приходится переучиваться, адаптируясь к жизни в природной среде. Наиболее ценной в результате этого процесса оказывается не адаптированность к конкретному образу жизни, а проверенная и натренированная способность переучиваться.

Профессиональная ориентация. Все результаты занятий туризмом имеют большой утилитарный эффект и высокую конвертируемость. Конкретные навыки и умения ориентируют туриста по спектру полевых экспедиционных специальностей (геофизик, геолог, эколог и т.д.), дают представление о медицинских профессиях, деятельности полевых воинских и гражданских (МЧС и т.д.) подразделений.

1.2 Нормативные правовые основания

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе:

-Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Приказа Министерства просвещения Российской Федерации №882/391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

-Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Федерального закона РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

-Локальных нормативных актов по основным вопросам организации и осуществления образовательной деятельности ГУ ДО «Пермский краевой центр «Муравейник»;

-Методических рекомендаций по организации и проведению туристских походов с обучающимися от 12.11.2015 №09-3173;

-Инструкции по организации и проведению в природной среде мероприятий с обучающимися РФ, реализуемые в форме походов от 16.02.21 г. № 52;

-Приказа Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства экономического развития Российской Федерации от 19 декабря 2019 г. № 702/811 "Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых, организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий";

-Приказа №182 ФЦДЮТиК от 29 октября 2015 года «Положение о системе поощрения в детском туризме».

1.3 Отличительные особенности

Дополнительная общеразвивающая программа «Подорожник» характеризуется открытостью, мобильностью, гибкостью, максимально приспособляется к запросам и

потребностям ребенка и социума в целом. Сущностным показателем этого являются педагогические технологии саморазвития, самореализации, самоактивизации человека. Данная программа обеспечивает психологический комфорт, личностную значимость воспитанников, дает шанс каждому открыть себя как индивидуальность, как личность, предоставляет учащимся возможности творческого развития по силам, интересам, в индивидуальном темпе, побуждает к саморазвитию и самовоспитанию, к самооценке и самоанализу. Это дает возможность каждому получать самые различные ориентации в системе социальных и духовных ценностей, в системе отношений с действительностью. Данная программа предоставляет ребенку максимум возможностей развития его потенциальных творческих способностей с учетом интересов и желаний, получение допрофессионального образования, оказывающее огромное влияние на его дальнейшую судьбу. Для детей, туристское объединение – это место, где можно получить не только знания, но и практические умения и навыки. Любимые занятия поддерживают эмоциональное здоровье, помогают выйти из стрессов и тревожного состояния. Детское туристское объединение «Подорожник» - элемент социума, который призван выполнять государственный заказ по социализации детей и способствовать социальной защите личности, ее социальному формированию и развитию (в соответствии с ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации»). Полидисциплинарный характер содержания программы и активное привлечение родителей к мероприятиям объединения создают дополнительные предпосылки и уникальные возможности для воспитания и оздоровления. Становясь участниками детско-взрослых образовательных сообществ, ребенок получает широкий социальный опыт конструктивных взаимодействий и продуктивной деятельности. В творческой среде дополнительного образования, обеспечивающей возможности для раскрытия и эффективного развития способностей, формируется творческая социально зрелая и активная личность, стремящаяся к постоянному самообразованию, самосовершенствованию и самореализации на протяжении всей жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подорожник» моделирует технологию работы туристско-краеведческого объединения детей. В разработке программе использовался материал и опыт:

-образовательной программы «Клуб туристов-географов – университет детско-юношеского туризма» (Ананьева М.С., Губаненков С.М. Педагогический проект «Клуб туристов-географов - университет детско-юношеского туризма». - СПб.: Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных, 2000);

-дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Туристско-краеведческой направленности «Городская станция юных туристов» (Авторы-составители: Ананьева Маргарита Станиславовна, заведующий методическим кабинетом, Белова Елена Павловна, заведующий учебной частью, Губаненков Сергей Михайлович, заместитель генерального директора по организационно-массовой работе), г. Санкт-Петербург (новая редакция 2020 г).

В силу специфики туристско-краеведческой деятельности в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Подорожник» появляется особая возможность содействия личностному самоопределению школьников, их адаптации к жизни в динамично меняющемся обществе, приобщения к здоровому образу жизни. Краеведение и туризм – два взаимодополняющих способа постижения человеком природных и культурных особенностей среды проживания. Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению родного края, приобретению навыков самостоятельной деятельности, объединяет все стороны воспитания: нравственное, эстетическое, трудовое, физическое.

Данная программа опирается на положения ФГОС НОО, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373; ФГОС ООО, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации

от 17.12.2010 № 1897; ФГОС СОО, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 в части обеспечения:

- формирования российской гражданской идентичности обучающихся;
- единства образовательного пространства Российской Федерации;
- сохранения и развития культурного разнообразия и языкового наследия многонационального народа Российской Федерации, овладения духовными ценностями и культурой многонационального народа России;
- доступности получения качественного образования;
- преимущества основных образовательных программ начального общего, основного общего, среднего (полного) общего, профессионального образования;
- духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся;
- условий создания социальной ситуации развития обучающихся, обеспечивающей их социальную самоидентификацию посредством личностно значимой деятельности.

