



**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ г. БРАТСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛИЦЕЙ № 2»**

РЕКОМЕНДОВАНО  
внутренним экспертным советом  
МБОУ «Лицей № 2»  
протокол № 4  
от «18» июня 2020 г.

Председатель   
Кучменко Н.А.

У Т В Е Р Ж Д Е Н О

Приказом директора МБОУ  
«Лицей №2» от  
«01» сентября 2020 г.

№ 195  
Директор МБОУ «Лицей № 2»  
  
Кулешова Ю М



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
«Основы туризма»  
(Авторская педагогическая разработка)**

Направление: спортивно-оздоровительное

**Разработал:**

Парилов Анатолий Иванович,  
учитель физической культуры  
высшая квалификационная категория

Братск, 2020 г.

СОГЛАСОВАНО  
от «28» августа 2020 г.  
Зам. директора: \_\_\_\_\_  
/ \_\_\_\_\_ /

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Основы туризма» для 5-11 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г., № 1897 и направлена на достижение результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Лицей №2».

**Цель программы:** развитие физических качеств и воспитание всесторонне развитой личности школьника средствами туризма, привитие интереса к занятиям туризмом;

**Программа предусматривает решение следующих задач:**

**1. Обучающие**

- Сформировать специальные умения и навыки выполнения приемов техники пешеходного туризма в закрытых помещениях, навыки работы с картой и компасом;
- расширить и углубить знания обучающихся, полученных ими в рамках школьной программы по ОБЖ и физической культуре;

**2. Развивающие:**

Способствовать развитию памяти, наблюдательности, внимания.

Способствовать развитию личностных волевых и физических качеств: силы, выносливости, координации движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями обучающихся.

**3. Воспитательные:**

- Способствовать воспитанию бережного отношения к природе;
- Способствовать воспитанию целеустремленности, упорства в достижении цели;
- Способствовать формированию разновозрастного детско-юношеского коллектива.

План внеурочной деятельности МБОУ «Лицей № 2» предусматривает на изучение  
- в 5 -6 классах- 4 часа в неделю, всего 134 часов в год;  
в 7 -8 классах- 4 часа в неделю, всего 134 часов в год;

### Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Основы туризма»

ФГОС ООО

Параллель	Метапредметные	Личностные
5-бкласс	<u>Регулятивные УУД:</u> устанавливать целевые приоритеты; планировать пути достижения целей; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; при планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность,

	<p style="text-align: center;"><u>Коммуникативные УУД:</u></p> <p>устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;</p> <p>осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра;</p> <p>интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;</p> <p>работать в группе - устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации;</p> <p>следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;</p> <p style="text-align: center;"><u>Познавательные:</u></p> <p>давать определение понятиям;</p> <p>устанавливать причинно-следственные связи;</p> <p>объяснять явления, процессы, связи и отношения;</p> <p>основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения.</p>	<p>трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы</p>
7-8класс	<p style="text-align: center;"><u>Регулятивные УУД:</u></p> <p>устанавливать целевые приоритеты;</p>	<p>активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и</p>

	<p>планировать пути достижения целей;</p> <p>уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;</p> <p>при планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;</p> <p><u>Коммуникативные</u> <u>УУД:</u></p> <p>устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;</p> <p>осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра;</p> <p>интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;</p> <p>работать в группе - устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации;</p> <p>следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>давать определение понятиям;</p> <p>устанавливать причинно-</p>	<p>доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы</p>
--	---	---

	следственные связи; объяснять явления, процессы, связи и отношения; основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения.	
--	---	--

Туризм - исключительно ценное средство не только активного отдыха человека на природе, но и физического воспитания, которое создает наиболее благоприятные условия для оздоровления детей. Занятия туризмом расширяют кругозор, обогащают духовную жизнь, являются прекрасным средством познания красоты природы, оказывают положительное влияние на организм школьника. Активный туризм является малозатратной и высокоэффективной технологией формирования в человеке высоких духовных и физических начал. Он учит дружбе, трудолюбию, дисциплинированности, инициативе, взаимопомощи, помогает при выборе профессии.

Самодетельный пешеходный туризм - трудоёмкий, но очень интересный и полезный способ организации досуга учащихся. Такой туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело; учит бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества; формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности учащихся.

У детей среднего и старшего подросткового возраста, как правило, возникает потребность ощущать себя взрослыми, зависимость от других их тяготит. Утверждение подростком себя как «взрослой» личностью неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей:

- в самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, поступкам, определении своих возможностей, стимулируемом к тому же быстрыми изменениями в физическом облике и внутреннем мире подростка);
- в самореализации (раскрытии своих возможностей и личностных качеств, а также предъявлении их окружающим);
- в самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам).

В какие формы выльется реализация этих потребностей, каков будет её характер, во многом зависит от той среды, которая окружает подростков, от той общности, с которой они себя идентифицируют, и от той деятельности, в которую они включены. Всё вместе это образует некое пространство их личностного самоутверждения.

Туристско-краеведческая деятельность позволяет решать как возрастные задачи, которые встают перед обучающимися среднего и старшего подросткового возраста, так и собственно педагогические задачи, связанные с их воспитанием. Эта особенность туристско-краеведческой деятельности и положена в основу данной образовательной программы определяет ее **актуальность**.

В условиях жизнедеятельности в естественной, природной, «нецивилизованной», не обустроенной среде подростки могут реализовать свои природные свойства и актуальные устремления. В таких условиях они в большей степени (по сравнению с семьёй или школой) ощущают собственную независимость от взрослых. Попадая в новую обстановку, имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями. При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим. В физически и морально сложных жизненных условиях при поддержке педагога подростки могут

научиться поступаться собственными интересами, удобствами, благополучием ради других.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы туризма» реализуется в кружке любителей туризма МБОУ «Лицей № 2» города Братска.

Программа составлена на основе программы внеурочной туристско-краеведческой деятельности», опубликованной в сборнике «Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность». Серия «Стандарты второго поколения». Авторы Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.Н. – М., Просвещение, 2011. Кроме того, в программе отражены также идеи примерной программы «Спортивный туризм», опубликованной в сборнике «Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование». Серия «Стандарты второго поколения». Авторы Горский В.А., Тимофеев А.А., Смирнов Д.В. – М., Просвещение, 2011.

### **Характеристика программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы туризма» имеет туристско-краеведческую *направленность*, так как она способствует освоению обучающимися техники и практики туризма, ориентирования на местности, учит справляться с физическими нагрузками, способствуют социальному, личностному, физическому и духовному развитию обучающихся.

*По уровню содержания* программа - базовая, *по уровню усвоения* - углубленная, *по целевой установке* – профессионально-прикладная, поскольку способствует формированию навыков и умений в новой, актуальной области практической деятельности.

