

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД АРМАВИР  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «19» апреля 2023 г.  
протокол № 2



Утверждаю  
Директор МБУ ДО ЦДЮТУР  
/Иванов Р.Ж./  
М.П. Приказ № 01-09/27/1 от  
«19» апреля 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«Юные туристы-краеведы»**  
(наименование программы)

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 3 года: 540ч. (1 год – 180ч.; 2 год – 180ч; 3год – 180ч.)

Возрастная категория: от 7 до 17 лет

Форма обучения: очная, дистанционная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 56852

Разработчики:  
Казетова Н.Н.,  
педагог дополнительного образования.  
Тарандушкина Ю.А.,  
педагог дополнительного образования.

г. Армавир, 2023

## Содержание

№ п/п	Название тем и разделов	№ стр.
	<b>Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»</b>	
1.	Пояснительная записка	3
1.1	Направленность программы	3
1.2	Актуальность, новизна, отличительные особенности и педагогическая целесообразность программы	3
1.3	Отличительные особенности программы	4
1.4	Адресат программы	5
1.5	Уровень программы, объем и сроки ее реализации	5
1.6	Цели и задачи программы	5
1.7	Режим занятий	7
1.8	Форма обучения	7
1.9	Особенности организации образовательного процесса	9
1.10	Содержание программы	10
1.10.1	Учебный план 1 год обучения	10
1.10.2	Учебный план 2 год обучения	12
1.10.3	Учебный план 3 год обучения	14
1.11	Содержание учебно-тематического плана	16
1.12	Планируемые результаты обучения и способы их проверки	34
1.13	Формы контроля и подведения итогов реализации программы	35
	<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации</b>	
2.1	Календарный учебный график	37
2.2	Условия реализации программы	38
2.3	Материально-техническое обеспечение	39
2.4	Требования техники безопасности и предупреждения травматизма	39
2.5	Кадровое обеспечение	45
2.6	Учебно-методическое обеспечение	45
2.7	Иные условия реализации программы	46
2.8	Формы контроля и виды аттестации	46
2.9	Список литературы	48
	<b>Раздел 3. Методическое сопровождение.</b>	
	Приложение 1	53
	Приложение 2	57
	Приложение 3	63
	Приложение 4	66

# **Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

## **1. Пояснительная записка.**

На современном этапе развития общество сталкивается с рядом негативных явлений в молодежной среде: низкий уровень здоровья детей, нерациональное использование свободного времени, рост беспризорности, негативных зависимостей, криминализация среды. Для решения этих проблем нужен комплекс мер и средств, среди которых важное место занимает работа по дополнительному образованию, в частности, туристско-краеведческой направленности.

Следуя требованиям государственного заказа, школьная деятельность детей очень насыщена информационно, а вот часы физической культуры, отведенные для ребенка государственной школьной программой, явно недостаточны для полноценного развития растущего организма. На это указывают официальные данные: каждый третий ученик нездоров.

И причины этого не только в нехватке учебного времени на уроках физкультуры и плохом оснащении физкультурных залов, в большей степени они — в деформации мотивационных оснований физкультурной и оздоровительной деятельности. Поэтому немаловажно предоставить подросткам в часы досуга интересную программу, связанную с деятельностью в условиях прекрасной природы Краснодарского края.

### **1.1. Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные туристы-краеведы» относится к туристско-краеведческой направленности. Ведь краеведческая деятельность позволяет обучающемуся познакомиться со своим краем, познать патриотические, духовно-нравственные традиции народа, туризм способствует укреплению здоровья. Историческое пространство, рассматриваемое в рамках краеведения, непосредственно связано с реальной жизнью ребёнка, его родителей, знакомых, оно близко и понятно ему. Изучение своей малой родины способствует осознанию школьником важности этого мира, своего места в нём, позволяет по-новому осмыслить привычное.

Краеведение привязывает человека к своей местности, оно поддерживает любовь к малой родине. Оно побуждает желание применить силы для улучшения жизни именно на малой родине.

### **1.2. Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность программы**

**Актуальность программы.** В настоящее время наблюдается повышенный интерес к изучению родного края. Изучение краеведения является одним из основных источников обогащения обучающихся знаниями о родном крае, воспитание любви к нему, формирование гражданских позиций и навыков.

Активное участие детей в краеведческой работе приучает их самостоятельно делать выводы и принимать решения, сплачивает в дружный коллектив.

**Новизна** данной программы заключается в том, одним из важнейших вопросов планирования обучения является распределение программного материала по образовательным модулям, каждый из которых равен одному-двум месяцам обучения и дополняют друг друга.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется тем, что программа построена на принципах развивающего обучения, предполагающего формирование у обучающихся умения самостоятельно мыслить, анализировать, обобщать, устанавливать причинно-следственные связи. Программа содержит познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими занятиями, необходимыми для развития навыков ребенка.

Занятия являются комплексными – на них используются различные виды деятельности, теоретического и практического характера: лекции, аналитические и эвристические беседы, работа с наглядными пособиями, конкурсы и викторины; кратковременные и долгосрочные наблюдения за природными явлениями и объектами живой природы в природной среде, разнообразные игры. Введение игры в занятие соответствует специфике возраста. Занятия чередуются с экскурсиями, проводимыми в близлежащих лесонасаждениях, на учебной экологической тропе, разработанной на территории дендропарка.

Все это позволит обучающимся познать красоту и уникальность природы родного края, понять необходимость ее охраны и бережного отношения к ней.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа является модифицированной, составлена на основе типовых программ: программ для внешкольного учреждения и общеобразовательных учреждений «Туризм и краеведение» под ред. В.В. Шлякова, Р.С. Берлянт./ - М.: «Просвещение», 1982г.; программы «Юные инструкторы туризма.» /-М.: ЦДЮТур МО РФ, 2002г., типовой программы «Юные туристы-краеведы» (Ю.С. Константинов, М., 2005 г.).

### **1.3. Отличительная особенность**

Отличительной особенностью этой программы от уже существующих программ является модульное построение содержания программы. Все содержание программы организуется в систему модулей, каждый из которых представляет собой логическую завершенность по отношению к установленным целям и результатам обучения, воспитания. Важнейшей характеристикой данной модульной программы является подвижность содержания и технологий, учет индивидуальных интересов и запросов обучающихся. Педагогическая целесообразность использования модульного подхода в образовательном процессе объясняется значительным увеличением внутренней мотивации обучающихся, более быстрым формированием у них умений и навыков практической деятельности и самостоятельной работы.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Юные туристы-краеведы» состоит из шести последующих модулей: модуль 1. «Теоретическая и начальная практическая подготовка», модуль 2. «Краеведение»,

модуль 3. «Пешеходный туризм», модуль 4. «Топография. Спортивное ориентирование», модуль 5. «Основы медицинской подготовки», модуль 6. «Скалолазание».

Основным модулем программы является модуль 2. «Краеведение», для получения начальной туристской подготовки предусмотрено изучение пешеходного туризма, спортивного ориентирования, скалолазания.

Данная программа ориентирована на:

- изучение особенностей истории своей местности
- учет интересов обучающихся, их потребностей и возможностей через применение личностно-ориентированных технологий, технологий индивидуализации и уровневой дифференциации;
- свобода самостоятельной деятельности, в которой ребенок является непосредственным субъектом, осуществляющим все ее этапы (целеполагание, планирование, реализацию и контроль), что создает наилучшие условия для развития нравственно-волевых качеств.

#### **1.4. Адресат программы**

Возраст обучающихся в объединении предлагается от 7 до 17 лет. Прием желающих заниматься по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юные туристы-краеведы» проводится на добровольной основе в начале учебного года и также возможен внеплановый набор в течение года, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей, проявляющих интерес к изучению окружающего мира, истории и культуры родного края, для талантливых (одаренных, мотивированных) детей. Поскольку обучение реализуется на бюджетной основе, то оно доступно детям, находящимся в трудной жизненной ситуации.

Количество детей в группе - 1 год обучения не менее 12 человек, 2 и последующий год обучения не менее 10 человек, группы разновозрастные.

#### **1.5. Уровень содержания программы, объем и сроки ее реализации**

По целевому ориентированию и уровню сложности данная общеразвивающая программа является программой базового уровня.

Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы, составляет 540 часа (1 год обучения – 180 ч., 2 год обучения – 180 ч., 3 год обучения – 180 ч.).

Срок реализации программы – 3 года.

Продолжительность обучения по программе - 36 недель, период обучения - с сентября по май.

#### **1.6. Цель и задачи программы**

**Цель** занятий состоит в развитии двигательной, функциональной и познавательной активности обучающихся, в укреплении их здоровья, психическом и физическом оздоровлении организма в процессе туристско-познавательной деятельности. Создание условий для нравственного, патриотического воспитания и развития личности ребенка средствами краеведческой деятельности.

Программа предусматривает решение следующих основных задач:

**в области воспитания:**

- Содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- Формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- Гуманное отношение к окружающей среде;
- Выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе;
- Создавать комфортную обстановку на занятиях, а также атмосферу доброжелательности и сотрудничества;
- Формировать умение работать в коллективе;
- Научить уважать чужой труд;
- Содействовать формированию всесторонне развитой личности.

**в области образования:**

- научить организовывать лагерь с комфортом в любых метеорологических условиях, с соблюдением необходимых экологических норм;
- научить самостоятельно, подготавливаться к походу, определять его степень сложности, объем необходимого снаряжения и рассчитывать по походному «меню» необходимый объем продуктов, собирать краеведческую информацию в походе;
- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по истории, географии, биологии, литературе, ОБЖ, физической подготовке;
- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечения выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы;
- углубить и расширить знания о родном крае, его истории, географии, традициях и культуре;
- обучить методам научного поиска, познакомить с методами исторического исследования;
- активизировать деятельность обучающихся по изучению своей родословной.

**метапредметные:**

- формировать чувство самоконтроля;
- способствовать формированию профессионального самоопределения личности;
- развивать коммуникативные качества обучающихся;
- формировать навыки работы с научной литературой, оформления исследовательских проектов;

- обучать тактике диалога, предметного обсуждения и защиты своей работы во время публичных выступлений;
- развивать ораторские способности обучающихся.
- воспитать патриотические и эстетические чувства.