Таким образом обеспечивается преимущество, интеграция общего и дополнительного образования.

При реализации программы используется сетевая форма. Образовательная деятельность осуществляется посредством взаимодействия между организациями в соответствии с договором о сетевой форме реализации образовательной программы. Базовой организацией является ГУ ДО «Пермский краевой центр «Муравейник», организацией-участником выступает МАОУ «СОШ № 109» г. Перми.

1.4 Цель и задачи освоения программы

Целью работы по настоящей программе является воспитание гражданина России в качестве гармонично развитой личности, равно способной к физическому и умственному труду, адаптированной к современным ей условиям существования и способной адаптироваться в будущем при изменении этих условий.

Цель включает: обеспечение духовно-нравственного и гражданско-патриотического воспитания учащихся; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся; профессиональное самоопределение учащихся; личностное развитие учащихся; социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе; формирование общей культуры учащихся.

Обучающие задачи: овладение умением применения навыков организации спортивных походов и туристско-краеведческих экспедиций в различных условиях проведения путешествий и условий материального обеспечения; овладение умением пользоваться специальным туристским снаряжением в различных условиях совершения туристского путешествия; овладение методами исследовательской деятельности на базе подготовки и совершения походов и экспедиций; содействие в профессиональном самоопределении учащихся

Развивающие задачи: создание условий для развития коммуникативных контактов обучающихся на межличностном, межкультурном уровнях.

Воспитательные задачи: идеологическое воспитание; профилактика детской безнадзорности и правонарушений; профилактика асоциального поведения детей и молодежи; содействие в гражданском самоопределении учащихся.

1.5 Планируемые результаты

Существуют проблемы в том, что обучающиеся не видят взаимосвязь, многомерность нашего мира, не умеют переносить знания на практику. Знания, которые получают дети в объединении, должны пригодиться им в жизни, они должны уметь их применять. Содержание образовательного стандарта второго поколения гласит «От образования на всю жизнь к образованию для жизни», приоритетными становятся жизненные компетенции.

В результате освоения дополнительной общеразвивающей программы «Подорожник» учащиеся овладевают, полезными для них знаниями, умениями и навыками; достигают

максимально доступного уровня жизненной компетенции; осваивают формы социального поведения; оказываются способными реализовать их в условиях семьи и гражданского общества.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в развитии следующих компетенций.

✓ **Познавательные компетенции:** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию личности человека; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающую долгую сохранность творческой деятельности; понимание туризма как средства физической культуры по организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек; специальные туристские знания, навыки и умения, овладение которыми предполагает определенный уровень развития сложных физических и интеллектуальных способностей.

Они могут быть соотнесены с профессиональными навыками и умениями специалистов, занятых на следующих видах работ: работа инструктора по разным видам туризма; работа спортивного тренера (рафтинг, спортивный туризм); полевая экспедиционная деятельность; деятельность поисково-спасательных формирований МЧС РФ; деятельность полевых воинских подразделений специального назначения; работа в промышленном альпинизме; работа рыболовецких, строительных и других бригад и артелей, а также в условиях Арктики.

Компетенции личностного самосовершенствования: бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих; проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, уважительное отношение к окружающему миру; проявление осознанной дисциплинированности, умение отвечать за результаты собственной деятельности.

Социально-трудовые компетенции: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; рациональное планирование учебной деятельности; проявление адекватного (социально-одобряемого) поведения.

Коммуникативные компетенции: овладение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику интереса, внимания и уважения; находить компромиссы при принятии общих решений; владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать свою точку зрения.

✓ **Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в активной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения дополнительной образовательной программы. Приобретаемый опыт проявляется в практической деятельности: учебно-тренировочных занятиях, контрольных выездных мероприятиях, соревнованиях, походах. Предметные результаты проявляются в развитии следующих компетенций.

Познавательные компетенции: знания по истории и географии различных регионов России; знания основных видов туризма, их цели и задачи; знания основных положений судейства; знания организации спортивных походов и туристско-краеведческих экспедиций в различных условиях проведения путешествий и условий материального обеспечения; знания правил пользования специальным туристским снаряжением в различных условиях совершения туристского путешествия; знания методов исследовательской деятельности.

Компетенции личностного совершенствования: способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к партнерам и соперникам; способность соблюдать правила.

Социально-трудовые компетенции: способность выполнять учебно-тренировочные задания и упражнения по технической, тактической и физической подготовке; способность к адаптации в социальной среде путем смены функциональных социальных ролей в объединении (штурман, фотограф, хронометрист, краевед, ответственный за заготовку дров,

за постановку шатра, дежурный по кухне, костровой, эколог и т.д.); способность организовывать учебно-тренировочные занятия в качестве помощника руководителя.

Коммуникативные компетенции: способность осуществлять судейство.

✓ **Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качествах и свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения данной программы. Эти качества и свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям туризмом, а также в умении применять приобретенные качества в жизни. Личностные результаты способствуют развитию следующих компетенций.

Познавательные компетенции: владение знаниями об индивидуальных особенностях развития и физической подготовленности в соответствии с возрастными нормами; владение знаниями о способах профилактики заболеваний; владение знаниями о восстановительных средствах и мероприятиях после физической нагрузки; владение знаниями по оказанию первой доврачебной помощи.