Занятия в рамках программы способствуют расширению сферы общения учащихся, приобретению навыков социального взаимодействия, накоплению положительного опыта поведения, созданию благоприятных условий для формирования нравственных качеств личности. Прежде всего, это качества, которые воспитываются нахождением в составе туристской группы, существующей в автономном режиме - коллективизм, ответственность, взаимопомощь и взаимовыручка. Кроме того занятия туризмом в детском объединении создают благоприятные условия для оздоровления детей, а именно улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению сопротивляемости организма к заболеваниям, укреплению мускулатуры.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

*Личностные результаты* освоения содержания программы:

*Метапредметные результаты:*

*Специальные предметные результаты:*  
*умения:*

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- собирать снаряжение для многодневного похода с учётом метеорологических прогнозов;
- оказывать доврачебную помощь пострадавшему;

- ориентироваться по компасу и топографической карте;
- применять на практике технику вязания узлов;
- организовать питание в походных условиях;
- разбить бивак для привала на маршруте похода и для ночёвки в многодневном походе.

**использовать в практике:**

- виды и типы костров, правила разведения костров и пожарной безопасности;
- правила установки палаток в пешем походе, виды палаток для массового пешеходного туризма;
- правила техники безопасности при выполнении движения в туристской группе;
- принцип работы и составные части туристского компаса, правила ориентирования по топографической карте и компасу, топографические знаки;
- способы оказания доврачебной помощи, состав туристской аптечки;
- виды туристских узлов и способы их применения;
- "составные части" туристского бивака и правила расположения его элемент

**Описание образовательного процесса**

Образовательная деятельность в рамках программы «Основы туризма» имеет 2 ступени обучения: начальную и базовую. Срок обучения на каждой ступени может составлять 1-2 года.

**На начальной ступени** происходит первоначальное ознакомление обучающихся с разделами программы, с выполнением приемов техники пешеходного туризма 1-2 класса. Обучающиеся осваивают первоначальные навыки вязки узлов, оказания доврачебной медицинской помощи, спортивного ориентирования, принимают участие только преимущественно в походах выходного дня. Приобретают первичный опыт. определяется уровень их мотивации, которая преобразуется из «стихийного» желания в осознанное увлечение. Происходит формирование коллектива детского объединения.

**На основной ступени** обучения происходит углубленное изучение разделов программы, повышается классность дистанций (усваиваются приемы техники пешеходного туризма 3-4 класса и в связках). Выполняются в основном спортивные (степенные) походы с ночевкой. Используют полученные навыки по вязке узлов для организации туристской полосы препятствий и наведения перил.

Конкретные временные критерии на каждой ступени обучения не ставятся в жесткие рамки, все зависит от физических возможностей обучающихся, одни обучающиеся смогут за один год освоить программу двух ступеней обучения, другие - могут задержаться на одной ступени в течение двух лет, что не должно являться основанием для ограничения его права.

Определение статуса ступени, соответствующего уровню базовых знаний физических возможностей обучающихся, производится по результатам выполнения ими норм спортивных разрядов и участия в разных по уровню соревнованиях.

Если эти умения и навыки соответствуют лишь начальной ступени, то обучающийся не может быть переведен на более высокий уровень, но он может продолжить обучение на прежнем уровне повторно, т. е. необходима коррекционная работа. И, наоборот, при условии успешного освоения содержания программы обучающемуся может быть предложена программа следующего этапа обучения.

Этим реализуется право каждого обучающегося на овладение знаниями и умениями в индивидуальном темпе и объеме. Анализ уровня развития и образования обучающегося производится только в сравнении с его предыдущем уровнем, но не с другими обучающимися. Таким образом, всем обучающимся предоставляются равные возможности заниматься туризмом независимо от способностей и общего уровня развития.



Большая часть учебных часов, предусмотренных на реализацию программы, отводится на освоение обучающимися навыков вязания туристских узлов и спортивного ориентирования, а также на освоение техники пешеходного туризма. Третья часть учебных часов по программе затрачивается на организацию и проведение походов.

Участие в туристических походах способствует развитию таких качеств, как личная инициатива и взаимная выручка, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность. В туристических походах смогут применить изученные на уроках физкультуры двигательные действия (преодоление препятствий, водных преград, лазание, ходьба и др.) а также приобретенные на уроках географии, биологии, астрономии знания; удовлетворить свои потребности в новизне, приключениях романтике. Преподавателю поход поможет глубже понять и изучить натуру каждого ребенка установить с ним доверительные отношения.

Содержание программы включает в себя 7 разделов:

- Топография
- Туристские узлы
- Техника пешеходного туризма
- Спортивное ориентирование
- Основные приемы оказания первой доврачебной помощи
- Походы выходного дня
- Спортивные походы

Планирование текущей образовательной деятельности в рамках учебного года строится не по линейному принципу, а по целевому. Учебное содержание (отдельные темы из разделов программы) при составлении календарно-тематического плана отбирается в зависимости от конкретных целей, которые должны быть достигнуты в ходе образовательной деятельности, а именно:

- освоения обучающимися техники пешеходного туризма;
- подготовки обучающихся к участию в соревнованиях по пешеходному туризму и ориентированию.

Система оценки уровня освоения обучающимися учебного содержания программы строится на результатах:

- совершенных ими степенных и категорийных походов,
- участия в соревнованиях различного ранга по технике пешеходного туризма и спортивного ориентирования
- участия в туристических слётах.

Программа курса «Основы туризма» рассчитана на 2 года обучения с общим количеством часов – 272 (136 часов ежегодно). Возраст обучающихся –11-17 лет (5-11 класс). Занятия проводятся в группе 2 раза в неделю по 2 часа. Количественный состав определен в 10- 12 человек. Форма проведения занятий – групповая, группы могут быть разновозрастные.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НАЧАЛЬНОЙ СТУПЕНИ**

№ п/п	Название разделов	Общее количество часов	Часы ауди- торных занятий	Часы внеаудиторных активных занятий	Диагностика
	<b>Вводное занятие</b>	2	2	-	-

1.	<b>Топография</b>	6	2	4	-
2.	<b>Туристские узлы</b>	10	1	8	1
3.	<b>Техника пешеходного туризма</b>	48	2	32	14
4.	<b>Спортивное ориентирование</b>	12	4	4	4
5.	<b>Основные приемы оказания первой доврачебной помощи</b>	6	2	4	-
6.	<b>Походы выходного дня</b>	32	4	22	6
7.	<b>Спортивные походы</b>	18	4	12	2
	<b>Заключительное занятие</b>	2	2	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	136	23	86	27

## СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### *Вводное занятие (2 ч).*

Цели и значение занятий туризмом. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоёмов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнём. Правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением. Правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста. Неписанные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределение общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к слабым и отстающим в походе, поведение у вечернего костра и за столом, отношение к памятникам истории и культуры, отношение к пожилым людям и тимуровская работа, отношение к природе.

### **Раздел 1. Топография - 6 часов**

#### *Теория – 2 ч.*

Топографические карточки и топографические знаки. Чтение топографических карточек, схем. Виды топонимов. Техника измерения высоты местности, определения склона и его высоты, измерения расстояния по карточкам согласно масштабам.

#### *Практика – 4 ч.*

Работа карточками. Рисование топонимов. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояния до недоступных предметов. Топографическая съёмка местности.

### **Раздел 2. Туристские узлы - 10 часов**

#### *Теория – 1 ч*

Узлы и их применение в туризме. Виды узлов для связывания веревок одного диаметра и узлов для самостраховки: прямой, проводник, двойной проводник, восьмёрка, прусик, булинь, ткацкий, встречный, схватывающий, грейпвайн и т. п.