#### **в области физической подготовки:**

- физическое совершенствование обучающихся - развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями
- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в соревнованиях и походах.

### **1.7. Режим занятий**

**Режим занятий:** занятия проводятся согласно утвержденному расписанию. На освоение программы отводится 5 часов в неделю. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах - 45 минут.

**Расписание занятий** составляется с учетом благоприятного режима труда и отдыха детей, их возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм. Занятия в объединениях проводятся не реже одного раза в неделю, могут проводиться без перерыва. Распределение по месяцам, начало, и окончание занятий определяется в зависимости от содержания, сезона и условий работы в соответствии с утвержденным планом-графиком (календарным планом).

Во время каникул занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием.

### **1.8. Формы обучения**

Формы обучения – очная, дистанционная. Программа предусматривает 2 вида занятий: теоретические занятия и практические занятия. В обучении применяется групповая форма с индивидуальным подходом, включающая обучение в малых группах, для практических занятий.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от погодных условий и календаря спортивно-массовых мероприятий.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований туристско-краеведческой направленности.

Исходя из целей и задач, сформулированных в программе, используются следующие **методы и формы работы:**

- поисково-исследовательский метод (самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий на экскурсиях и в походах, выбор самостоятельной темы с дальнейшим оформлением рефератов, проектов и т.д.).

- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей.

- метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

#### **Организационно-педагогические основы обучения, формы работы:**

- развитие способностей творческого мышления учащихся достигается факультативными и индивидуальными занятиями;

- семинары повышают эффективность коллективной работы;

- с целью углубления знаний уча-ся проводятся консультации;

- экскурсии углубляют, закрепляют и конкретизируют теоретические знания, способствуют расширению информационного поля личности;

- практикумы и зачетные занятия формируют у учащихся навыки и умения выполнять практические операции, связанные с непосредственным применением приобретенных знаний.

Содержание комплекта программ опирается на концепции детско-юношеского туризма «Школа жизни - окружающий мир» (А.А. Остапец-Свешников, М.И. Богатов, О.И. Мотков) и предлагает активное участие в туристско-краеведческой оздоровительно-познавательной деятельности детей и их родителей.

Программа каждого года занятий рассчитана на 324 часов. Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личностных творческих особенностей, исходя из времени года и погодно-климатических условий, самостоятельно распределять продолжительность занятия, которая не должна превышать двух академических часов в помещении и четырех на местности. В каникулярное время педагог, как правило, может увеличивать количество и продолжительность занятий при условии организации активной оздоровительно-познавательной деятельности занимающихся на свежем воздухе в природной среде.

Содержание программ составлено с учетом принципов концентрического освоения окружающей действительности, цикличности про ведения оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности, использования должностно-ролевой системы творческого самоуправления и развития творческой самодетельности детского оздоровительного туристского объединения.

Систематическую оздоровительно-познавательную, туристско- краеведческую деятельность с обучающимися необходимо строить на непрерывно сменяющихся друг друга, а в некоторых случаях и накладывающихся друг на друга циклах (макро-, микро-, мезо-), каждый из которых должен включать: подготовку к мероприятию, его организацию и проведение (игры на свежем воздухе, экскурсии, туристские прогулки, физические упражнения, мини-походы, однодневные походы, мини-соревнования и др.) и подведение его итогов.

Предполагается, что большая часть занятий будет проводиться на открытом воздухе, на школьном дворе или в парке (лесо-парке). В осенние, зимние и весенние каникулы предполагается активное участие занимающихся в туристско-краеведческих и спортивно-оздоровительных мероприятиях.



## 1.9. Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа рассчитана на разновозрастные группы обучающихся.

Образовательный процесс имеет развивающий характер, направленный на реализацию интересов и способностей детей, на создание ситуации успеха и обеспечение комфортности обучения. Занятия носят характер живого общения, заинтересованного поиска решения проблем с помощью разумного сочетания самостоятельной деятельности, дозированной помощи и работы под руководством педагога. Сочетание разных методов обучения и видов учебной деятельности выводит ребенка за рамки привычного образовательного процесса, расширяет кругозор и дает возможность для духовного роста и продуктивного общения.

Обучение ведется поэтапно и дифференцированно, с учетом уровня подготовки обучающегося и его психологических особенностей.

Программа предназначена для ознакомления обучающихся с туристско-краеведческой деятельностью и получения начальных туристских умений и навыков. Она носит выраженный деятельностный характер, создает возможность активного практического погружения детей в туристско-краеведческую деятельность. В программе уделяется внимание общей физической подготовке обучающихся.

Для реализации данной программы базового уровня требуется педагог дополнительного образования, обладающий профессиональными знаниями в области краеведения и являющийся инструктором детско-юношескому туризму.

Для выполнения поставленных задач необходимы взаимное сотрудничество педагога и обучающегося, доверительные отношения между ними. Принцип реализации индивидуализации и дифференциации имеет важное значение в подборе для каждого обучающегося соответствующих методов и приемов дополнительного образования.

Реализации программы способствует использование метода комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, морально-эстетических и других форм воспитания. Достижение цели программы зависит от количества и качества проведенных занятий на местности, тренажере.

Допускается изучение отдельных модулей с использованием дистанционных и (или) комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе.

## 1.10. Содержание программы

### 1.10.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

Примерное распределение учебных часов по модулям и разделам программы на 36 учебных недель (таблица 1):

*Таблица 1.*

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего часов	Теор.	Прак.	
<b>Модуль 1. Теоретическая и начальная практическая подготовка</b>					
1.1	Вводное занятие. Оздоровительная роль туризма.	3	3		беседа
1.2	Правила поведения юных туристов. Основы безопасности в природной среде. Опасности в походах.	9	6	3	педагогическое наблюдение, диагностика
1.3	Питьевой режим на туристской прогулке. Питание в походах.	3	3		беседа
1.4	Личная гигиена юного туриста.	3	3		беседа
1.5	Психолого-педагогическая врачебно-медицинская диагностика психологического и физического развития, тестирование обучающихся. Психологические основы обучения	3		3	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
<b>Всего по модулю</b>		<b>21</b>	<b>15</b>	<b>6</b>	
<b>Модуль 2. Краеведение.</b>					
2.1	Климат и рельеф России, Краснодарского края. Причуды климата.	6	3	3	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
2.2	Природа. Растительный и животный мир Кубани.	6	3	3	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
2.3	Поверхность края. Подземные сокровища.	3	3		беседа
2.4	Выгодное расположение.	6	3	3	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
2.5	Символы Краснодарского края.	3	3		беседа
2.6	Радетели Земли Кубанской: о выдающихся людях Кубани.	6	3	3	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
2.7	Родословие. Земляки. Природное население.	6	3	3	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
2.8	Родная Кубань. Страницы истории.	3	3		беседа
2.9	Кубань в песне: страницы музыкальной летописи трех веков.	3	3		беседа
2.10	Кубанские пословицы.	3	3		беседа
2.11	Кубань в годы великой отечественной войны 1941-1945 гг.	6	3	3	беседа, педагогическое

					наблюдение, диагностика
2.12	Традиционная культура кубанских казаков	3	3		беседа
2.13	Труд и быт казаков на Кубани. Декоративно-прикладное искусство.	6	3	3	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
<b>Всего по модулю</b>		<b>60</b>	<b>39</b>	<b>21</b>	
<b>Модуль 3. Пешеходный туризм .</b>					
3.1	Личное снаряжение и уход за ним.	3	3		беседа
3.2	Групповое снаряжение и уход за ним.	3	3		беседа
3.3	Индивидуальный и групповой ремонт набор.	3	3		беседа
3.4	Организация биваков и охрана природы.	6	3	3	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
3.5	Установка палаток.	3		3	педагогическое наблюдение
3.6	Туристская группа на туристской прогулке.	11	3	8	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
3.7	Пешеходный туризм.	11	3	8	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
3.8	Полоса препятствий пешеходного туризма.	11	3	8	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
3.9	Туристские узлы и их применение.	3	3		беседа
<b>Всего по модулю</b>		<b>54</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	
<b>Модуль 4. Топография. Спортивное ориентирование</b>					
4.1	Мой дом, моя школа, школьный двор.	3	3		беседа
4.2	План местности. Условные знаки. Ориентирование по сторонам горизонта.	3		3	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
4.3	Ориентирование на местности. Способы отметки на КП.	11	3	8	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
4.4	Виды туристского ориентирования.	3	1	3	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
<b>Всего по модулю</b>		<b>21</b>	<b>7</b>	<b>14</b>	
<b>Модуль 5. Основы медицинской подготовки.</b>					
5.1	Оказание первой доврачебной помощи. Индивидуальная и групповая медицинская аптечка.	6	3	3	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
5.2	Обработка ран, ссадин и наложение простейших	6	3	3	беседа, педагогическое

	повязок. Способы транспортировки пострадавшего.				наблюдение, диагностика
<b>Всего по модулю</b>		<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
<b>Модуль 6. Скалолазание.</b>					
6.1	Скалолазание. Виды лазания, способы страховки.	6	3	3	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
6.2	Общая физическая подготовка и оздоровление организма.	6	3	3	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
<b>Всего по модулю</b>		<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>180</b>	<b>97</b>	<b>83</b>	

### 1.10.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

#### 2 год обучения

Примерное распределение учебных часов по модулям и разделам программы на 36 учебных недель (таблица 2):

*Таблица 2.*

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего часов	Теор.	Прак.	
<b>Модуль 1. Теоретическая и начальная практическая подготовка.</b>					
1.1	Правила поведения юных туристов. Техника безопасности. Основы безопасности в природной среде.	9	3	6	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
1.2	Личная гигиена юного туриста.	6	3	3	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
1.3	Питьевой режим в походе, походное меню.	6	3	3	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
1.4	Психолого-педагогическая врачебно-медицинская диагностика психологического и физического развития, тестирование обучающихся. Психология коллектива	3		3	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
<b>Всего по модулю</b>		<b>24</b>	<b>9</b>	<b>15</b>	
<b>Модуль 2. Краеведение.</b>					
2.1	Родословие. Земляки. Природное население.	3	3		беседа
2.2	История Кубани.	3	3		беседа
2.3	Старинные карты Кавказа.	3	3		беседа
2.4	История, археология, этнография.	3	3		беседа
2.5	География, геология, флора и фауна.	3	3		беседа
2.6	История г. Армавира.	11	3	8	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика

2.7	Кубанский край – земля родная. Знаменательные даты в истории Краснодарского края.	3	3		беседа
2.8	Тайны географических названий.	3	3		беседа
2.9	Литературная норма и кубанские говоры.	3	3		беседа
2.10	Летопись Кубанского казачьего войска.	11	3	8	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
2.11	Во славу победы.	11	3	8	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
2.12	Литература Кубани.	3	3		3
<b>Всего по модулю</b>		<b>60</b>	<b>36</b>	<b>24</b>	
<b>Модуль 3. Пешеходный туризм.</b>					
3.1	Туристический быт.	6	3	3	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
3.2	Выживание в природной среде. Погода в походе. Типы костров. Установка палаток.	6	3	3	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
3.3	Тренировочные учебные выходы.	20		20	педагогическое наблюдение
<b>Всего по модулю</b>		<b>32</b>	<b>6</b>	<b>26</b>	
<b>Модуль 4. Топография. Спортивное ориентирование.</b>					
4.1	План местности. Условные топографические знаки.	6	3	3	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
4.2	Компас и его устройство. Ориентирование по компасу. Ориентирование по плану. Ориентирование на местности.	6	3	3	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
4.3	Соревнования по спортивному ориентированию.	19	3	16	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
<b>Всего по модулю</b>		<b>35</b>	<b>9</b>	<b>26</b>	
<b>Модуль 5. Основы медицинской подготовки.</b>					
5.1	Оказание первой доврачебной помощи. Индивидуальная и групповая медицинская аптечка.	6	3	3	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
5.2	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок.	3		3	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
<b>Всего по модулю</b>		<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	
<b>Модуль 6. Скалолазание.</b>					
6.1	Использование специального и личного снаряжения для скалолазания на искусственном рельефе.	6	3	3	беседа, педагогическое наблюдение,

					диагностика
6.2	Скальный рельеф (понятия: стена, плита, расщелина, камин, трещина, уступ и др.)	3	3		беседа
6.3	Виды соревнований в скалолазании. Соревнования по скалолазанию.	11	3	8	беседа, диагностика
<b>Всего по модулю</b>		<b>20</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>180</b>	<b>72</b>	<b>108</b>	

### 1.10.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

#### 3 год обучения

Примерное распределение учебных часов по модулям и разделам программы на 36 учебных недель (таблица 3):

Таблица 3.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего часов	Теор.	Прак.	
<b>Модуль 1. Теоретическая и начальная практическая подготовка.</b>					
1.1	История отечественного туризма. Нормативные документы по туризму	3	3		беседа
1.2	Правила поведения юных туристов. Техника безопасности. Основы безопасности в природной среде.	9	3	6	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
1.3	Личная гигиена юного туриста, профилактика различных заболеваний	3	3		беседа
1.4	Питьевой режим на туристской прогулке.	3	3		беседа
1.5	Психолого-педагогическая врачебно-медицинская диагностика психологического и физического развития, тестирование обучающихся. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походах	3		3	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
<b>Всего по модулю</b>		<b>21</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	
<b>Модуль 2. Краеведение.</b>					
2.1	Земляки. История Кубани.	3	3		беседа
2.2	Реки Кубани. Рельеф Краснодарского края.	3	3		беседа
2.3	Особенности Кубанского подворья.	3	3		беседа
2.4	Армавирский краеведческий музей.	3		3	беседа
2.5	Старинная железная дорога Ставрополь - Туапсе	11	3	8	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
2.6	Шелковый путь на территории Западного Кавказа.	11	3	8	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
2.7	Крепость Прочный окоп.	11	3	8	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
2.8	Бовкунский мыс.	6	3	3	беседа,

					педагогическое наблюдение, диагностика
2.9	Знаменитые уроженцы Кубани.	3	3		беседа
2.10	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	3		3	беседа
2.11	Изучение района путешествия	6	3	3	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
<b>Всего по модулю</b>		<b>63</b>	<b>27</b>	<b>36</b>	
<b>Модуль 3. Пешеходный туризм.</b>					
3.1	Личное и групповое снаряжение и уход за ним. Ремонтный набор.	6	3	3	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
3.2	Организация биваков и охрана природы. Туристская группа в походе. Питание туристской группы.	6	3	3	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
3.3	Тренировочные учебные выходы.	24		24	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
3.4	Техника и тактика в туристическом походе.	6	3	3	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
<b>Всего по модулю</b>		<b>42</b>	<b>9</b>	<b>33</b>	
<b>Модуль 4. Топография. Спортивное ориентирование.</b>					
4.1	Топографическая карта. Виды туристского ориентирования.	6	3	3	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
4.2	Способы отметки на КП. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентиров	6	3	3	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
4.3	Соревнования по спортивному ориентированию	16		16	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
<b>Всего по модулю</b>		<b>28</b>	<b>6</b>	<b>22</b>	
<b>Модуль 5. Основы медицинской подготовки.</b>					
5.1	Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка.	6	3	3	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
5.2	Наложение жгутов, шин, измерение температуры тела.	3		3	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
<b>Всего по модулю</b>		<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	
<b>Модуль 6. Скалолазание.</b>					

6.1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Стаховка.	6	3	3	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
6.2	Соревнования по скалолазанию.	11	3	8	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
<i>Всего по модулю</i>		<b>17</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>180</b>	<b>63</b>	<b>117</b>	

## 1.11. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

### 1 год обучения:

#### Модуль 1. Теоретическая и начальная практическая подготовка

##### 1. 1. Вводное занятие. Оздоровительная роль туризма.

**Теоретические занятия:** знакомство с детьми. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся.

Польза и значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения (изучение и познание окружающего мира) для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

##### 1.2. Правила поведения юных туристов. Основы безопасности в природной среде. Опасности в походах.

**Теоретические занятия:** правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу), рассказ о порядке хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов. Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома и на улице и в своем микрорайоне (населенном пункте), участие в мероприятиях по ее улучшению и охране.

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Капитан туристской команды: его права и обязанности, взаимоотношения капитана и участников команды.

Правила поведения и соблюдения тишины при участии в туристской прогулке, экскурсии в парк (лес), взаимопомощь в туристской группе. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении нарушении задымления или очага возгорания.

Опасности рельефа, климата, отношения между людьми.

Инструкции по технике безопасности: их роль и организация инструктажа.

Безопасность физическая и психологическая. Безопасность и взаимопомощь. Этика туристских коллективов.

**Практические занятия:** правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными). Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы.

##### 1.3. Питьевой режим на туристской прогулке. Питание в походах.

**Теоретические занятия:** питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Выносливость и сила воли, необходимость их формирования при занятиях туризмом. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской



прогулки. Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии).

Особенности выбора продуктов для питания в походе. Стандартное меню туриста. Питание в однодневном походе. Расчет питания для многодневных походов.

#### **1.4. Личная гигиена юного туриста**

**Теоретические занятия:** правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитаря туристской группы.

Упаковка продуктов питания для организации перекуса на туристской прогулке. Личная гигиена юного туриста на привале, при организации перекуса. Работа санитаря туристской группы. Чтение и обсуждение книг о правилах личной гигиены с организацией чаепития (для закрепления правил личной гигиены).

#### **1.5. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика психологического и физического развития, тестирование обучающихся. Психологические основы обучения**

**Практическое занятие:** рассказ детей о своих друзьях и своих семьях «Я и моя семья». Выявление психолого-педагогического портрета окружения занимающихся. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль обучающихся.

Значение учета психологических особенностей юных туристов в процессе обучения. Темперамент и его типы. Типы нервной системы. Черты характера. Воспитание черт характера.

Рисование детей на тему «Моя семья». Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр. Проведение в игровой (состязательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

## **Модуль 2. Краеведение.**

### **2.1. Климат и рельеф России, Краснодарского края. Причуды климата.**

**Теоретические занятия:** особенности климата России, Краснодарского края. Особенности различных местностей, их своеобразие в различные периоды календаря.

Климатические карты. Средние температуры года, количество и распределение по территории края осадков, господствующие ветры, атмосферное давление.

**Практическое занятие:** рассмотрение классификации климатических зон России. Природные условия Кубани.

### **2.2. Природа. Растительный и животный мир Кубани.**

**Теоретические занятия:** природные особенности Краснодарского края. Растительный и животный мир Кубани. Факторы природной среды и их значения для человека.

Условия необходимые для здорового образа жизни человека.

**Практическое занятие:** просмотр учебного фильма, презентации. Беседа с обучающимися. Тестирование.

### **2.3. Поверхность края. Подземные сокровища.**

**Теоретические занятия:** рельеф Краснодарского края. Природные богатства края.

**Практическое занятие:** просмотр учебного фильма, презентации. Беседа с обучающимися. Просмотр карты полезных ископаемых.

### **2.4. Выгодное расположение.**

**Теоретические занятия:** географическое положение Краснодарского края на физической карте, положение на земном шаре, расстояния от экватора и полюса, его место на территории страны в целом, расположение относительно крупных водных бассейнов и рек, его связь с другими частями страны.

**Практическое занятие:** просмотр учебного фильма, презентации. Беседа с обучающимися. Тестирование.

### **2.5 Символы Краснодарского края.**

**Теоретические занятия:** история кубанской символики, регалии Кубанского казачьего войска. Современные символы Краснодарского края: герб, флаг, гимн – исторические события, связанных с их рождением и развитием.

### **2.6. Радетели Земли Кубанской: о выдающихся людях Кубани.**

**Теоретические занятия:** понятие «выдающийся человек». Известные люди Кубани.

**Практическое занятие:** аудиозаписи песен: сборник « Песни кубанских и терских казаков», песни « Матерям , потерявших своих детей посвящается», « Баллада о матери» « Когда вы песни на земле поете».

### **2.7 Родословие. Земляки. Природное население.**

**Теоретические занятия:** состав семьи воспитанников (родословная). Семейные традиции и семейные праздники. Мой дом. Моя комната. Изучение истории школы «Моя школа», «Мой класс», «Мои учителя». Интересные люди школы: технические служащие, учителя и выпускники. Знаменитые люди: выпускники школы, ветераны войн. Краеведческие должности: юный историк-краевед, юный краевед-летописец, юный краевед-фотограф.