Компетенции личностного самосовершенствования: способность управлять своими эмоциями; хорошая физическая форма, желание поддерживать ее в дальнейшей жизни; владение морально-волевыми навыками (преодоления трудностей) и применение их; владение навыками выживания в экстремальных и близких к экстремальным условиям.

Социально-трудовые компетенции: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное соотношение труда и отдыха; умение собирать и упаковывать снаряжение, организовывать и обустроить быт в полевых условиях, соблюдать правила техники безопасности; умение содержать в порядке инвентарь, оборудование, одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и контрольным мероприятиям.

Коммуникативные компетенции: владение умением анализировать результаты участия в контрольных мероприятиях; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами.

1.6 Адресат программы

В зависимости от условий кадрового и материального обеспечения по программе могут заниматься обучающиеся в возрасте от 12 до 17 лет включительно, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и обладающие необходимым для занятий личным снаряжением.

1.6 Объем программы, срок освоения

На первом году обучения: 6 часов в неделю 240 часов в год

На втором году обучения: 8 часов в неделю 336 часов в год

На третьем году обучения: 9 часов в неделю 378 часов в год

1.8 Особенности организации образовательного процесса

Принципиальным отличием данной программы является привлечение родителей, к проведению однодневных и многодневных мероприятий в условиях природной среды.

При отсутствии документально подтвержденного уровня подготовки, обучающиеся приступают к занятиям по программам первого года обучения. Прохождение начальной туристской подготовки может занимать от одного до двух лет (1-2 год обучения) в зависимости от возраста обучающихся и условий материального обеспечения образовательного процесса. По окончании прохождения начальной туристской подготовки, обучающиеся выбирают специализацию занятий туризмом на следующих годах обучения.

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, на основании заявления;

Условия формирования групп: группы формируются разновозрастные; допускается дополнительный набор учащихся на второй и последующие годы обучения на основе собеседования.

Количество детей в группе: до 15 человек – на всех годах обучения.

Основные формы образовательной деятельности: теоретические учебные занятия, практические учебные занятия, туристские прогулки, туристские вечера, туристские соревнования, туристские конкурсы, туристские слеты, смотры, экскурсии и экскурсионные поездки, общая физическая подготовка, однодневные туристские выезды, походы выходного дня, многодневные походы, соревнования по спортивному ориентированию, туристско-краеведческие работы, экспедиционная работа в маршрутных и стационарных экспедициях. Допускается возможность проведения теоретических и частично практических занятий в дистанционной форме. Основная и комплексная форма туристско-краеведческой деятельности – туристский поход. Сложность туристского маршрута зависит от опыта и возраста участников (учащихся объединения).

Организационно-педагогические условия реализации программы: Обеспечение безопасности всех форм образовательного процесса. Организация образовательного процесса в системе занятий и итоговых мероприятий (учебно-тренировочных сборов, массовых контрольных мероприятий, спортивных походов и экспедиций), обеспечивающих психическое и физическое развитие учащихся, обретение ими общегражданских и специальных навыков в процессе туристско-краеведческой деятельности. Организация образовательного процесса в системе занятий и итоговых мероприятий (конкурсов, конференций, олимпиад), обеспечивающих обретение учащимися ключевых компетенций туристско-краеведческой деятельности и общегражданских ключевых компетенций. Организация образовательного процесса в системе занятий и итоговых мероприятий, обеспечивающих профессиональную ориентацию учащихся в области туризма и экспедиционных наук. Организация образовательного процесса в системе подготовки и проведения досуговых мероприятий (вечеров, праздников, театральных инсценировок по темам, близким туристско-краеведческой деятельности). Профессиональная кооперация педагогов, создание временных учебных, соревновательных и походных (экспедиционных) объединений учащихся с целью предоставления обучающимся возможностей выбора специализированных образовательных маршрутов и общего повышения эффективности многолетнего образовательного процесса в объединениях учащихся.

Организационно-массовые условия обеспечения программы: Предусмотренная программой кооперация педагогов позволяет им проводить массовые мероприятия клубных объединений учащихся (объединения учащихся, одной школы или одного района города, могут объединяться в клуб). Кроме этого, Программа предусматривает возможность активно использовать календарь городских и краевых массовых мероприятий. Выбор тех или иных мероприятий для участия обуславливается видом планируемого туристского путешествия, а также предпочтениями тех или иных педагогов и объединений учащихся. Объединение учащихся может принять участие в том или ином массовом мероприятии, даже если не планирует совершение соответствующего туристского путешествия.

Психолого-педагогические условия реализации: преемственность содержания и форм организации образовательного процесса, обеспечивающих реализацию программы по годам обучения; учет специфики возрастного психофизического развития учащихся; формирование и развитие психолого-педагогической компетентности педагогических работников; вариативность направлений психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся; формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей; формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников; поддержка самоуправления).

Пространственно-временные условия: Занятия объединения учащихся проводятся: в условиях природной среды районов совершения многодневных пеших, лыжных, горных и водных путешествий и спортивных учебно-тренировочных сборов; в условиях природной среды на территории Пермского края во время однодневных и учебных походов; в парках г.