#### *Практика – 8 ч.*

Отработка навыков завязывания туристских узлов.

#### *Диагностика – 1 ч.*

Зачет. Вязание узлов.

### **Раздел 3. Техника пешеходного туризма - 48 часов**

#### *Теория: 2 ч.*

Спортивное туристское снаряжение. Правила страховки и самостраховки.

Техника преодоления препятствий. Понятия: траверс, альпеншток, горизонтальный и вертикальный маятник. Способы подъема и спуска по склону по перилам. Виды переправ: навесная, переправа по параллельным перилам, по бревну; переправы с самонаведением и снятием перил.

*Практика – 32 ч*

Практические занятия по преодолению препятствий. Выполнение приемов техники пешеходного туризма 1-2 класса: имитация прохождения траверса склона с альпенштоком; выполнение вертикального маятника; переправа по верёвке с перилами (параллельные перила); подъём по склону по перилам спортивным способом; спуск по склону по перилам спортивным способом; подъём по склону по судейским перилам с самостраховкой; навесная переправа.

*Диагностика -14 ч.*

Соревнования по технике пешеходного туризма в закрытых помещениях и естественных природных условиях.

#### **Раздел 4. Спортивное ориентирование - 12 часов**

*Теория – 4 часа*

Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды спортивного снаряжения. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша. Техника ориентирования. Техника измерения расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Спортивные карты. Технические приёмы: азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

*Практика – 4 часа*

Практикум по спортивному ориентированию, выполнению измерения расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Отработка технических приемов пользования спортивным компасом и спортивной картой с целью определения сторон горизонта, точки стояния, направлений движения по азимуту по объектам местности; линейного и точечного ориентирования.

*Диагностика – 4 часа*

Соревнования по спортивному ориентированию.

#### **Раздел 5. Оказание доврачебной медицинской помощи - 6 часов**

*Теория – 2 ч*

Техника измерения температуры, пульса. Техника выполнения согревающих процедур (с использованием компресса, грелки), охлаждающих процедур (с использованием компресса, пузыря со льдом). Техника оказания помощи при переломах, ранах, кровотечениях. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин. Техника иммобилизации пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Техника изготовления средств транспортировки.

*Практика - 4 ч.*

Измерение температуры, пульса.

Наложение шин

Изготовление носилок для пострадавшего из подручных материалов.

Изготовление средств для транспортировки. Транспортировка пострадавшего.

#### **Раздел 6. Походы выходного дня - 32 часов**

##### **6.1. Организация туристского быта. Привалы. Теория - 4 ч.**

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в пешеходном туризме в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия. Организация ночлега в населенном пункте: наличие 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. Организация туристского быта в лагере, на слете, соревнованиях. Техника строительства простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде и мытья посуды и др.

**6.2. Совместная подготовка к походу. Практика -(4 ч.)**

Подготовка и ремонт туристского снаряжения. Составление меню.

**6.3. Организация и проведение походов – 24 часа**

*Практика – 18 ч.*

Отработка навыков организации туристского быта, ориентирования, техники пешеходного туризма

*Диагностика – 6 ч.*

**Раздел 7. Спортивные походы - 18 часов**

**7.1. Освоение теоретического минимума – 4 ч.**

Пешеходный, лыжный, горный, водный спортивные походы, комбинация. Организация ночлегов. Протяжённость спортивных походов, локальные и протяжённые препятствия, категории сложности спортивных походов. Принципы комплектования группы и требования к участникам спортивных походов. Ориентирование на маршруте. Хронометраж на маршруте. Подведение итогов похода, подготовка фотоотчёта.

**7.2. Совместная подготовка к походу –(2 ч.)**

Подготовка и ремонт туристского снаряжения. Составление меню.

**7.3. Организация и проведение похода – 12 часов**

*Практика – 10 ч.*

Отработка навыков организации туристского быта, ночлега, ориентирования, техники пешеходного туризма

*Диагностика- 2 ч.*

**Заключительное занятие – 2 ч.**

**По завершению начальной ступени обучающиеся должны**

**знать:**

- правила поведения в природе, вопросы экологии, туризма; • основы туристской техники;
- основы топографии и ориентирования;

**Уметь:**

- оказывать первую помощь;
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать несложные естественные препятствия.
- преодолевать различные естественные и искусственные препятствия, владеть приемами самостраховки;
- правильно применять 10-15 узлов.

**На основной ступени** обучения происходит углубленное изучение разделов программы, повышается классность дистанций (усваиваются приемы техники пешеходного туризма 3-4 класса и в связках). Выполняются в основном спортивные (степенные) походы с ночевкой. Используют полученные навыки по вязке узлов для организации туристской полосы препятствий и наведения перил.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ОСНОВНОЙ СТУПЕНИ

№ п/п	Название разделов	Общее количество часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных активных занятий	Диагностика
	<b>Вводное занятие</b>	2	2	-	-
1.	<b>Топография</b>	6	2	4	-
2.	<b>Туристские узлы</b>	10	1	8	1
3.	<b>Техника пешеходного туризма</b>	48	2	32	14
4.	<b>Спортивное ориентирование</b>	12	4	4	4
5	<b>Основные приемы оказания первой доврачебной помощи</b>	6	2	4	-
6.	<b>Походы выходного дня</b>	32	4	22	6
7.	<b>Спортивные походы</b>	18	4	12	2
	<b>Заключительное занятие</b>	2	2	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	136	23	86	27

### СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Вводное занятие (2 ч).*

Цели и значение занятий туризмом. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоёмов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнём. Правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением. Правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста. Неписанные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределение общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к слабым и отстающим в походе, поведение у вечернего костра и за столом, отношение к памятникам истории и культуры, отношение к пожилым людям и тимуровская работа, отношение к природе.

#### **Раздел 1. Топография - 6 часов**

*Теория – 2 ч.*

Топографические карты и топографические знаки. Масштаб и легенда карты. Чтение топографических карт. Техника измерения высоты местности, определения склона и его высоты, измерения расстояния по картам согласно масштабам.

*Практика – 4 ч.*

Работа с картой: Рисование топонимов. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояния до недоступных предметов. Топографическая съёмка местности.

#### **Раздел 2. Туристские узлы - 10 часов**

*Теория – 1 ч*

Узлы и их применение в туризме. Виды узлов для связывания веревок разного диаметра, для крепления за опору, для наведения перил и организации туристской полосы препятствий: двойной проводник, австрийский проводник, стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный, шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн и т. п. Техника наведения и снятия верёвочных перил для преодоления препятствий.

*Практика – 8 ч.*

Отработка навыков завязывания туристских узлов наведения и снятия верёвочных перил для преодоления препятствий.

*Диагностика – 1 ч.*

Зачет. Вязка узлов.

*Практика – 32 ч*

Практические занятия по преодолению препятствий. Выполнение приемов техники пешеходного туризма 1-2 класса: имитация прохождения траверса склона с альпенштоком; выполнение вертикального маятника; переправа по верёвке с перилами (параллельные перила); подъём по склону по перилам спортивным способом; спуск по склону по перилам спортивным способом; подъём по склону по судейским перилам с самостраховкой; навесная переправа.