Растения и животные родного края, микрорайона, парка. Сезонные изменения в жизни фауны и флоры школьного двора, микрорайона школы. Фауна и флора леса, луга, берега реки. Природные материалы для изготовления поделок, сувениров, картин и пр. Необычные (причудливые) формы рельефа, растений. Голоса птиц и животных живого уголка, своего двора, парка (ближайшего леса), следы их жизнедеятельности в природе. Оказание помощи братьям меньшим (изготовление и установка кормушек для подкормки зимующих птиц). Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время экскурсии. Подведение итогов экскурсии. Краеведческие задания юных туристов и их выполнение на экскурсии. Краеведческие должности (роли) юных туристов на экскурсии, во время туристской прогулки: метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, географ, эколог и т. д.

**Практические занятия:** составление (совместно с родителями) генеалогического дерева своей семьи. Рисование на темы: «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка». Рассказ о своих друзьях, родителях. Встреча с интересными людьми, прослушивание их рассказов о туристской (походной) жизни в школьные годы; встреча с ветеранами труда и войн.

Ведение дневников наблюдений впечатлений (совместно с педагогом или родителями). Рисование зимнего двора, парка (леса). Выполнение аппликации «Осенняя сказка» и т. п. Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий (сбор листьев различных пород деревьев, поиск и сбор отпечатков (рисунков) следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.). Соблюдение правил поведения и культуры общения в культурно-зрелищных учреждениях. Формирование умения слушать экскурсовода, правильно осматривать экспонаты, помнить цель экскурсии - узнать и увидеть что-то новое, интересное умения знатоков-краеведов не бояться задавать возникающие в ходе экскурсии вопросы

### **2.8. Родная Кубань. Страницы истории.**

**Теоретические занятия:** историческое прошлое Кубани - нашей малой родины. Кубань известна не только щедрой, уникальной природой. Она славится своими людьми, которые осваивали и защищали эту прекрасную землю и сегодня делают все, чтобы она по праву называлась жемчужиной России.

### **2.9. Кубань в песне: страницы музыкальной летописи трех веков**

**Теоретические занятия:** изучение песенной истории Кубани. Русские и украинские песни на Кубани. Дорогами войны и мира, песни о войне.

### **2.10. Кубанские пословицы**

**Теоретические занятия:** изучение казачьего фольклора. Сбор и анализ кубанских пословиц и поговорок, разбор их смысловой нагрузки.

Изучение жизни кубанского народа при помощи изучения кубанских пословиц. Расширение кругозора обучающихся путем составления «Толкового словаря кубанских пословиц».

### **2.11. Кубань в годы великой отечественной войны 1941-1945 гг.**

**Теоретические занятия:** Кубань перед и во время Великой отечественной войны. Изучение исторически хроник.

**Практическое занятие:** просмотр документальных фильмов.

### **2.12. Традиционная культура кубанских казаков**

**Теоретические занятия:** Народы, языки, культуры. Становление кубанского казачества. Духовные ценности кубанских казаков. Роль Православной церкви в жизни казачества. Казачьи заповеди.

Рассмотрение этапов становления кубанского казачества, изучение духовных ценностей и роли православной церкви в жизни казачества, казачьих заповедей.

### **2.13. Труд и быт казаков на Кубани. Декоративно-прикладное искусство.**

**Теоретические занятия:** как жили казаки. Хата казака. Красный угол. Быт казачьей семьи. Обустройство жилища, домашняя утварь. Труд казачьей семьи. Мастеровые руки. Дети-помощники. Обязанности детей в казачьих семьях. Двор. Дом. Уклад казачьей семьи. Занятия казаков. Казачья пища. Казак – хозяин и труженик. Занятия, ремесла и промыслы кубанских казаков. Одежда казака. Одежда казачки. Декоративно-прикладное творчество кубанских казаков. Традиционные ремесла и промыслы кубанских казаков. Декоративноприкладное творчество кубанских казаков. Казачий военный костюм. Оружие казака. Награды.

**Практическое занятие:** просмотр фильмов, картин, изображающих труд и быт казаков на Кубани. Посещение музеев, выставок.

## **Модуль 3. Пешеходный туризм.**

### **3.1. Личное снаряжение и уход за ним**

**Теоретическое занятие:** личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, участия в экскурсии: рюкзачок и требования к нему; обув требования к одежде (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средств личной гигиены; требования к упаковке продуктов для перекуса.

Требования к туристскому снаряжению. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Специальное снаряжение.

Перечень личного снаряжения для одно-многодневного похода, требования к нему.

Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением. Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для выяснения и корректировки умений' готовиться к участию в туристских мероприятиях.

Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

### **3.2. Групповое снаряжение и уход за ним**

**Теоретические занятия:** групповое снаряжение: котелки, таганок, саперная лопатка, требования к нему, Рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки. Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих, исследовательских заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии). Требования к уходу за снаряжением.

Упаковка и распределение группового снаряжения для туристской прогулки между участниками. Завхоз туристской группы по снаряжению и его обязанности на туристской прогулке. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

### **3.3. Индивидуальный и групповой ремонтный набор**

**Теоретические занятия:** состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.). Назначение предметов ремонтного

набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта личного и группового снаряжения.

Игра-соревнование «Качественный ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц и пр.).

#### **3.4. Организация биваков и охрана природы**

**Теоретические занятия:** бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность, экология). Устройство и оборудование бивака (места для приема пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды). Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

**Практические занятия:** планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности: планировка и организация бивака на местности. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря для привала на туристской прогулке.

#### **3.5. Установка палаток**

**Практические занятия:** устройство палаток. Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы. Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (пришкольная площадка или парк).

#### **3.6. Туристская группа на туристской прогулке (экскурсии)**

**Теоретические занятия:** строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Взаимопомощь в туристской группе. Привалы прогоночный, промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке.

**Практические занятия:** построение в походную колонну, организация движения группы. Правила перехода дорог, улиц. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

#### **3.7. Пешеходный туризм**

**Теоретические занятия:** способы преодоления простейших естественных препятствий (без туристского специального снаряжения); организация движения группы в лесном массиве; преодоление простых водных преград (ручьев, луж), преодоление крутых склонов; движение по дорогам (дорожкам), преодоление спусков. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие.

**Практическое занятие:** просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствия (без снаряжения). Техника передвижения юных туристов: спуски, подъемы. Движение по слабопересеченной и равнинной местности. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие. Преодоление естественных завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

#### **3.8. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна).**

**Теоретические занятия:** естественное и искусственное препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствия. Правила безопасного преодоления препятствия. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное и командное, в том числе сквозное, прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие членов в спортивной туристской команде. Правила обязанности участника юного спортсмена-туриста в командных соревнованиях.

**Практическое занятие:** переправа через болото по кочкам, переправа по гати по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка» туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

### **3.9. Туристские узлы и их применение.**

**Теоретические занятия:** туристские узлы: прямой, проводник простой, ткацкий. их свойства, назначении и применение юными туристами в туристских прогулках (по ходах).

Вязка узлов по названию и по их назначению. Соблюдение правила движения в строю на маршруте и отдых на больших и малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды. Рассказы юных знатоков природы о деревьях, кустарниках, травах, птицах, насекомых, животных, рельефе местности, водоемах и т. д., о сезонных изменениях в природе в парке (лесе). Организация бивака и перекуса на большом привале проведение подвижных игр и конкурса знатоков. Уборка места организации привала.

## **Модуль 4. Топография. Спортивное ориентирование.**

### **4.1. Мой дом, моя школа, школьный двор**

**Теоретические занятия:** формирование представлений занимающихся о своем доме (квартире), школе и школьном дворе; назначении и расположении различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.

### **4.2. План местности. Условные знаки. Ориентирование по сторонам горизонта**

**Практическое занятие:** горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам; горизонта. Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Легенда туристского маршрута. Владение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Рисовка условными знаками поляны, лагеря групп на туристской прогулке, экскурсии. Составление легенды движения группы условными знаками.

Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или района школы, пришкольного участка.

### **4.3. Ориентирование на местности. Способы отметки на КП**

**Теоретические занятия:** Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы передвижения и ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения юных туристов, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

Оборудование КП призма, компостер, карандаш. Способы/ отметки на КП: компостерные и карандашные.

**Практические занятия:** ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети.

Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-соревнование на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

### **4.4. Виды туристского ориентирования**

**Теоретические занятия:** виды туристского ориентирования и их различия. Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и требования к его креплению.

**Практические занятия:** умение правильно и надежно крепить номер участника, упаковывать карту (схему) и обеспечивать ее сохранность. Движение по плану (схеме). Способы маркировки дистанции. Основные правила и условия соревнований туристского (экскурсионного) ориентирования на маркированной трассе. Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом. Ознакомление с техническими приемами ориентирования. Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Требования к вниманию участников соревнований на обозначенном маршруте. Основные правила и условия соревнований ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции

«Обозначенный маршрут» совместно с педагогом. Ознакомление с техническими приемами ориентирования. Основные правила и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Условия определения победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количества контрольных пунктов (КП). Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом. Ознакомление с техническими приемами ориентирования.

## **Модуль 5. Основы медицинской подготовки.**

### **5.1. Оказание первой доврачебной помощи. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки**

**Теоретические занятия:** Оказание первой доврачебной помощи.

Состав медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой). Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитаря (медика) группы.

**Практическое занятие:**

• *при порезах, ссадинах, ушибах, мозолях.* Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика;

• *попадании в глаза посторонних предметов.* Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь. Способы обработки;

• *ожогах и обморожениях.* Причины ожогов и обморожений. Виды ожогов и обморожений, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза;

• *тошноте, рвоте (отравлении).* Профилактика пищевых отравлений.

Признаки отравления. Оказание необходимой помощи;

• *солнечном, тепловом ударе.* Причины теплового и солнечного удара.

Необходимая помощь. Признаки заболевания.

Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

### **5.2. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок. Способы транспортировки пострадавшего**

**Теоретические занятия:** правила и способы обработки ран, ссадин. Требования к правилам наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Организация элементарной транспортировки пострадавшего при различных типах простых травм.

**Практическое занятие:** игра «Айболит» (необходимая первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

Способы транспортировки пострадавшего на руках.

Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

## **Модуль 6. Скалолазание.**

### **6.1. Скалолазание. Виды лазания, способы страховки**

**Теоретические занятия:** Спортивное скалолазание - разновидность скалолазания, суть которого состоит в организации и проведении соревнований по определённым правилам. Проведение соревнований по дисциплинам: лазание на трудность, лазание на скорость, боулдеринг, многоборье (согласно современным международным правилам проведения соревнований по спортивному скалолазанию).

Виды лазания. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазания. Формы скального и искусственного рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазания от крутизны рельефа. Понятие траверса, особенности движения траверсом. Спуск со скалы. Способы спуска, снаряжение, применяемое для спуска. Виды страховок.

**Практические занятия:** отработка на тренажере способов страховки.

## **6.2. Общая физическая подготовка и оздоровление организма**

**Теоретические занятия:** комплекс утренней физической зарядки. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Развитие функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

**Практические занятия:** обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры.

## **2 год обучения:**

### **Модуль 1. Теоретическая и начальная практическая подготовка**

#### **1.1 Правила поведения юных туристов. Техника безопасности. Основы безопасности в природной среде.**

**Теоретические занятия:** общественно-полезные и лично-значимые дела юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках, выступления обучающихся на туристско-краеведческих мероприятиях.

Правила поведения на туристской прогулке, экскурсии в лес, к реке (водоему), взаимопомощь в туристской группе. Правила перехода улиц в населенных пунктах, правила передвижения в туристской группе. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений. Правила разведения и поддержания туристского костра, а также его тушения при оставлении места бивака.

**Практические занятия:** правила поведения спортивно-туристских соревнований и игр, права и обязанности обучающихся. Ознакомление воспитанников с теми помещениями и сооружениями, где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки. Беседа о правилах безопасного поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке, в лесу, о порядке хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов. Капитан команды, его права и обязанности, его участие в распределении обязанностей среди участников команды.

Командир туристской группы помощник руководителя туристского мероприятия (прогулки, экскурсии), его права и обязанности. Прогулка на берег реки (пруда или озера) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выявления навыков наблюдательности, внимания занимающихся.

Правила сбора лекарственных и дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод. Правила личной безопасности при встрече в природной среде с представителями животного мира. Выполнение требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Соблюдение тишины во время туристских прогулок, учебных экскурсий. Элементарные правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в природной среде.

#### **1.2 Личная гигиена юного туриста.**

**Теоретические занятия:** соблюдение правил «Чистота - залог здоровья» и «В здоровом теле здоровый дух». Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках при организации перекусов в зимнее время (межсезонье). Личная гигиена при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Утренняя зарядка. Утренний и вечерний туалет, контрастный душ. Закаливание. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Организация

простейших наблюдений за состоянием самочувствия и здоровья. Ведение дневника своего самочувствия совместно с родителями. Обязанности санитара туристской группы по контролю за соблюдением правил личной гигиены юными туристами.

**Практические занятия:** игра «Упаковка продуктов питания для перекуса во время зимней туристской прогулки». Личная гигиена на зимнем привале при организации перекуса. Работа санитара в туристской группе. Организация чтения и обсуждения книг о правилах личной гигиены. Просмотр и обсуждение видеосюжетов «Из жизни юных туристов нашего объединения».

### **1.3 Питьевой режим в походе, походное меню.**

**Теоретические занятия:** питьевой режим во время зимней (или в период межсезонья) туристской прогулки и экскурсии. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями и оздоровительным туризмом. Транспортировка воды и горячего чая для питья в зимнее время во время туристской прогулки. Формирование выносливости и силы воли юного туриста во время туристских прогулок, туристских спортивных состязаний. Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи. Использование снега для приготовления пищи на зимней прогулке.

**Практические занятия:** способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи. Транспортировка воды и горячего чая для питья в зимнее время во время туристской прогулки, экскурсии. Использование снега для приготовления пищи в зимних условиях. Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время зимней туристской прогулки (тренировки), соревнований.

### **1.4 Психолого-педагогическая врачебно-медицинская диагностика психологического и физического развития, тестирование обучающихся. Психология коллектива**

**Теоретические занятия:** понятие психологического климата в группе. Лидеры в группе формальные и неформальные. Авторитет руководителя, лидеров, членов группы.

Дисциплина и демократия в группе. Их влияние на сплоченность, работоспособность группы, соблюдение мер безопасности.

**Практические занятия:** входное тестирование и диагностика (проводится осенью).

Деловые, ролевые игры по решению различных ситуаций.

## **Модуль 2. Краеведение**

### **2.1 Родословие. Земляки. Природное население.**

**Теоретические занятия:** ближайшие родственники семьи воспитанников (родословная). Семейные (родословные) традиции и праздники (бабушек и дедушек). География родни.

Изменения в природе. Растения и животные родного края. Фауна и флора населенного пункта, микрорайона, парка, ближайшего леса. Правила отбора природных материалов для изготовления поделок, сувениров, картин и пр. Выявление и поиск необычных (причудливых) форм растений для выполнения творческих работ. Голоса птиц и животных открытых и околородных пространств, следы их жизнедеятельности. Оказание помощи братьям меньшим (выявление и огораживание муравейников и пр.). Правила поведения и наблюдения за природой во время экскурсии в зимний лес или к реке. Краеведческие задания и их выполнение на зимней экскурсии. Краеведческие должности: метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, краевед-географ, краевед-эколог и т. д. Ведение дневника краеведческих наблюдений. Подведение итогов экскурсии.

### **2.2 История Кубани.**

**Теоретические занятия:** территория нынешней Кубани в древние времена. Территория нынешней Кубани в Средние века. Кубань в Российской империи.

Изучение карт, месторасположение Кубани на них. Просмотр документальных фильмов, изучение исторических хроник.

### **2.3 Старинные карты Кавказа.**

**Теоретические занятия:** старые топографические карты Кавказской губернии и Кубанской области.

Изучение топографических карт Северного Кавказа, наложение на современные карты.



#### **2.4 История, археология, этнография.**

**Теоретические занятия:** изучение вопросов истории, археологии, этнографии, антропологии, социологии, историографии и историковедения Северного Кавказа.

Археология Северного Кавказа, этнографические особенности Краснодарского края, антропологические исследования народов Кавказа.

#### **2.5 География, геология, флора и фауна.**

**Теоретические занятия:** геология, географическая принадлежность Северного Кавказа. Реки и озера, флора и фауна Северного Кавказа.

Изучение ландшафта Северного Кавказа, геологические особенности кавказских гор, географическая расположенность и принадлежность Кавказа. Рассмотрение водоемов, флоры и фауны Краснодарского края.

#### **2.6 История г. Армавира.**

**Теоретические занятия:** основание и становление города, физико-географическая характеристика, экономика, культура и достопримечательности, памятники монументального искусства и воинской славы.

**Практические занятия:** изучение истории города Армавир от основания до наших дней, посещение музеев, достопримечательностей.

#### **2.7 Кубанский край – земля родная. Знаменательные даты в истории Краснодарского края.**

**Теоретические занятия:** История Кубани в датах, событиях, фактах. Составление календаря знаменательных дат Краснодарского края.

Исторические события Кубани. Составление календаря знаменательных дат Краснодарского края. Знаменитые земляки Краснодарского края.

#### **2.8 Тайны географических названий.**

**Теоретические занятия:** тайна географических названий, или загадки топонимов. Значение географических названий Краснодарского края.

Составление таблицы с указанием географического названия объекта, его местонахождение, что обозначает, соответствует ли рельефу местности. Составление списка населенных пунктов, рек, ручьев Краснодарского края.

#### **2.9 Литературная норма и кубанские говоры.**

**Теоретические занятия:** изучение особенностей кубанского диалекта, говора. Литературный язык. Взаимодействие литературного языка и диалектов.

Фонетические и некоторые морфологические особенности говора Краснодарского края – Кубани, особенности русских и украинских говоров, а также особенности, развившиеся в результате взаимодействия близкородственных диалектов - русского и украинского.

#### **2.10 Летопись Кубанского казачьего войска.**

**Теоретические занятия:** Кубанское казачье войско. Кубанское образование. Казачья летопись. История формирования и развития Кубанского казачьего войска.

**Практические занятия:** история реабилитации Кубанского казачества. Новейшая история Кубанского казачества. Репрессивные меры в годы гражданской войны. Посещение музеев, поход выходного дня.

#### **2.11 Во славу победы.**

**Теоретические занятия:** военно-политическая ситуация в Европе и мире. Подготовка в войне в Германии и СССР. Территории военных действий. Основные периоды Великой Отечественной Войны.

**Практические занятия:** экономическое противостояние. Оккупационный режим. Просмотр документальных хроник. Поход выходного дня по местам боев.

#### **2.12 Литература Кубани.**

**Теоретические занятия:** история кубанской литературы. Писатели и поэты Кубани. Литературный колос Кубани. Прочтение и обсуждение литературы Кубанских авторов.

### **Модуль 3. Пешеходный туризм**

### **3.1 Туристический быт**

**Теоретические занятия:** безопасный бивак. Гигиенические требования к биваку. Порядок в палатках. Бивак с комфортом. Особенности выбора продуктов для питания в походе. Стандартное меню туриста. Обязанности дежурного.

**Практические занятия:** благоустройство бивака. Походное меню. Дежурство у костра.

Выбор места бивака, обустройство места для костра, организация укрытия от дождя, установка и снятие палатки. Распределение должностей во время совершения похода выходного дня.

### **3.2 Выживание в природной среде. Погода в походе. Типы костров. Установка походов**

**Теоретические занятия:** кратковременный и долгосрочный прогноз. Прогноз погоды на сегодня, на ближайшие дни. Ориентирование в природной среде по местным признакам. Ориентирование в условиях ЧС. Как соорудить укрытие от дождя. Как развести костер. Виды костров. Обустройство жилища в дикой природе в условиях ЧС.

**Практические занятия:** прогноз погоды на сегодня, завтра. Добывание и обеззараживание воды, сооружения укрытия от дождя, разведение костра, вязка носилок, изготовление витаминных салатов и чаев.

Палатки для туризма и отдыха и их устройство. Кольшки и стойки к палатке. Тенты для защиты группы от дождя и ветра. Выбор площадок для установки палатки.