Перми; в специализированных спортивных залах школ города (по договоренности); в музеях Перми. Занятия объединения учащихся проводятся в соответствии с рабочей программой и нормативными документами. В пределах учебной нагрузки возможна организация работы звеньев, организация индивидуальных занятий и консультаций.

В основу образовательного процесса положена технология проектной деятельности. Особенности организации образовательного процесса являются:

✓ Использование технологии циклов ТКД (название введено А.А. Остапцом-Свешниковым (Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. – М.: Педагогика, 1985). «Цикловое - поэтапное» программирование образовательной деятельности с корректировкой программы деятельности туристского объединения учащихся по личностным результатам воспитанников; педагогическая рефлексия образовательной результативности программы, цикла – один из важнейших аспектов организации образовательной деятельности данной программы. Образовательный процесс состоит из циклов: планирование туристского мероприятия – подготовка туристского мероприятия – проведение туристского мероприятия – подведение итогов туристского мероприятия (анализ и подготовка отчета) – представление результатов туристского мероприятия (цикл замыкается). Планирование и представление результатов – это начало и конец цикла, при этом на этапе подведения итогов уже начинается планирование следующего мероприятия. Каждый цикл включает в себя все виды деятельности: познавательную (учебную), поисковую, трудовую, спортивную, игровую, общественно полезную, самоуправленческую, участие в которых позволяет ребенку развивать личностные индивидуальные качества через активное познание окружающего мира, людей и самого себя. «Вершиной» цикла является коллективное творческое дело: путешествие, тематическая прогулка, экскурсия, поход, экспедиция, слет - активные практические традиционные формы туристско-краеведческой деятельности, при проведении которых воспитательные задачи решаются комплексно, а соответственно, оказывают наиболее результативное влияние на личность ребенка и взрослого. Каждый цикл является проектом. В каждый цикл могут входить отдельные меньшие циклы (проекты). Например, при подготовке туристского мероприятия распределяются должности (каждый учащийся объединения в процессе обучения по программе должен освоить поочередно все должности). Смена функциональных социальных ролей в объединении (штурман, фотограф, хронометрист, краевед, ответственный за заготовку дров, за постановку шатра, дежурный по кухне, костровой, эколог и т.д.) подчиняется такому же алгоритму: планирование – подготовка – проведение – подведение итогов (анализ и подготовка отчета) – представление результатов/обсуждение (цикл замыкается). Таким образом, данный цикл является мини проектом учащегося. Небольшие образовательные циклы могут быть включены в более обширные проекты. Примером может служить участие объединения в ежегодном Городском или Краевом конкурсе туристских походов и экспедиций обучающихся, который по протяженности занимает год, на каждом этапе объединение учащихся проходит свой цикл.

✓ Усложняющаяся спираль освоения школьниками образовательной программы и, следовательно, окружающего мира. На каждом следующем году обучения учащиеся изучают такие же разделы и блоки, что и на предыдущем, но с постепенным уменьшением теоретических часов и увеличением практических, а также с усложнением программного материала и изучением дополнительной специфики детского объединения в зависимости от выбранного образовательного маршрута.

✓ Методические особенности: При организации и проведении всех видов физических упражнений, практических выездов, походов, игр, педагог должен контролировать всех учащихся. При организации спортивно-оздоровительных мероприятий для учащихся важным вопросом является обеспечение безопасности. Особенно это важно при организации зимних лыжных мероприятий. Организатор даже самого простого лыжного мероприятия для учащихся должен на всём пути следования контролировать количество детей, физическое и психоэмоциональное состояние участников. До начала мероприятия проверить качество

снаряжения, наличие запаса одежды и обуви, знание техники безопасности и алгоритма действия в экстремальной ситуации. В составе группы должно быть не менее двух взрослых участников, один из которых – руководитель, а второй – заместитель руководителя.

Участие в массовых мероприятиях, таких как «Лыжня России», не всегда является безопасным для учащихся, так как скопление нескольких тысяч лыжников, длительное ожидание и «общий» старт, могут быть небезопасны для неопытного руководителя и не подготовленных участников.

✓ Содержательные особенности: Занятия по программе могут быть теоретическими и практическими. Теоретические и практические занятия проводятся в аудиториях (конференц-залах, компьютерных классах и т.д.), в спортивных залах (игровых, тренажерных залах, бассейнах), в условиях природной среды (в однодневных и многодневных походах, экспедиционных и учебно-тренировочных выездах). В течение учебного года теоретические занятия проводятся преимущественно в помещениях, практические – в спортзалах и в условиях природной среды. В периоды школьных каникул в условиях природной среды могут проводиться не только практические, но и теоретические занятия.

✓ Особенностью организации образовательного процесса, основывающегося на туристско-краеведческой деятельности, и данной программы в том числе, является неравномерное распределение продолжительности занятий по дням и неделям.

1.9 Режим занятий

1) 2 часа теории в кабинете + 2 часа практических и теоретических занятий в спортивном зале/на стадионе/парке. Остается по 2 часа, которые педагог суммирует за 4 недели (в месяц) = 8 часов. Эти 8 часов педагог реализует 1 раз в месяц в форме занятия в условиях природной среды (поход, выезд на 1 день).