### **Раздел 3..Техника пешеходного туризма - 48 часов**

*Теория: 2 ч.*

Спортивное туристское снаряжение. Правила страховки и самостраховки.

Техника преодоления препятствий. Техника выполнения подъема по вертикальной веревке без опоры, подъема и спуска по наклонным перилам, прохождения дистанции в связках. Способы подъема и спуска по склону по перилам. Виды переправ: навесная, переправа по параллельным перилам, по бревну; переправы с самонаведением и снятием перил.

*Практика – 32 ч*

Выполнение приемов техники пешеходного туризма 3-4 класса и в связках. Практические занятия по преодолению препятствий. Выполнение вертикального маятника. Переправа по верёвке с перилами (параллельные перила). Подъём по склону по перилам с самостраховкой. Спуск по склону по перилам с самостраховкой. Наклонная навесная переправа. Переправы с самонаведением и снятием перил.

*Диагностика -14 ч.*

Соревнования по технике пешеходного туризма в закрытых помещениях и естественных природных условиях.

### **Раздел 4. Спортивное ориентирование -12 часов**

*Теория – 4 часа*

Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды спортивного снаряжения. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша. Техника ориентирования. Техника измерения расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту.

Техника определения и контроля направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности. Спортивные и топографические карты. Технические приёмы: азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

*Практика – 4 часа*

Практикум по спортивному ориентированию, выполнению измерения расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Отработка технических приемов пользования спортивным компасом и картой с целью определения сторон горизонта,

точки стояния, направлений движения по азимуту по объектам местности; линейного и точечного ориентирования.

*Диагностика – 4 часа*

Соревнования по спортивному ориентированию.

## **Раздел 5. Оказание доврачебной медицинской помощи - 6 часов**

*Теория – 2 ч*

Техника измерения температуры, пульс. Техника выполнения охлаждающих процедур (с использованием компресса, пузыря со льдом). Техника оказания помощи при переломах, ранах, кровотечениях. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин. Техника иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Техника изготовления средств транспортировки.

*Практика - 4 ч.*

Измерение температуры, пульса.

Наложение шин

Изготовление и вязка носилок для пострадавшего из жердей и веревки.

Транспортировка пострадавшего.

## **Раздел 6. Походы выходного дня - 12 часов**

### **6.1. Совместная подготовка к походу –(2 ч.)**

*Практика*

Подготовка и ремонт туристского снаряжения. Составление меню.

### **6.2. Организация и проведение походов – 10 часов**

*Практика – 5 ч.*

Отработка навыков организации туристского быта, ориентирования, техники пешеходного туризма

*Диагностика – 5 ч.*

## **Раздел 7. Спортивные походы - 38 часов**

### **7.1. Освоение теоретического минимума – 2 ч.**

Пешеходный, лыжный, горный, водный спортивные походы, комбинация. Организация ночлегов. Протяжённость спортивных походов, локальные и протяжённые препятствия, категории сложности спортивных походов. Принципы комплектования группы и требования к участникам спортивных походов. Ориентирование на маршруте. Хронометраж на маршруте. Маршрутно-квалификационная комиссия, маршрутная книжка и маршрутный лист, отчёт о спортивном походе в МКК. Спортивные значки и разряды. Подведение итогов похода, подготовка фотоотчёта, технического описания маршрута.

### **7.2. Организация и проведение похода – (36 ч.)**

*Практика – 30 ч.*

Отработка навыков организации туристского быта, ночлега, ориентирования, техники пешеходного туризма

*Диагностика- 6 ч.*

**Заключительное занятие – 2 ч.**

**По завершении основной ступени обучающиеся должны знать:**

- основные разделы программы;
- классификацию и разрядные нормативы спортивного туризма и ориентирования;
- порядок организации и проведения многодневных походов;

**Уметь:**

- преодолевать различные естественные и искусственные препятствия более сложного класса дистанции
- владеть приемами страховки и само страховки, наведения туристской полосы

препятствий;

- оказывать первую помощь.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

*В целях эффективности организации образовательной деятельности педагогом могут быть использованы:*

**межпредметные** связи с другими образовательными областями такими как география (работа с картами, определение азимута), биология (правила личной гигиены, охрана окружающей среды, первая медицинская помощь), ОБЖ (способы автономного выживания человека в природе);

**педагогические технологии:**

- Педагогика сотрудничества
- Технология создания «ситуации успеха» для каждого обучающегося

Для реализации Программы «Основы туризма» применяются методы общей педагогики, в частности методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы).

**Словесные методы:**

- **дидактический рассказ** – представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо объекте, двигательном действии - **описание** – это способ создания у занимающихся представлений о действии, детям сообщается фактический материал, говорится, что надо делать, применяется при изучении относительно простых действий;

- **объяснение** – последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов, понятий, правил;

- **беседа** – вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и учащимися;

- **разбор** – форма беседы, проводимая преподавателем с учащимися после выполнения какого-либо задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т.д.;- **лекция** – представляет собой системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы;

- **инструктирование** – точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого задания;

- **распоряжения, команды, указания** – основные средства оперативного управления деятельностью на занятиях.

Методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию выполняемых заданий. К ним относятся:

- **метод непосредственной наглядности** – предназначен для создания правильного представления о технике выполнения двигательного действия

- **метод опосредованной наглядности** – создает дополнительные возможности для восприятия двигательных действий с помощью предметного изображения;

А также применяются различные педагогические методы по форме взаимодействия: *фронтальный, групповой, индивидуальный и круговой.*

**Фронтальный метод** характеризуется выполнением всем составом группы одного и того же задания.

**Групповой метод** предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий.

**Индивидуальный метод** заключается в том, что учащимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно.

**Круговой метод** предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий на специально подготовленных местах («станциях»).



**К программе разработан учебно-методический комплект, который включает в себя:**

*Методическую литературу:*

1. Алексеев А. А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2005.
2. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.
3. Алёшин В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алёшин. — М., 1983.
4. Аппенянский А. И. Физическая тренировка в туризме / А. И. Аппенянский. — М., 1988.
5. Васнев В.А. Основы подготовки к военной службе: Кн. для учителя / В.А.Васнев, С.А.Чиненный. — М., 2002.
6. Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков / Ю. С. Воронов. — М., 1998.
7. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов]; под ред. А.Т.Смирнова. — М., 2007.
8. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков / под ред. С. М. Губаненкова. — СПб., 2007.
9. Остапец А. А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся / А. А. Остапец. — М., 2001.
10. Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. — М., 2000.
11. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодёжи / сост. Ю. С. Константинов, С. В. Усков. — М., 2006.
12. Галм Е. И. Энциклопедия туриста. — М.: «Большая российская энциклопедия», 1993.
13. Туристский терминологический словарь / авт.-сост. И. В. Зорин, В. А. Квартальнов. — М., 1999.
14. Усыскин Г. С. В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов / Г. С. Усыскин. — М., 1996.
15. Шимановский В. Ф. Питание в туристском походе / В. Ф. Шимановский. — М., 1986.
16. Штюрмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма / Ю. А. Штюрмер. — М., 1992.

*Наглядные пособия:*

различные типы карт: спортивные, топографические, схемы.