### **3.3 Тренировочные учебные выходы**

**Практические занятия:** участие в учебно-тренировочных стартах, учебных однодневных и многодневных походах, соревнованиях.

## **Модуль 4. Топография. Спортивное ориентирование**

### **4.1 План местности. Условные топографические знаки**

**Теоретические занятия:** Схема и план местности. Топографическая карта. История развития способов изображения земной поверхности на топографических картах. Масштабы планов местности и карт. Изображение рельефа на схемах и планах. Горизонтالي. Рельеф и его изображение на картах.

Способы изображения на рисунках и планах водных объектов, сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки. Знакомство с изображением местности на спортивных картах школьного двора (ближайшего парка, леса). Обязанности топографа туристской группы.

**Практические занятия:**

Рисовка плана (профиля) холма и ямы (оврага) по горизонталям с помощью нескольких стекол и маркеров. Изготовление холма и котловины аппликацией из картона по горизонталям. Формирование умений читать рельеф по спортивной или простейшей топографической карте. Измерение расстояний на местности, в парке, на лесной опушке, берегу реки. Знакомство с изображением форм рельефа на местности и их изображение на картах.

Рисовка условных знаков планов местности и спортивных карт. Топографический диктант, кроссворд. Понятие «легенда». Формирование навыков чтения легенды маршрута туристской прогулки, выполненной условными знаками плана местности. Овладение навыком составления легенды и движения группы по легенде, выполненной условными знаками.

### **4.2 Компас и его устройство. Ориентирование по компасу. Ориентирование по плану. Ориентирование на местности**

**Теоретические занятия:** Знакомство с компасом - прибором для определения сторон горизонта. Устройство компаса и его работа. История компаса. Виды компасов по их назначению (морские, геологические, спортивные, учебные, горные и пр.). Штурман в туристской группе.

Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование компаса. Определение направлений при помощи компаса.

Овладение навыками чтения плана местности (спорткарты). Ориентирование плана (спорткарты) по сторонам горизонта. Ориентирование плана (спорткарты) по предметам и линейным ориентирам на местности.

Формирование умений и навыков отслеживания пройденного расстояния на открытой местности и в парке (лесу) временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту.

**Практические занятия:** обсуждение отрывков из книг, кинофильмов или мультфильмов, герои которых пользуются компасом. Проведение опыта с намагниченной иглой. Знакомство с компасом для ориентирования на местности и правилами работы с ним.

Ориентирование по горизонталям и по рельефу, по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях леса, речной долины или микрорайона школы.

Ориентирование по легенде с использованием расстояний и направлений сторон горизонта в школьном дворе, в ближайшем парке. Ориентирование по рельефу в парке, микрорайоне школы. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Планирование пути движения до нужного КП на дистанции.

#### **4.3 Соревнования по спортивному ориентированию**

**Теоретические занятия:** правила соревнований по спортивному ориентированию.

**Практические занятия:** участие в учебно-тренировочных стартах и соревнованиях по спортивному ориентированию.

## **Модуль 5. Основы медицинской подготовки**

### **5.1. Оказание первой доврачебной помощи. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки**

**Теоретические занятия:** оказание первой доврачебной помощи:

- при простейших ранках и порезах, мозолях. Характеристика ран и травм. Первая необходимая помощь. Способы обработки ран и мозолей. Профилактика мозолей и личная гигиена;

- растяжения, вывихи. Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. профилактика;

- ожоги и обморожения. Причины ожогов и обморожений. Виды ожогов и обморожений, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза;

- отравлении. Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание необходимой помощи;

**Практические занятия:**

- укусы животных или кровососущих насекомых. Правила обработки ран и наложения повязок, действия по оказанию помощи. Профилактика от укусов клещей и других насекомых;

- солнечный и тепловой удар. Причины теплового и солнечного удара. Необходимая помощь. Признаки заболевания.

Работа санитаря группы (участника туристской прогулки) по комплектованию групповой (индивидуальной) медицинской аптечки для туристской прогулки. Состав индивидуальной и групповой аптечки. Назначение медикаментов, витаминов и перевязочных материалов, их упаковка и требования к хранению и использованию, сроки хранения медикаментов и их маркировка. Обязанности санитаря (медика) группы на экскурсии и прогулке. Дневник санитаря туристской группы. Медицинские и гигиенические (профилактические) осмотры на туристских прогулках. Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Игра «Лучший знахарь» (назначение медикаментов и народных средств).

### **5.2. Обработка ранок, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок**

**Практическое занятие:**

Правила и способы обработки ранок, ссадин, мозолей. Правила наложения повязок и требования к материалам для обработки ран, мозолей и наложения повязок. Игра «Айболит»: необходимая доврачебная обработка и наложение повязок.

## Модуль 6. Скалолазание

### 6.1 Использование специального и личного снаряжения для скалолазания на искусственном рельефе

**Теоретические занятия:** веревка для скалолазания, ее характеристика, карабины, страховочные системы и правила их одевания, спусковые устройства восьмерки и правила пользования ими.

**Практические занятия:** отработка данной темы на практическом занятии на скалодроме, тренажере (искусственный рельеф).

### 6.2 Скальный рельеф (понятие: стена, плита, расщелина, камин, трещина, уступ и др.)

**Теоретические занятия:** понятие рельеф. Горный рельеф, скальный рельеф. Характеристика и особенности таких видов скального рельефа как стена, плита, расщелина, камин, трещина, уступ.

### 6.3 Виды соревнований по скалолазанию. Соревнования по скалолазанию.

**Теоретические занятия:** виды соревнований, регламент, правила проведения. Судейство соревнований.

**Практические занятия:** участие в учебно-тренировочных стартах и соревнованиях по скалолазанию.

## 3 год обучения

## Модуль 1. Теоретическая и начальная практическая подготовка.

### 1.1 История отечественного туризма. Нормативные документы по туризму

**Теоретические занятия:** отечественные мореплаватели, путешественники и исследователи. Туристы и путешественники родного края. Знакомство с туристами - старшеклассниками своей школы (учреждения дополнительного образования) и их деятельностью (вечер - встреча). Подведение итогов общественно полезных дел туристской группы (объединения) за прошедший год. Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом от оздоровительных туристских прогулок, экскурсий, походов. Подведение итогов 2-го года занятий, выяснение основных знаний, умений и навыков, полученных за два года занятий. Выявление (совместно с воспитанниками) положительной динамики занятий оздоровительно-познавательным туризмом в объединении. Постановка целей и задач на новый год занятий. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся на новый год.

Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с обучающимися. Правила организации и проведения туристских спортивно-массовых мероприятий. Разрядные требования по спортивному туризму. Положение о коллегии судей по спортивному туризму. Инструкция о порядке учета средств и составления отчетности по туристским многодневным походам, экскурсиям, экспедициям. О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях.

### 1.2 Правила поведения юных туристов. Техника безопасности. Основы безопасности в природной среде

**Теоретические занятия:** подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, походах, в спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях. Совместное оформление результатов мероприятий. Обсуждение работы друг друга и коллектива (команды) в целом. Достижения и успех каждого - радость для всех.

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Система обеспечения безопасности в туризме: субъективные и объективные опасности. Меры по их исключению. Роль маршрутно-квалификационной комиссии в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

**Практические занятия:** туристская прогулка в лес, на лужайку с целью закрепления знаний и навыков межличностных взаимоотношений, поведения на природе, на улице и в транспорте, а также выявления навыков наблюдательности, вежливости, отзывчивости, доброты, внимания. Ролевые игры по правилам взаимоотношений между мальчиками и девочками; правилам хорошего тона правилам поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований, игр. Спортивное и неспортивное поведение.

Поведение юных туристов в парке, лесу, на берегу реки. Взаимопомощь доброжелательность во взаимоотношениях в туристской группе - залог безопасности. Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений.

Правила пожарной безопасности при обращении на природе с огнем (костром), действия при обнаружении незатушенных костров (сильного задымления) в лесу. Безопасность при сборе лекарственных растений, цветов, грибов, ягод. Соблюдение мер безопасности во время туристской прогулки (похода); опасные (ядовитые) растения и животные в лесу, на поляне, у водоема своего края. Безопасность при разведении костров. Необходимость выполнения требований старших, руководителя туристской (экскурсионной) группы; необходимость соблюдения тишины на привале и во время движения группы. Требования безопасности при выполнении природоохранных мероприятий (утилизация мусора, бытовых отходов).

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

### **1.3 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний**

**Теоретические занятия:** соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках и в походах, при организации перекусов. Личная гигиена при занятиях физической культурой, спортом и туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

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

Значение систематических занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

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

Простейшие приемы самомассажа и их выполнение после физических упражнений. Ведение дневника наблюдений за самочувствием. Упаковка личного снаряжения. Личная гигиена на привале, при организации перекуса, приготовлении пищи и ее приеме. Работа санитаря в туристской группе. Просмотр и обсуждение видеосюжетов о приемах выполнения восстановительного самомассажа и о закаливании; организма.

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

### **1.4 Питьевой и солевой режим на туристской прогулке**

**Теоретические занятия:** питьевой и солевой режим на туристской прогулке, его значение для работы организма. Воспитание выносливости и силы воли при занятиях туризмом и спортом, его значение в жизни (чтение отрывков из книг о мореплавателях, разведчиках, партизанах и защитниках Одессы и Бреста).

Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи. Поиск и определение мест водозабора в походе, на экскурсии. Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи. Добыча воды из снега в зимнем походе. Формирование силы воли и выносливости, соблюдении питьевого режима во время туристского однодневного похода (на тренировках).

## **1.5 Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе**

**Практические занятия:** влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплоченность группы – факторы успешных ее действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического фактора.

Рассказ детей о своих друзьях и товарищах, о взаимопомощи «Я и мои друзья туристы». Выяснение психолого-педагогического портрета занимающихся. Выявление межличностных взаимоотношений и неформальных лидеров. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

## **Модуль 2. Краеведение.**

### **2.1 Земляки. История Кубани.**

**Теоретические занятия:** изучение народов и национальностей, проживающих на территории Краснодарского края. Народные обычаи и обряды, присущие народам Краснодарского края. Изучение быта и ремесла. Послереволюционная Кубань. Кубань в Советский период. Кубань в Российской Федерации.

рассмотрение ситуаций гостеприимства народов Краснодарского края. Правила поведения и культуры в гостях.