2) В день (по расписанию): 2 часа теории в кабинете. Остаются 4 часа, которые педагог накапливает за 4 недели (в месяц) = 16 часов. Эти 16 часов педагог реализует в природной среде 2 раза в месяц по 8 часов или 1 раз в месяц (16 часов) как поход выходного дня (суббота и воскресенье).

1.10 Оценка качества освоения программы

Входной контроль – в начале освоения образовательной программы (тестирование, диагностирование, педагогические наблюдения).

Текущий контроль – по окончанию изучения темы или раздела (педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие, ситуационные задачи, проверочные работы, разработка и защита индивидуальных и групповых проектных работ, презентация творческих работ, соревнования; конкурсы, учебно-тренировочные сборы, учебно-тренировочные выходы; журнал посещаемости; тестирование, зачет).

Промежуточная аттестация – в конце полугодия, за счет времени отведенного на практические занятия. тестовые задания (практические упражнения, игры – задания в соревновательной форме, учебно-тренировочные походы, участие в соревнованиях, участие в конкурсах)

Итоговая аттестация – после успешного освоения образовательной программы в полном объеме (тестовые и экзаменационные задания, участие в конкурсах различного уровня, учебно-тренировочный категорийный маршрут).

1.11 Выдаваемый документ по результатам освоения программы

Лицам, успешно освоившим дополнительную общеразвивающую программу в полном объеме и прошедшим итоговую аттестацию, выдается документ об обучении, установленного образца: Свидетельство об обучении.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование раздела		1 год обучения				2 год обучения				3 год обучения			
		Всего, час.	в т.ч.		Форма контроля	Всего, час.	в т.ч.		Форма контроля	Всего, час.	в т.ч.		Форма контроля
			Теория	Практика			Теория	Практика			Теория	Практика	
1. Общая туристская подготовка	136	96	30	66	Опрос (входной контроль)	20	12	8	Педагогическое наблюдение	20	6	14	Педагогическое наблюдение
2. Общая физическая подготовка	244	76	4	72	Тестирование (промежуточная аттестация)	74	4	70	Участие в мероприятии (промежуточная аттестация)	74	3	72	Участие в мероприятии (промежуточная аттестация)
3. Специальная подготовка	404	68	16	52	Участие в мероприятии (промежуточная аттестация)	150	22	128	Педагогическое наблюдение	186	86	100	Педагогическое наблюдение
4. Специальная физическая подготовка	190					92	3	89	Участие в мероприятии (промежуточная аттестация)	98	0	96	Участие в мероприятии (итоговая аттестация)
Итого	954	240	50	190		336	41	295		378	94	289	
<i>Массовые туристские мероприятия и многодневные путешествия, проводимые в сетке часов по программе</i>					-Городские соревнования на водных дистанциях «Весенняя волна» -Пешеходный поход 1 степени сложности -Пешеходный поход 2-3 степени сложности				-Городские соревнования на водных дистанциях «Весенняя волна» -Соревнования на комбинированных дистанциях «Ночной вызов» -Пешеходный поход 3 степени сложности				-Краевой конкурс туристских походов и экспедиций обучающихся -Соревнования на комбинированных дистанциях «Ночной вызов» -Пешеходный поход 1 категории сложности -Горный поход 1 категории сложности

3. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ

1. Общая туристская подготовка

Теория: Первые общества путешественников в России. Российское общество туристов. Общество пролетарского туризма и экскурсий. Туристско-экскурсионные управления. Туристы и альпинисты России в годы Великой Отечественной войны. Развитие туризма как вида спорта. Разработка концепции вида спорта и совершенствование системы обеспечения безопасности спортивных походов.

Пригородная территория Перми. Парки культуры, природные парки, заказники и заповедники на территории Перми и Пермского края. Памятники природы и памятники культуры на территории природных парков Перми и Пермского края. Маркированные туристские тропы и полигоны для проведения соревнований и тренировок по пешеходному туризму и спортивному ориентированию. Маркированные маршруты для лыжных прогулок и тренировок.

Групповое и личное снаряжение: материалы, конструкция. Виды палаток, спальных мешков, рюкзаков. Туристская одежда и обувь. Костровое оборудование. Горелки на искусственном топливе (бензин, газ). Особенности эксплуатации туристского снаряжения. Выбор места для лагеря. Планировка лагеря. Взаимосвязь планировки лагеря с рельефом местности, с используемым групповым снаряжением, с особенностями эксплуатации лагеря. Физиологические основы питания. Калорийность и химический состав пищи. Особенности водно-солевого режима. Составление меню и «раскладки продуктов» туристского путешествия. Особенности упаковки и хранения продуктов в походе. Организация приема пищи. Понятие профилактики туристского травматизма. Комплекс мер по оказанию первой помощи. Симптоматика и лечение заболеваний дыхательных путей. Симптоматика и лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта. Травмы: диагностика, обезболивание, перевязка открытых ран, иммобилизация, транспортировка. Состав и хранение аптечки в походе. Контроль использования лекарственных препаратов

Виды прогулочных лыж и материалы для изготовления. Виды лыжных креплений и лыжной обуви. Виды лыжных палок, материалы изготовления. Подбор и правила эксплуатации лыжного инвентаря. Одежда для лыжных прогулок. Техника безопасности занятий в учебных классах и спортивных залах. Обеспечение безопасности группы на транспорте. Безопасность контактов с местным населением. Техника безопасности полевого походного быта. Топор, пила, дерево, костер, нож, котел, кипяток как источник опасности. Организация питания. Режим дня в зависимости от места нахождения лагеря. Обеспечение безопасности на пешеходном маршруте. Движение сквозь густой лес. Движение по шоссе. Виды карт: топографические и спортивные карты, кроки, схемы, хребтовки. Условные знаки и зарамочное оформление карт. Движение по азимуту и ориентирование по местным признакам.