- учебные таблицы, разномасштабные географические карты, спортивные карты;
- иллюстрации, рисунки по темам: «Виды экстремальных ночлегов», «Костры» и т.д.
- фотоснимки, сделанные во время занятий и походов.

*Информационно-коммуникативные средства:*

- видеофильмы по разделам курса,
- слайды (диапозитивы) по тематике курса мультимедийный проектор.

*Технические средства обучения:*

- видеопроектор,
- экран,
- компьютер.

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учебные занятия должны проходить в спортивном зале, оборудованном для прохождения туристской полосы препятствий.

Рекомендуемое оборудование для занятий кружка:

1. Рюкзаки – 15 шт.
2. Коврики туристические - 15 шт.
3. Спальники – 15 шт.
4. Палатки – 3-4 шт.
5. Палатка «Зима» - 1
6. Дно для палатки - 1
7. Туристская печка – 1
8. Индивидуальные спасательные средства (ИСС) – 15 шт.
9. Блокировка для ИСС – 4 м \*15 шт.
10. Карабины – 40 шт.
11. Спусковое устройство – 15 шт.
12. Жумар – 15 шт.
13. Основная веревка – 120 м ( D= 10 см)
14. Репшнур (D= 6 мм)=50 м
15. Каска – 15 шт.
16. Тент – 1 шт.
17. Компас-15 шт.
18. Медицинская аптечка, перевязочные средства,
19. Комплект для приготовления пищи
20. Котелки – 2

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Большой энциклопедический словарь. – М., 1997.
2. Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 1998.
3. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2004.
4. Константинов Ю. С. Педагогика школьного туризма / Ю. С. Константинов, В. М. Куликов. — М., 2000.
5. Лях В.И. Физическая культура: Учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. — М., 2006—2007.
6. Смирнов Д. В. Спортивный туризм: туристское многоборье / Д. В. Смирнов. — М., 2003. — 4.1. — Вып. 5.
7. Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, П.В.Ижевский; под общ. ред. А.Т.Смирнова. – 6-е изд. – М., 2006.
8. Шаповал Г. Ф. История туризма: Пособие. — Минск: Экоперспектива, 1999

## Рекомендации по реализации потенциала Туристской деятельности обучающихся

С чего начать организацию туристской работы с детьми?

С похода! Именно так! Не с занятий по ориентированию на местности и технике пешеходного туризма и не с обучения, как правильно собирать рюкзак и ставить палатку. Все эти туристские навыки будут лучше усвоены в полевых условиях, когда необходимость в них станет ощущаться детьми отчётливо и непосредственно.

Сказанное вовсе не означает, что никакой вводный инструктаж вообще не нужен. Он, конечно, необходим, но должен являться составной частью общей предпоходной подготовки группы. Ведь главная задача на начальном этапе — создать костяк будущего детского туристского объединения. А он формируется отнюдь не на околопоходных занятиях, которые никогда не дадут детям представления обо всех трудностях и прелестях туристского путешествия.

Не переживайте, если желающих участвовать в первом ознакомительном походе окажется немного, а после возвращения из похода первоначальная группа даже немного сократится и часть ребят, поняв, что это занятие не для них, скорее всего, покинут объединение. Зато после похода:

- во-первых, в вашей группе не окажется посторонних «попутчиков»;
- во-вторых, вы уже наверняка будете знать, на кого из детей можно положиться в дальнейшем;
- в-третьих, по школе начнёт быстро распространяться информация о вашем кружке (секции, клубе), привлекая в него новых потенциальных туристов.

### ***Вводный инструктаж:***

Какую информацию должны получить школьники перед первым своим туристским путешествием? Конечно, в первую очередь это должна быть информация о технике безопасности, смысл которой заключается в следующем: за безопасность детей в походе отвечают взрослые, а потому все их указания относительно техники безопасности должны исполняться строго и безоговорочно.

Кроме того, необходимо провести и специальный инструктаж, касающийся неписаных туристских правил, традиций, форм поведения. Например:

Вещь, положенная в рюкзак, на время похода перестаёт быть абсолютной частной собственностью. Приветствуется совместное пользование имуществом и умение отдать последнюю сухую рубашку нуждающемуся товарищу.

В походе всё принадлежит всем и всё делится поровну. Осуждаются «индивидуальные домашние пайки» или «междусобойчики». Зато поощряются неучтённые завхозом по продовольствию «зачачки», припрятанные в собственном рюкзаке для всех.

Нежелательно совершение индивидуальных покупок в попадающихся по пути населённых пунктах. Во-первых, не у каждого могут оказаться с собой карманные деньги, а имущественное неравенство в туристской группе крайне нежелательно. Во-вторых, это противоречит принципу автономности туристского путешествия. А в-третьих, ничего так не изнеживает туриста, как плоды цивилизации.

Рюкзаки девочек должны быть легче мальчишечьих. Основной груз общественного снаряжения должна взять на себя мужская часть группы. Приветствуется оказание помощи девочкам в облегчении их рюкзаков, в преодолении трудных участков пути, а также моральная их поддержка. То же самое касается и помощи младшим членам туристской группы.

Приветствуется благоустройство и поддержание чистоты всех посещаемых туристами природных и культурных объектов.

Было бы хорошо не просто следить за собственной чистоплотностью, но и по возможности уничтожать чужой мусор — расчищать туристские стоянки, парки, родники, берега рек. Исключается вырубка для туристских нужд живых деревьев -использовать можно только хворост и сухостой. Походный костёр следует стараться разводить так, чтобы не повредить корни и ветви близлежащих деревьев и кустарников.

В походе приветствуется красивая и правильная русская речь. Ругань, грубость, пошлость, тюремный жаргон крайне нежелательны. Вступать в конфликты с местными жителями, отвечать грубостью на грубость с их стороны, вести себя вызывающе запрещается.

На маршруте группа передвигается компактно, отрыв вперёд или отставание от группы не разрешается. Тот, кто чувствует, что не в силах поддерживать заданный темп движения, должен незамедлительно сообщить об этом дежурному командиру группы или кому-то из взрослых.

Предъявление начинающим туристам этих неписаных правил имеет особое значение в плане воспитания. Рано или поздно они станут традицией, которую сами же школьники и будут поддерживать. Они укоренятся в группе или даже ритуализируются, и «старички» (туристы со стажем, опытные, знающие, одним словом — «бывалые») станут предъявлять эти правила начинающим туристам. А те в свою очередь, желая идентифицировать себя с более взрослыми и авторитетными в их глазах школьниками, естественным образом станут воспроизводить их в собственном поведении. Главное условие — взрослый должен сам последовательно воспроизводить эти неписаные правила в собственном поведении и личным примером побуждать к этому детей.