### **2.2 Реки Кубани. Рельеф Краснодарского края.**

**Теоретические занятия:** Изучение основных рек Кубани, их притоков и особенностей. Изучение основных особенностей рельефа и рельефа отдельных территорий Краснодарского края.

Рассмотрение водоемов и рельефа по картам Краснодарского края, просмотр видеоматериалов, посещение водоемов в районе г. Армавира и прилегающих к нему районах.

### **2.3 Особенности Кубанского подворья.**

**Теоретические занятия:** Знакомство с Кубанским подворьем. Что входило в состав Кубанского подворья. Особенности строения.

Изучение исторических фактов по особенностям Кубанского подворья. Просмотр исторических хроник, видеоматериала.

### **2.4 Армавирский краеведческий музей.**

**Практические занятия:** история Армавирского краеведческого музея: создание, изменение названия, собранные коллекции. Армавирский краеведческий музей в годы Великой Отечественной Войны. Посещение выставок и коллекций.

### **2.5 Старинная железная дорога Ставрополь – Туапсе**

**Теоретические занятия:** изучение участка старинной железной дороги (Ставрополь – Туапсе) Армавир – Ставрополь.

**Практические занятия:** проведение похода выходного дня ст. Убеженская – х. Веселый – ст. Николаевская. Посещение двух мостов: Веселовского и Николаевского, кладбища с захоронениями казаков.

### **2.6 Шелковый путь на территории Западного Кавказа.**

**Теоретические занятия:** шелковый путь, маршрут на территории Западного Кавказа. Изучение маршрута путешествия. Сбор исторической информации, карт.

**Практические занятия:** проведение выезда в район х. Ильич, посещение разрушенных крепостей, прохождение отрезка шелкового пути.

### **2.7 Крепость Прочный окоп.**

**Теоретические занятия:** укрепление Прочный Окоп и казачья станица Прочноокопская. История Прочного Окопа. Крепость Прочный Окоп, и Форштадт, станицы (Прочноокопская и Старая Станица) в период Кавказской войны.

**Практические занятия:** подготовка и проведение похода выходного дня: г. Армавир - Крепость Прочный Окоп.

## **2.8 Бовкунский мыс.**

**Теоретические занятия:** геологический комплекс – бовкунский мыс (Ставропольское нагорье, район п. Старая Станица). Бовкунский мыс в довоенный и военный период.

**Практические занятия:** подготовка и проведение похода выходного дня г. Армавир – Ст. Станица.

## **2.9 Знаменитые уроженцы Кубани.**

**Теоретические занятия:** изучение и рассмотрение выдающихся личностей России, родившихся на территории Краснодарского края, а также республики Адыгеи.

## **2.10 Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры**

**Практические занятия:** краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности.

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

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым.

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

## **2.11 Изучение района путешествия**

**Теоретические занятия:** сбор краеведческой литературы о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне.

**Практические занятия:** подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение.

## **Модуль 3. Пешеходный туризм.**

### **3.1 Личное и групповое снаряжение и уход за ним. Ремонтный набор**

**Теоретические занятия:** усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода.

Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления.

Конструкция чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления.

Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления.

**Практические занятия:** изготовление необходимого туристского снаряжения.

Состав ремонтного набора. Назначение предметов ремонтного набора и правила обращения с ними. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта группового снаряжения реммастером среди членов туристской группы. Изготовление обуви или одежды из подручных материалов.

Игра-соревнование «Как и чем, отремонтировать личное снаряжение?» (выбор способов штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц или ремонта молний: пришивание лямок или тесемок, ремонт лыж, ботинок и пр.).

### **3.2 Организация биваков и охрана природы. Туристская группа в походе. Питание туристской группы**

**Теоретические занятия:** понятия «бивак», «охрана природы». Требования к бивакам в зимнем походе (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность, экология). Устройство и

оборудование бивака в зимнем походе: кострище, место для приема пищи, для отдыха, для гигиены и умывания, для забора воды (снега) и мытья посуды. Охрана природы в туристском походе или на экскурсии. Участие кострового в разведении костра в зимнем походе, заготовке растопки. Правила (экологические) заготовки дров костра (печки) в зимнем лесу. Уборка места бивака туристской группой. Пищевые отходы. Правила чистки кострового снаряжения.

Значение правильного питания в походе, особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и норма дневного рациона. Способы уменьшения дневного рациона. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Маршрут туристской группы. Туристская группа на зимней туристской прогулке. Скорость движения, темп и ритм. Интервал между туристами в группе. Техника передвижения юных туристов в походе. Направляющий, замыкающий туристской группы. Организация привалов. Взаимопомощь в туристской группе. Преодоление естественных препятствий. Движение по склонам, в лесу, преодоление водных преград. Разведка пути движения и требования к знаниям и умениям юных разведчиков. Распорядок походного дня однодневного похода. Штурман туристской группы. Разведчики маршрута (пути) движения туристской группы. Хронометрист группы. Движение в походной колонне, преодоление естественных препятствий в туристском однодневном походе (на прогулке). Работа направляющего и замыкающего, разведчиков и штурмана, хронометриста группы. Туристский учебный поход.

**Практические занятия:** игра в спортивном зале «Организация походного бивака туристской группы». Распределение и выполнение должностных обязанностей между членами туристской группы. Планировка и организация бивака на местности (осенью и зимой). Организация бивачных работ. Разбивка лагеря в зимнем походе (на прогулке). Устройство костровища и разведение костра костровым из заготовленного топлива и растопки. Природоохранные мероприятия, очистка мусора на близрасположенной территории к биваку и его утилизация.

Составление меню, списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **3.3 Тренировочные учебные выходы**

**Практические занятия:** выбор района проведения мероприятия, требования к нему. Правила организации и проведения учебно-тренировочных выходов. Классификация соревнований.

Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения учебных тренировочных учебных выходов. Участие в соревнованиях.

### **3.4 Техника и тактика в туристском походе**

**Теоретические занятия:** понятие тактики в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка план-графика похода. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов похода.

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Характеристика естественных препятствий. Движение группы по дорогам и тропам. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Движение в горах. Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута. Броды через равнинные и горные реки.

**Практические занятия:** отработка техники движения и преодоление препятствий.

## **Модуль 4. Топография. Спортивное ориентирование.**

### **4.1 Топографическая карта. Виды туристского ориентирования**

**Теоретические занятия:** определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб, виды масштабов. Масштабы топографических карт. Три отличительных свойства карт. Старение карт. Рамка топографической карты. Определение координат точки на карте.



Правила соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Подготовка к старту. Легенды КП. Карточка для отметки на КП. Номер участника и требования к его креплению. Планшет для зимнего ориентирования и правила пользования им при ориентировании. Неспортивное поведение. Преследование спортсмена на дистанции. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Движение по азимуту между троп и дорожек. Обязанности спортсмена в финише и после его прохождения. Контуры растительности (лесных массивов, кустарника).

**Практические занятия:** работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерение расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

Формирование навыков чтения легенды КП и перенесения ее в карточку участника. Выработка навыка предстартовой проверки правильности (соответствия) карты возрастной группе, количества КП на карте и их номеров. Формирование умения закреплять номер участника, компас и карточку упаковывать карту и обеспечивать ее сохранность. Нанесение местоположения КП на карту с образца. Вычерчивание пути своего движения при ориентировании. Выбор оптимального пути из различных вариантов движения на КП.

Прохождение маршрута по ориентированию по легенде. Понятие «ориентирование по легенде». Чтение легенды и движение по легенде в парке или лесу. Отслеживание указанных в легенде объектов, расстояний и направлений (азимутов). Работа туристского звена разведчиков при движении по легенде. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2-3 воспитанника.

#### **4.2 Способы отметки на КП. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентиров**

**Теоретические занятия:** оборудование КП на дистанциях зимнего туристского ориентирования. Способы отметки на КП на маркированной трассе зимой: карандашные, прокол иголкой. Привязка КП к линейным ориентирам и контурам растительности.

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью.

**Практические занятия:** обязанности спортсмена по сохранности оборудования КП. Отметка на маркированной трассе. Карточка участника, необходимость ее сохранности, действия при ее потере. Формирование скоростных качеств отметки на КП.

Игра-соревнование «Отметься на КП» на пересеченной местности (парк, овраг). Отметка КП в карте при прохождении маркированной трассы.

Упражнения по определению азимута по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнение по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде.

#### **4.3 Соревнования по спортивному ориентированию**

**Теоретические занятия:** подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах. Составление плана прохождения контрольных пунктов и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований.

**Практические занятия:** участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

### **Модуль 5. Основы медицинской подготовки.**

#### **5.1. Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка**

**Теоретические занятия:** состав медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой). Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению и использованию. Обязанности санитаря (медика) группы. Средства народной медицины, использование лекарственных трав и растений в походе, на прогулке, способы применения.

**Практические занятия:** оказание первой доврачебной помощи:

- при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах. Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика;
- переломе конечности. Характеристика травм. Виды переломов. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика. Наложение жгута и шины. Транспортировка пострадавшего;
- укусах змей, животных. Правила обработки ран и наложения повязок, действия по оказанию помощи.

Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Использование лекарственных трав и растений для заварки чаев и настоев.

### **5.2. Наложение жгутов, шин, измерение температуры тела.**

**Практическое занятие:** правила и способы наложение жгутов и шин. Правила наложения повязок и требования к ним.

Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. Приборы для измерения температуры тела. Способы измерения пульса. Основные показатели состояния здоровья и самочувствия юных туристов.

Игра «Айболит» (необходимая доврачебная обработка и наложение простых повязок на конечности).

Измерение температуры тела и пульса до занятий физическими упражнениями и по их окончании. Ведение дневника наблюдения за состоянием здоровья и самочувствием (личного и туристской группы) в течение года и в туристском походе (на прогулке).

## **Модуль 6. Скалолазание.**

### **6.1 Техника безопасности. Страховка.**

**Теоретические занятия:** виды страховки, техника безопасности при организации страховки.

**Практические занятия:** обучение узла булинь для лазания с верхней страховки, обучение страховки с верхней веревкой, обучение само страховки (правильное падение).