Виды прогулочных лыж и материалы для изготовления. Виды лыжных креплений и лыжной обуви. Виды лыжных палок, материалы изготовления. Подбор и правила эксплуатации лыжного инвентаря. Одежда для лыжных прогулок. Техника безопасности занятий в учебных классах и спортивных залах. Обеспечение безопасности группы на транспорте. Безопасность контактов с местным населением. Техника безопасности полевого походного быта. Топор, пила, дерево, костер, нож, котел, кипяток как источник опасности. Организация питания. Режим дня в зависимости от места нахождения лагеря. Обеспечение безопасности на пешеходном маршруте. Движение сквозь густой лес. Движение по шоссе.

Безопасность, как концепция вида спорта «спортивный туризм». Значение и деятельность туристско-спортивных маршрутно-квалификационных комиссий. Определение сложности путешествия. Принципы определения и классификация сложности спортивных маршрутов. Параметры сложности спортивных маршрутов. Принципы выпуска групп на маршруты. Юридический статус и функции маршрутно-квалификационных комиссий: аккумуляция информации о маршрутах походов (библиотека отчетов), консультации по

районам проведения путешествий, экспертиза и согласование маршрутов походов, проверка готовности туристов к совершению путешествий, постановка на учет в органах МЧС, контроль передвижения групп, экспертиза отчетов, зачет походов и выдача справок.

Обзор новых видов туристского снаряжения. Групповое и личное туристское снаряжение. Снаряжение для передвижения по сложным формам рельефа. Технологии изготовления. Радиосвязь в путешествиях, мобильная и спутниковая телефонная связь.

GPS-ориентирование. Принципы электронной спутниковой навигации. Движение по GPS-навигатору. Виды и особенности эксплуатации GPS-навигаторов. Возможности GPS-навигаторов.

Практика: Проведение виртуальной экскурсии по экспозиции Музея истории детско-юношеского и молодежного туризма в России (Станция юных туристов Детского оздоровительно-образовательного туристского центра Санкт-Петербурга «Балтийский берег»). Составление раскладки продуктов на трех-пятидневное путешествие. Изучение карт, определение азимута движения, сравнение условных знаков с объектами на местности.

2. Общая физическая подготовка

Теория: 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. Изменения 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 строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения 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.

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. 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.

Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических 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 физическом развитии путешественников, в успешном овладении техникой и тактикой движения по маршруту. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

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

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 для формирования правильной осанки: *из различных исходных положений — 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 этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. 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, многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

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.*

Плавание. Освоение одного из способов плавания: *старты и повороты, плавание на время 25, 50, 100 и более метров.*

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 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. 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 движения. 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, берегов ручьев.

Элементы скалолазания

Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих 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 (туловища, 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, поднятие ног до угла 90 градусов 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, перекрестным 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, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания — глубокий вдох и продолжительный выдох.

3. Специальная подготовка

Теория: Понятие о метеорологических параметрах и процессах. Атмосферное давление. Температура. Возникновение и сила ветра. Циклоны и антициклоны. Происхождение и виды облаков. Атмосферные фронты (холодный, теплый, окклюзии) и карты погоды. Местные признаки сохранения и перемены погоды. Значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. Понятие о топографических знаках. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Горизонталы, бергштрих, подписи горизонталей. Отметки высот, урезы воды. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической и спортивной карте. Измерение расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение расстояний на глаз и шагами. Определение расстояния по времени движения. Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк, тормозной ориентир, бег в мешок. Определение точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение 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. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Географическая и историческая характеристика Ленинградской области и Карельского перешейка. Подготовка, получение и выполнение краеведческих заданий в поход. Гидрометеорологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Составление технического описания маршрута похода и графика движения по маршруту. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Оборудование места для приготовления пищи. Приготовление и прием пищи, помыв посуды, утилизация мусора. Топор, пила, бензин, газ – правила эксплуатации и хранения. Распорядок дня, ночное дежурство, поведение после отбоя. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Снятие лагеря, уборка места лагеря перед уходом группы. Виды, особенности эксплуатации и хранения «альпинистских веревок». Устройство и эксплуатация индивидуальных страховочных систем. Карабины, фрикционные спусковые устройства, жумары. Узлы и приспособления для связывания веревок и закрепления веревок на опорах.