#### ***Введение системы сменных должностей***

Система сменных должностей — это, по сути, система детско-взрослого самоуправления, действующая во время подготовки и проведения турпохода. Практика введения системы сменных должностей распространена среди многих туристских групп, поскольку значительно облегчает их работу на маршруте и является хорошей школой формирования туристских навыков. Все (или почти все) участники похода по очереди занимают те или иные должности в течение суток — смена должностей обычно производится после выхода группы с места ночёвки. Должности могут быть, например, такими:

*Штурманы.* Задача двух штурманов — при помощи компаса и карты провести группу по намеченному на сутки маршруту. Располагаясь впереди идущей группы на расстоянии 20—25 м, они выбирают наиболее удобную для всех дорогу, а при необходимости производят её разведку. Естественно, что ошибки штурманов могут серьёзно усложнить жизнь путешественников, и поэтому взрослому руководителю группы необходимо постоянно отслеживать эти ошибки. Но не следует при этом тут же бросаться их исправлять — важнее дать почувствовать детям, что значит быть человеком, от которого зависят другие люди.

*Хронометрист.* Его задача — в специальном блокноте фиксировать основные участки пути, время и скорость их прохождения, расстояния между ними, преодолеваемые препятствия и степень их сложности. Пунктуальность, оперативность, умение работать в неблагоприятных условиях — вот качества, требующиеся от исполняющего эти обязанности школьника. Результаты работы хронометриста могут понадобиться для отчёта о походе в маршрутно-квалификационной комиссии.

*Краеведы.* Их задача - находить в посещаемых туристами населённых пунктах таких людей, которые могли бы рассказать краеведам (а если это очень интересно, то и всей группе) о местных достопримечательностях: интересных событиях, произошедших здесь когда-то, интересных людях, которые здесь жили или живут, интересных природных или культурных объектах, которые стоит посмотреть, и т. д. Со своим вооружением - - ручкой и блокнотом - - школьники занимаются поиском и интервьюированием таких людей, а на привале или у вечернего костра они могут поделиться добытой информацией со всеми.

Кроме того, через краеведов можно выяснить, какую посильную помощь туристы могут оказать, например, живущим здесь ветеранам, местной школе или музею.

*Дежурные.* Занимая эту должность, школьники приобретают элементарные навыки самообслуживающего труда. Костёр, дрова, посуда, завтрак, обед и ужин -- вот объекты заботы дежурных. А ещё — места привалов и ночёвок, которые после ухода группы должны стать чище, чем они были до её прихода.

*Командир.* Этот человек отвечает за всё и за всех — он (если не считать взрослого руководителя, на котором лежит ответственность за безопасность школьников) организует нормальное функционирование туристской группы, а потому только он имеет право вмешиваться в работу других и требовать качества её результатов. Объект особой его заботы -девочки и младшие ребята. Командиру надо так распределить груз по рюкзакам и выбрать такой темп движения, чтобы группа смогла идти ровно, не растягиваясь из-за спешащих и отстающих, но и не передвигаясь черепашьям шагом, грозя выйти из запланированного графика. От него зависит выбор режима движения, времени привалов, места ночёвки, а также организация вечернего анализа прошедшего дня. Постарайтесь (хоть это и чрезвычайно сложно) не вмешиваться в работу командира и не пытаться изменить его решения, даже если они кажутся вам неудачными или ошибочными. Не ошибается, как известно, только тот, кто ничего не делает. Принимать же решения и отвечать за других, пожалуй, самая сложная работа. А высказать свои замечания или дать совет опытного человека вы сможете вечером, когда будут подводиться итоги дня.

Кроме временных должностей, в группе могут быть и постоянные — завхоз по снаряжению, завхоз по продовольствию, реммастер и т. п.

#### ***Выпуск туристской стенгазеты***

Логичным и полезным итогом совершённого путешествия может стать выпуск красивой и неординарной туристской газеты. В ней можно поместить фотографии, отражающие важные, необычные, смешные и курьёзные моменты прошедшего похода. Комбинируя фрагменты фотографий, иллюстраций из старых журналов и собственных рисунков, в газете можно сделать забавные коллажи. Процесс подготовки стенгазеты было бы неплохо сопроводить увлекательными конкурсами: на лучшее название газеты, на лучшие подписи к фотографиям, на лучший коллаж и т. п. Самое главное -постараться с её помощью передать характерную для турпохода атмосферу приключения, испытания, свободы, неформального и интересного общения. Возможно, эта газета станет своеобразной рекламой, которая приведёт к вам новых потенциальных туристов.

#### ***Организация и проведение многодневного спортивного похода***

Наверное, самое удобное время — это майские праздники. С одной стороны, уже достаточно тепло и дети безопасно для своего здоровья могут ночевать в палатках, с другой — ещё не жарко и ваши туристы не будут обливаться потом под тяжёлыми рюкзаками. Кроме того, обычно многочисленные в эти праздничные дни выходные не позволят школьникам пропустить из-за похода слишком много учебных занятий.

Перед тем как отправляться в путешествие, постарайтесь официально зарегистрировать свой маршрут на станции детского и юношеского туризма или в городском (районном) туристском клубе. Для этого в данной организации вам надо получить и заполнить маршрутную книжку (в случае, если вы заявляете категорийный спортивный поход) или маршрутный лист (в случае, если вы заявляете несложный поход ниже 1-й категории сложности). Не позднее чем за 10 дней до начала похода заполненную в двух экземплярах «маршрутку», копии справок, подтверждающих опыт участников и руководителя, картографический материал необходимо представить и зарегистрировать в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК), имеющей соответствующие полномочия. Сделав этот шаг, вы и ваши дети возьмёте на себя определённые обязательства: соблюдать график и маршрут похода, вести его техническое и краеведческое описание, протоколировать его в хронометрической таблице и фоторепортаже.

Эти формальности важны не только со спортивной точки зрения (представленный в МКК грамотный и доказательный отчёт об удачно совершённом спортивном туристском походе является основанием для получения школьниками значков «Юный турист», «Турист России» или спортивных разрядов). Главное здесь то, что строгие требования спортивного похода дисциплинируют ребят, придадут их путешествию осмысленность и целенаправленность.

С первых же минут особое внимание уделяйте соблюдению детьми всех основных режимных моментов. От этого, кстати, зависит, уложитесь ли вы в запланированный график движения. На утренние сборы (подъём, гигиенические процедуры, завтрак, демонтаж палаток, укладка рюкзаков, уборка территории бивака) отводите не более 1,5 ч. Чуть раньше других должны проснуться дежурные, утром у них работы больше, чем у других. Когда в их походных котелках закипит вода, можно объявлять и общий подъём. Не стоит расслабляться в утренние часы и штурманам. Хоть группа и стоит на месте, им неплохо было бы сесть за карту, сориентироваться на местности и определить направление дальнейшего движения. При необходимости они могут совершить и разведку местности.

Чтобы не затягивать время выхода с места ночёвки, введите в группе простое правило: пусть эта фраза «ищу работу» ляжет в основу отношения юного туриста к своему свободному времени. Текущей работы в палаточном лагере хватает всегда, и, если ребята будут ждать, что эту работу выполняют только те, кто отвечает за неё по должности, об удачном походе можно забыть. Фразы вроде «А это не мои обязанности...» в походе исключены. Конечно, с того, чьи это обязанности, спросится на вечернем разборе полётов, но дело в любом случае должно быть выполнено чётко и в срок. Это важно для всего отряда, причём гораздо важнее, чем строгое исполнение своих индивидуальных обязанностей. Поэтому ничем не занятые в данный момент дети должны предлагать себя в помощники и сами искать работу. Пусть это станет правилом хорошего тона в вашей туристской группе.