Анализ пройденного маршрута в случае потери участника путешествия. Возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Естественные границы района. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выход к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время. Действия группы в случае чрезвычайного происшествия. Организация поиска. Неотложные действия при обнаружении пострадавшего (потерявшегося) участника. Виды носилок и

особенности транспортировки пострадавшего по пересеченной местности. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах (одношажный, двушажный, четырехшажный, бесшажный, коньковый). 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. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

Навыки и умения руководителя группы

Одновременные действия: подбор членов группы в соответствии с их туристской квалификацией, физической и технической подготовленностью, психологической совместимостью - определение района похода, маршрута похода и тактики его прохождения. Организация подбора и подготовки снаряжения и продуктов питания, составление сметы расходов. Оформление маршрутных документов, постановка группы на учет в поисково-спасательных службах. Распределение функциональных обязанностей в группе. Обеспечение соответствия реального прохождения маршрута заявленному тактическому плану, контроль соблюдения контрольных сроков выхода группы на связь. Чрезвычайное происшествие: обеспечение спасательных работ силами группы, сообщение в МКК и ПСС о происшествии и сходе группы с маршрута. Оформление отчета и оформление справок о путешествии.

Навыки и умения штурмана. Чтение топографических карт, кроков, схем. Выбор пути по маршруту. Ведение хронометража движения по маршруту и составление технического описания маршрута. Взаимодействие с руководителем группы.

Навыки и умения фотографа. Навык фотографирования: определение экспозиции и ракурса съемки. Определение точек съемки, необходимых для составления фотоотчета о совершении путешествия. Взаимодействие со штурманом и руководителем группы. Участие в подготовке отчета: составление фотографической нитки маршрута.

Навыки и умение начпрода. Составление раскладки продуктов питания на поход. Организация закупки продуктов. Расфасовка продуктов по модулям и заброскам. Распределение модулей между членами группы. Контроль за расходом продуктов на маршруте. Взаимодействие с руководителем группы. Участие в составлении отчета.

Навыки и умения реммастера и заведующего общим и специальным снаряжением. Подготовка к походу: составление списков снаряжения и комплектация ремнабора. Распределение снаряжения между членами группы. Поход: контроль за правильной эксплуатацией снаряжения, проведение ремонтных работ. Взаимодействие с руководителем группы. После похода: осмотр и ремонт снаряжения, участие в составлении отчета.

Навыки и умения санинструктора группы. Подготовка к походу: комплектация общей аптечки, упаковка лекарств, комплектация аптечек по числу возможных автономных групп на маршруте (разведывательные группы; группы, выполняющие краеведческие наблюдения; группы, совершающие радиальные выходы и остающиеся в это время в лагере). В походе: хранение аптечки и контроль использования лекарств; оказание первой помощи; ведение дневника и историй болезней; взаимодействие с руководителем группы. После похода: ревизия аптечки, участие в составлении отчета.

Навыки и умения ответственного за краеведческие наблюдения на маршруте. Подготовка к походу: составление плана краеведческих наблюдений и определение участников, участвующих в их проведении; обеспечение необходимого снаряжения и взаимодействие с заведующим общим и специальным снаряжением группы. В походе: проведение и контроль проведения краеведческих наблюдений; ведение записей; взаимодействие с руководителем группы, штурманом и фотографом. После похода: камеральная обработка краеведческих наблюдений, составление отчета о наблюдениях, участие в составлении отчета о походе.

Письменные отчеты о путешествиях. Групповые отчеты. Составление письменных отчетов о путешествиях и экспедициях по схеме: физико-географический очерк района путешествия; экономико-географический очерк района путешествия; культурно-исторический и этнографический очерк района путешествия; писание быта и маршрута

экспедиции; описание процесса проведения экспедиционных исследований; описание результатов экспедиционных исследований.

Индивидуальные отчеты. Составление устных докладов, письменных рефератов и олимпиадных работ по итогам проведения экспедиционных исследований.

Устные отчеты о путешествиях. Распределение обязанностей и подготовка устных сообщений по разделам письменного группового отчета о путешествии. Элементы творчества на групповых устных отчетах. Распределение обязанностей, подготовка сценария, постановка сценического действия по итогам проведения экспедиционно-походных исследований.

4. Специальная физическая подготовка

Теория: Переправа вброд со слегами. Переправа вброд по веревке с перилами. Переправа по бревну с перилами. Переправа по веревке с перилами. Навесная переправа. Навесная наклонная переправа вниз. Навесная наклонная переправа вверх. Спуск по-спортивному. Спуск с верхней страховкой. Спуск с самостраховкой. Спуск с использованием фрикционного спускового устройства. Подъем по крутонаклонному склону с нижней страховкой. Подъем по крутонаклонному склону с верхней страховкой. Подъем по крутонаклонному склону с самостраховкой. Подъем по вертикальному склону лазанием с верхней страховкой. Подъем по вертикальному склону с помощью специальных устройств (петли их репшнура, жумары, кроли и т.д.).

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Образовательная программа реализуется базовой организацией с участием организации участника, где стороны предоставляют следующие ресурсы:

Кадровое обеспечение: Педагог имеющий базовую подготовку по курсу «Организатор туризма, либо «Инструктор детско-юношеского туризма», базовые знания по таким предметам как: краеведение, экология, психология, география, ОБЖ.

Информационное обеспечение: специальная литература туристско-краеведческой направленности (согласно списка литературы); аудио, видеоматериалы по программе.