Вечернее время столь же дорого — и не только из-за того, что быстро темнеет. Оперативные и расторопные действия школьников по установке палаточного лагеря позволят оставить больше времени на традиционные песни под гитару и итоговую рефлексию дня. Последнее имеет особое значение, поскольку позволяет школьникам проговорить свои проблемы и затруднения; учит их адекватно оценивать свои силы, способности, характер, своё отношение к порученному делу, к коллективу; учит ставить перед собой цели и достигать их; учит передавать свои чувства, преодолевать в себе стыдливость быть открытым для других, открыто восторгаться и расстраиваться, гордиться и печалиться, благодарить и критиковать.

Что же представляет собой эта рефлексия? Вечером, после того как лагерь уже разбит, школьники подготовились ко сну и поужинали, у костра собирается вся группа и начинается совместное обсуждение прошедшего дня. Ребята по очереди говорят о своих чувствах, переживаниях и впечатлениях:

- каково самочувствие, есть ли какие-то проблемы со здоровьем, каково душевное состояние, настроение; чем это вызвано; что в связи с этим планируешь сделать завтра;
- какие обязанности (штурмана, командира, дежурного и т. д.) выполнял сегодня; справился ли с ними; что получалось хорошо, а с чем были проблемы; чем они были вызваны; как можно было бы их избежать; какой совет дал бы тому, кто будет исполнять эти обязанности завтра; чему новому ты сегодня научился; что дало (или не дало) тебе пребывание в этой должности; в каком качестве хотел бы попробовать себя ещё раз;
- какие произошедшие сегодня события, увиденные вещи и явления, встреченные люди удивили, поразили, обрадовали, расстроили; чем и почему; как ты думаешь, почему это задело тебя лично;
- кому из товарищей хотел бы сказать сегодня спасибо; за что; кто был для тебя сегодня примером, кто тебя чему-либо новому научил, чем-то помог.

Будет лучше, если первым начнёт этот вечерний разговор кто-то из взрослых (но не руководитель группы) или кто-либо из старших детей, туристов со стажем: это послужит для ребят хорошим примером рефлексии и сразу задаст достаточно высокий её уровень. Завершать анализ дня должны командир группы и взрослый руководитель. Помимо общих для всех вопросов, командиру предстоит ответить ещё на такие: как ты в целом оцениваешь сегодняшние действия всей группы? Что было на высоте? Что можно было бы сделать по-другому? Что этому помешало? Кроме того, командир, а затем и взрослый руководитель группы анализируют действия отдельных туристов персонально — если, конечно, в этом есть необходимость.

Инициировать и вести вечерний разговор должен взрослый. Однако со временем, когда разбор полётов за день станет традиционным и привычным для ваших туристов, можно делегировать эту функцию дежурным командирам.

Постарайтесь сделать так, чтобы маршрут первого похода пролегал через необжитые места и затрагивал немногие населённые пункты. Это важно для предотвращения возможных конфликтов с местной молодёжью — к пришлым сверстникам, увы, они далеко не всегда проявляют дружелюбие. Руководствуясь этими же соображениями, планируйте и места ночёвок — согласитесь, спокойный сон уставших туристов не должны нарушать ночные визиты незваных гостей. В то же время нитка маршрута не должна сильно удаляться от транспортных артерий, чтобы в случае возникновения чрезвычайных ситуаций можно было оперативно ими воспользоваться.

Если уж и заходить в какой-нибудь населённый пункт, то в тот, где есть на что посмотреть (старинные усадьбы, монастыри, храмы, памятники, музеи, места важных исторических событий и т. д.) и кого послушать (местные краеведы, старожилы, ветераны войны, просто интересные люди). Школьники смогут проводить здесь краеведческую работу и организовывать встречи с очевидцами событий, хранителями школьных музеев боевой славы, членами поисковых отрядов и т. д. Такие встречи и беседы не идут ни в какое сравнение с музейными экскурсиями или рассказами приглашаемых в школу гостей. Заинтересованно, эмоционально школьники слушают рассказы своих собеседников, переживают вместе с ними, сочувствуют, пытаются понять. Бывает, что беседы длятся часами и заканчиваются далеко за полночь. Такие собеседники особенно ценны для подростков, потому что к ним ребята добирались не один день, сами разыскали их, сами устроили встречу в нехитрых условиях: на матах спортзала местной школы, на порожках деревенского дома, а то и прямо на земле. Здесь нет учительского стола, трибуны, сцены, разделяющих пространство их встречи, нет различий в одежде и занимаемой позе, нет заданного взрослыми протокола. Правила общения рождаются спонтанно, в процессе свободного диалога.

Не менее интересными для школьников могут оказаться и неформальные встречи: с попутчиками, людьми, заглянувшими на походный огонёк или приютившими ребят на ночлег у себя дома. Они часто рассказывают о себе, своей жизни, её трагичных и радостных моментах. Детям открывается не только образ жизни этих людей, но и их внутренний мир. Физическая усталость и постоянное эмоциональное напряжение, сопровождающие подростка в путешествии, обостряют в нём способность чувствовать людей, заставляют внимательнее присматриваться к другим. Будучи максималистами, они резко отторгают тех, в ком чувствуют фальшь, лесть, эгоизм и самодовольство, и очень трепетно относятся к проявлениям искренности, милосердия, скромности, отзывчивости.

На воспитание работают также возникающие во время многодневных походов ситуации повышенного физического, морального, эмоционального напряжения, которые переживает ученик. Трудности походной жизни: попадающиеся на пути препятствия (лесные завалы, речные броды, топи и болота, горные перевалы), неблагоприятные погодные явления (сильный дождь, снег, ураганный ветер), многокилометровые дневные (а порой и ночные) переходы, отсутствие привычных бытовых условий, постоянный тяжёлый физический труд — требуют от подростка концентрации сил, воли, терпения.

Смогут ли мальчишки не сломаться, не упасть в мягкую траву со словами «Несите этот рюкзак сами»? Смогут ли, имея за спиной десятки километров и десятки килограммов, продолжать выполнять свои должностные обязанности? Смогут ли при этом ещё и помогать другим -девочкам, малышам, более уставшим сверстникам? Смогут ли взять на свои плечи чужой груз? Смогут ли в проливной дождь, пересилив своё желание отсидеться в палатке, отправиться на помощь дежурным собирать дрова, разводить огонь, готовить пищу? Смогут ли удержаться от малодушного желания сократить маршрут или подъехать попутным транспортом? Смогут ли, устав, стиснуть зубы и продолжать идти? Всё это естественные испытания, которые даются Богом, судьбой, жизнью и которые так и нужно воспринимать, а не стремиться уклониться от них, выбирая более лёгкую дорогу, более благоприятную погоду, более удобную жизнь. Задача педагога - - помочь детям достойно встретить эти испытания, пройти через них, сохранив свою веру в себя и других.