Приобретение необходимого для занятий личного снаряжения по предоставляемым педагогами спискам является заботой родителей учащихся. Групповое снаряжение и оборудование может приобретаться при долевым участии заинтересованных организаций и лиц, включая родителей. В последнем случае приобретение материальных ценностей может осуществляться и передаваться под отчет педагогу – руководителю объединения учащихся родительским комитетом объединения.

Личное снаряжение: Костюм штормовой – 1 шт. Рюкзак 80-120 л. – 1 шт. Мешок спальный зимнего типа – 1 шт. Коврик теплоизолирующий – 1 шт. Компас жидкостной – 1 шт. Лыжное снаряжение прогулочного или туристского типа – 1 комплект. Система страховочная индивидуальная – 1 шт. Карабины альпинистские – 3 шт. Веревка капроновая диаметр 6мм – 4 м. Фрикционное спусковое устройство – 1 шт. Каска альпинистская – 1 шт.

Групповое снаряжение (10 – 12 человек): Палатки туристские 3-х местные – 4 шт. Палатка шатровая зимняя – 1 шт. Печь туристская – 1 шт. Набор котлов туристских – 1 комплект. Костровое оборудование – 1 комплект. Топоры – 2 шт. Пилы – 2 шт. Тент групповой – 1 шт. Катамараны четырехместные – 3 шт. Весла байдарочные (катамаранные) – 12 шт. Каски водные – 12 шт. Спасательные жилеты – 12 шт. Веревка капроновая диаметр 10 мм, длина 40 метров – 4 шт. Веревка капроновая диаметр 6 мм, длина 30 метров – 2 шт. Карабины альпинистские – 10 шт. Аптечка первой помощи – 1 шт. Набор ремонтных инструментов – 1 шт.

Для обеспечения практических занятий по отдельным темам необходимо располагать следующими видами специального инвентаря: GPS-навигаторы – 3 шт. Карты

топографические Пермского края – 5 комплектов. Карты топографические учебные – 15 экз. Муляжи географические «Рельеф» – 3 экз. Инвентарь для занятий по теме «Первая помощь»: (бинты широкие и узкие нестерильные – 14 шт., бинты эластичные – 14 шт., шина Крамера: короткая, средняя и длинная – всего 3 шт).

Инвентарь для занятий по теме «Организация спасательных работ»: репшнур расходный диаметр 8 мм – 8-10 м, блоки одинарные – не менее 4 шт., блоки двойные – не менее 2 шт., наборы элементов для сборки носилок (волокуш) – 3 компл., муляж для проведения спасательных работ – 1 шт.

4.3 Список рекомендуемой литературы для педагога

1. Алешин В. М., А. В. Серебренников. Туристская топография. Москва, издательство «Профиздат», 2005.
2. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983, http://nkosterev.narod.ru/met/varl_bez.html
3. Верин – Галицкий Д. В. Педагогическая рефлексия в детском туристском коллективе. Туристический поход как школа взросления. Создание в походе рефлексивного пространства. Непроизвольные и произвольные формы детской рефлексии, <https://cyberleninka.ru/>
4. Велитченко В.К. Физкультура без травм. М.: «Просвещение», 1993, <https://search.rsl.ru/>
5. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях среды. М.: «Мысль», 1980, <http://urbex.ru>
6. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. М.: ФиС, 1987, https://tourlib.net/books_tourism/ganopolsky.htm
7. ГУЗ «Пермский краевой территориальный центр медицины катастроф» образовательно-методический центр «Пермская краевая школа медицины катастроф» под редакцией В. Г. Авдеевой, Первая медицинская помощь пострадавшим в дорожно-транспортных происшествиях. Учебно-методическое пособие для водителей и сотрудников служб, участвующих в ликвидации последствий дорожно-транспортных происшествий. Пермь, издательство «Метелица», 2006
8. Иванов А. И. Вниз по реке Теснин. Чусовая. Путеводитель. Пермь, книжное издательство, 2004.
9. Конвенция о правах ребенка, <https://www.un.org/ru>
10. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: Профиздат, 1990, <http://obg-19.narod.ru>
11. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Краеведение. Внеклассная работа по истории, географии, биологии и экологии. Москва, издательство «Тц «Сфера», 2007.
12. Костарева Г. В., Бурдина К. Г., Дурбале М. И. и др. Знаем все о малой родине. Сборник ответов на вопросы викторины для учащейся молодежи Прикамья «Знаем все о малой родине» за 2009-20013 гг. Пермь, издательство пермской краеведческой региональной общественной организации «Мы-земляки», 2014.
13. Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И. А. Полевые туристские лагеря. Москва, «Владос», 2000.
14. Пит Хилл, Стюарт Джонстон. Навыки альпинизма. Курс тренировок. Москва, издательство «Фаир», 2008.
15. Торопов С. А. По голубым дорогам прикамья: Туристские маршруты. СПб, издательство «Маматов», Пермь, ООО «Открытие –Пермь», 2008.
16. Туризм в Пермской области. Авторский коллектив. Пермь, издательство ООО «Раритет-Пермь», 2002.
17. Ширинкин П. С. Книга легенд. Туристские легенды Пермского края. Пермь, издательство «Престайм», 2014