В подобных ситуациях-испытаниях подросток находит ответы на актуальные для себя вопросы: «Что я есть на самом деле?», «Что во мне есть из того, что я в себе ещё не открыл?», «К чему я способен, что я могу?». Именно в таких экстремальных ситуациях у мальчишки появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, доказать себе, что он что-то в этой жизни может и чего-то стоит. Эти испытания дают ему возможность поверить, что собственные поступки могут быть подчинены не естественной необходимости (к чему толкают его инстинкты), а его свободной воле быть и оставаться мужчиной, который способен подняться над своими слабостями, капризами, страхами, способен переступить через своё эго. Даже так называемые проблемные подростки демонстрируют здесь свои лучшие человеческие качества, которые в обычных условиях жизни либо скрыты, либо отодвинуты на второй план.

Поэтому, планируя маршрут, не старайтесь делать его удобным для прохождения. Пусть в пути вам попадается достаточное количество сложных для прохождения участков. Пусть поход не будет для ребят лёгкой прогулкой. Пусть он станет настоящей школой испытания, школой физической и нравственной закалки ребёнка.

Прививая детям основы экологического сознания и навыки природосообразного поведения, активно используйте собственный пример. Возьмитесь лично развести первый костёр. Перед этим ножом или топором аккуратно снимите дёрн и отложите его в сторону туда, где он никому не будет мешать. Объясните детям, зачем вы это делаете.

Уходя со стоянки, уложите дёрн на место, предварительно залив огонь и убрав золу и угли. Таким образом, вы поможете природе быстро залечить раны, нанесённые ей походным костром. В следующий раз попросите проделать ту же самую операцию костровых, а затем поручите контроль над разведением «гуманных костров» дежурным командирам.

Точно так же старайтесь инициировать и экологические десанты. Приступайте к расчистке загрязнённых природных объектов сами, а лучше предварительно сговорившись с кем-то из ребят (с тем, кто точно вас поддержит), но, не раскрывая ваших планов остальным. Ни в коем случае не превращайте акцию в митинг и не делайте из неё события мирового масштаба - пусть это дело выглядит обыденным и само собой разумеющимся. Всем видом старайтесь показать, что это будничное занятие. Как бы между прочим предложите желающим присоединиться, объяснив своё участие в уборке тем, что вам лично претит устраивать привал (обед или ночёвку) «на помойке». Продолжая работать, спросите, что думают по этому поводу остальные. Начавшийся разговор можно продолжить после работы или на подведении итогов дня у вечернего костра.

Объясните детям, что мусор и бытовые отходы нужно собирать в полиэтиленовые пакеты и транспортировать до ближайшего населённого пункта, а можно сжигать на костре и (или) закапывать в землю. Особое внимание начинающих туристов обратите на переработку традиционных туристских бытовых отходов - пустых консервных банок. Их следует обязательно обжигать, уничтожая их специальное антикоррозийное покрытие, в этом случае процесс их гниения пойдёт значительно быстрее.



Одной из проблем, с которыми в походе могут столкнуться педагоги, является проблема сквернословия, грубости, жаргона, речевой безграмотности подростков. Увы, это распространённое явление в подростковой среде. Лучший педагогический способ поддержки речевой культуры в туристской группе -- вежливо, кротко, не повышая голоса, никоим образом не выказывая признаков гневливости, но при этом настойчиво и постоянно (пусть даже по сто раз на дню) исправлять ляпы школьников, предлагая более приличные аналоги используемых ими неблагозвучных слов. Когда ребята поймут вашу позицию в вопросах русского языка, у них останется только два варианта дальнейшего поведения: либо осознанно игнорировать ваше «благородное недовольство», что не просто, учитывая ваш авторитет, либо стараться всё же контролировать свою речь. Это тоже не так-то легко сделать, ведь язык — один из самых консервативных элементов нашего повседневного поведения. Поэтому не ждите от детей немедленного и стопроцентного результата — умейте терпеливо, шаг за шагом окультуривать, русифицировать язык школьников. И ещё открыто и искренне обижайтесь, оскорбляйтесь, демонстрируйте своё недовольство (вплоть до отказа разговаривать), если ученик часто использует подобные речевые ляпы в диалоге лично с вами. Пусть ученик поймёт, что это не дежурное занудство и не показной этикет — вам действительно неприятно иметь такого собеседника.

Включайтесь на равных с детьми в систему сменных должностей и постарайтесь убедить в этом и других взрослых участников похода. Во-первых, это будет честно и справедливо. Вы покажете детям, что система сменных должностей это не придуманная для них игра в самоуправление, а реально необходимая форма организации совместной походной жизни, где у каждого (кем бы он ни был) есть свой участок работы, за который он несёт ответственность перед всей группой и, в первую очередь, перед командиром (кто бы в данный момент эту должность ни занимал). Во-вторых, ваша работа в той или иной должности будет рассматриваться детьми как эталонная. Другими словами, именно ваши действия, как более опытного в группе туриста, будут примером для них. А в том, что к вашей работе (в качестве штурмана, дежурного или кого-то ещё) ее стороны школьников будет проявляться более пристальное внимание, даже не сомневайтесь.

Во время туристского путешествия было бы неплохо организовывать работу, не относящуюся напрямую к целям спортивного похода, но имеющую воспитательную ценность. Постарайтесь завести в группе (а для этого начинайте работу сами и без лишнего формализма и показного энтузиазма) такие традиции:

- ухаживать за братскими могилами, которые встречаются вам в пути;
- оказывать посильную помощь (если на то вам дадут согласие) в восстановлении или ремонте храмов либо монастырей, мимо которых пролегает ваш маршрут;
- расчищать от мусора и благоустраивать места туристских стоянок, родники, колодцы и другие природные объекты;
- узнавать, не нужна ли ваша помощь (и при необходимости оказывать её) ветеранам Великой Отечественной войны и старожилам, с которыми вы встречаетесь, музею, который вы посещаете, школе, в которой вам разрешили переночевать, и т. п.

Пусть забота о других станет привычным делом юных туристов.

### **Правила поведения в походе**

1. Вещь, положенная в рюкзак, на время похода перестаёт быть абсолютной частной собственностью. Приветствуется совместное пользование имуществом и умение отдать товарищу последнюю сухую рубашку.
2. В походе всё принадлежит всем и всё делится поровну. Осуждаются индивидуальные домашние пайки или междусобойчики.
3. Нежелательны индивидуальные покупки в попадающихся на пути населённых пунктах. Во-первых, не у каждого могут оказаться с собой карманные деньги, а имущественное неравенство в туристской группе крайне нежелательно. Во-вторых, это противоречит принципу автономности путешествия.
4. Рюкзаки девочек должны быть легче мальчишечьих. Основной груз общественного снаряжения должна взять на себя мужская часть группы. Желательно оказание помощи девочкам в облегчении их рюкзаков, в преодолении трудных участков пути, а также моральная поддержка. То же самое касается и помощи младшим членам туристской группы.
5. Обязательно благоустройство и поддержание чистоты всех посещаемых туристами природных и культурных объектов. Было бы хорошо не просто следить за собственной чистоплотностью, но и по возможности убирать чужой мусор.
6. Исключается вырубка для туристских нужд живых деревьев - использовать можно только хворост и сухостой. Походный костёр следует стараться разводить так, чтобы не повредить корни и ветви близлежащих деревьев и кустарников.
7. В походе приветствуется красивая и правильная речь. Ругань, грубость, пошлость, тюремный жаргон крайне нежелательны. Вступать в конфликты с местными жителями, отвечать грубостью на грубость, вести себя вызывающе запрещается.