### **6.2 Соревнования по скалолазанию.**

**Теоретические занятия:** виды соревнований, регламент, правила проведения. Судейство.

**Практические занятия:** участие в соревнованиях по скалолазанию.

## **1.12 Планируемые результаты обучения и способы их проверки**

**Ожидаемые результаты** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные туристы-краеведы»:

### **I-го года обучения:**

#### **Должны знать:**

- природные и климатические особенности родного края;
- историю становления Кубани, ее расположение;
- необходимость бережного отношения к природному, историческому и культурному наследию;
- личное и групповое снаряжение туриста, его ремонт и уход;
- туристские узлы, их применение;
- условные знаки;
- способы обработки различных ран, наложение повязок;
- различные способы страховки;
- техники туризма и ориентирования, умения вести себя в природе, производить анализ проделанной работы;

#### **Должны уметь:**

- систематизировать информацию о родном крае;
- организовать бивак, устанавливать палатку;
- ориентироваться по сторонам горизонта;
- ориентироваться на местности;
- транспортировать пострадавшего;
- организовывать самостраховку.

### **2-го года обучения:**

#### **Должны знать:**

- питьевой режим в походе, на прогулке;
- географию, геологию, флору и фауну родного края;
- историю развития г. Армавира, памятники архитектуры;
- историю развития и становления Кубанского казачьего войска;
- условия выживания в природной среде;
- условные топографические знаки;
- компас и его устройство;
- виды скального рельефа.

#### **Должны уметь:**

- пользоваться полученными туристско-краеведческими знаниями, умениями и навыками;

- выбирать продукты, составлять походное меню;
- разводить костер, организовывать туристский быт;
- ориентировать по компасу;
- оказывать первую доврачебную помощь;
- преодолевать различные скальные рельефы.

### **3-го года обучения:**

#### **Должны знать:**

- питьевой и солевой режим на туристской прогулке;
- психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе;
- знаменитых уроженцев Кубани;
- способы отметки на контрольных пунктах;
- правила наложения жгутов, шин.

#### **Должны уметь:**

- осуществлять личную гигиену в походе;
- преодолевать препятствия в походе, на прогулке;
- приготовить пищу на костре, горелке;
- ориентироваться по местным предметам.

Оценка конечного результата производится по индивидуальным отчетам, результатам анкетирования членов объединения, по результатам участия в туристских соревнованиях и слетах, научно-практических конференциях.

## **1.13. Формы контроля и подведения итогов реализации программы.**

### **Механизмы оценки результатов деятельности обучающихся.**

#### **1 год обучения.**

1. Зачет «Костер».
2. Установка палатки командой.
3. Ориентирование на местности (парковая зона). Определение

расстояния по карте.

4. Вязка туристских узлов (шесть).
5. Медицинская подготовка (по опроснику).
6. Вопросы по краеведению.

**2 год обучения.**

1. Дежурство у костра.
2. Индивидуальная установка палатки.
3. Ориентирование на пересеченной местности.
4. Вязка туристских узлов (двенадцать).
5. Медицинская подготовка (практическая форма зачета).
6. Вопросы по краеведению.

**3 год обучения.**

1. Зачет «Костер».
2. Индивидуальная установка палатки.
3. Ориентирование на пересеченной местности на время.
4. Вязка туристских узлов (восемнадцать).
5. Медицинская подготовка (практическое оказание первой мед. помощи).
6. Вопросы по краеведению.

## Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

**Календарный учебный график** – комплекс основных организационно-педагогических характеристик образовательного процесса, определяющий учебные периоды, количество учебных недель. Календарный учебный график является приложением к общеобразовательной программе и составляется на учебный год для каждой учебной группы педагогом дополнительного образования самостоятельно в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий различного уровня.

Учебный год начинается 15 сентября.

Количество учебных недель – 36.

Сроки соревнований: согласно календарю спортивно-массовых мероприятий.

Календарный учебный график представлен в таблице 5:

Таблица 5.

№ п/п	Модуль, тема занятия	Кол. час.	Количество часов в месяц											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V			
<b>Модуль 1. Теоретическая и начальная практическая подготовка.</b>		<b>21</b>												
1.1	Вводное занятие. Оздоровительная роль туризма.	3												
1.2	Правила поведения юных туристов. Основы безопасности в природной среде. Опасности в походах.	9												
1.3	Питьевой режим на туристской прогулке. Питание в походах.	3												
1.4	Личная гигиена юного туриста.	3												
1.5	Психолого-педагогическая врачебно-медицинская диагностика психологического и физического развития, тестирование обучающихся. Психологические основы обучения	3												
<b>Модуль 2. Краеведение.</b>		<b>60</b>												
2.1	Климат и рельеф России, Краснодарского края. Причуды климата.	6												
2.2	Природа. Растительный и животный мир Кубани.	6												
2.3	Поверхность края. Подземные сокровища.	3												
2.4	Выгодное расположение.	6												
2.5	Символы Краснодарского края.	3												
2.6	Радетели Земли Кубанской: о выдающихся людях Кубани.	6												
2.7	Родословие. Земляки. Природное население.	6												
2.8	Родная Кубань. Страницы истории.	3												
2.9	Кубань в песне: страницы музыкальной летописи трех веков.	3												
2.10	Кубанские пословицы.	3												
2.11	Кубань в годы великой отечественной войны 1941-1945 гг.	6												
2.12	Традиционная культура кубанских казаков	3												
2.13	Труд и быт казаков на Кубани. Декоративно-прикладное искусство.	6												
<b>Модуль 3. Пешеходный туризм.</b>		<b>54</b>												
3.1	Личное снаряжение и уход за ним.	3												
3.2	Групповое снаряжение и уход за ним.	3												
3.3	Индивидуальный и групповой ремонт набор.	3												

3.4	Организация биваков и охрана природы.	6									
3.5	Установка палаток.	3									
3.6	Туристская группа на туристской прогулке.	11									
3.7	Пешеходный туризм.	11									
3.8	Полоса препятствий пешеходного туризма.	11									
3.9	Туристские узлы и их применение.	3									
<b>Модуль 4. Топография. Спортивное ориентирование</b>		<b>21</b>									
4.1	Мой дом, моя школа, школьный двор.	3									
4.2	План местности. Условные знаки. Ориентирование по сторонам горизонта.	3									
4.3	Ориентирование на местности. Способы отметки на КП.	11									
4.4	Виды туристского ориентирования.	3									
<b>Модуль 5. Основы медицинской подготовки</b>		<b>12</b>									
5.1	Оказание первой доврачебной помощи. Индивидуальная и групповая медицинская аптечка.	6									
5.2	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок. Способы транспортировки пострадавшего.	6									
<b>Модуль 4. Скалолазание.</b>		<b>12</b>									
6.1	Скалолазание. Виды лазания, способы страховки.	6									
6.2	Общая физическая подготовка и оздоровление организма.	6									
<b>Итого час:</b>		<b>180</b>									

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Реализация программы обеспечивается проведением теоретических и практических занятий, учебно-тренировочных выходов, участием в соревнованиях и тематических заездах, совершением походов. В основном это осуществляется на практических занятиях. На третий год обучения основной упор делается на самостоятельную работу каждого воспитанника и команды (педагог занимает наблюдательную и совещательную позицию).

Педагогам необходимо вести в объединении обязательный учет спортивных, туристских и краеведческих достижений каждого обучающегося.

Для привития устойчивого интереса к занятиям по пешеходному туризму, руководитель должен ставить цели на каждом занятии обучающимся. Краткосрочные – на конец месяца, квартала, долгосрочные – на конец года, обучения.

Программа построена так, что на занятиях в помещении ребята изучают и рассматривают различные теоретические способы преодоления препятствий по различным видам спортивного туризма (теория). На местности идет повторение материала и его закрепление (практическая безопасная организация преодоления препятствий). Занятия по физической подготовке проводятся как в помещении, так и одновременно с выходами на местность. Обязательны теоретические и практические занятия, предупреждающие травматизм, при отработке практических этапов. Занятия носят групповой характер с элементами индивидуальной работы.

Руководитель должен позаботиться о сохранности всех маршрутных документов проведенных походов и другой документации, образующейся в результате работы кружка. Вопросы техники безопасности рассматриваются в каждом разделе программы - в темах, так или иначе связанных с безопасностью в походе. Короткие беседы по этим вопросам должны проводиться и во время самих походов, тренировок, практических занятии на конкретном материале правильных и неправильных действиях юных туристов.

Формы занятий. Теоретические занятия в будние дни и практические занятия или выходы на местности в выходные, праздничные и каникулярные дни.

Теоретические занятия проводятся в классном помещении. Практические занятия – это игры, походы различной трудности и протяженности, экскурсии, соревнования, конкурсы, встречи с интересными людьми. Изучение родного края тесно сочетается с туризмом, с походами и путешествиями по его просторам. Дети овладевают определенным кругом знаний, умений и навыков, необходимых юным путешественникам.

### **2.3. Материально-техническое обеспечение:**

- Кабинет и спортзал;
- Личное специальное снаряжение (системы страховочные, карабины, и т.п.).
- Групповое специальное снаряжение (веревки основные и вспомогательные, спусковые устройства и т.п.).
- Групповое снаряжение для бивака (палатки, ведра, костровое хозяйство и т.п.).
- Компаса.
- Медицинская и техническая аптечки.
- Карты (спортивные, топографические, физические).
- Канцтовары (бумага, линейки, фломастеры и т.п.).
- Учебные плакаты.
- Секундомеры.
- Ноутбук.
- Мультимедийный проектор.
- Программное обеспечение.

### **2.4. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма**

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Для предотвращения травм на занятиях педагог дополнительного образования должен хорошо знать причины их возникновения.

*Причины травматизма следующие:*

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- отсутствие страховки или неумелое ее применение;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

Для профилактики травматизма первостепенное значение имеет разминка, которая обеспечивает подготовку опорно-двигательного аппарата к специфическим нагрузкам. Возникающие во время тренировки перенапряжения мышц ухудшают кровообращение, приводят к возникновению охранительной реакции и образованию отрицательных трофических рефлексов. Развившаяся местная дистрофия ткани снижает ее сопротивляемость, в результате чего даже незначительное механическое воздействие может вызвать травму. Чтобы избежать перенапряжений, проводится разминка с учетом законов управления движениями.

Активное систематическое укрепление суставов, связок, развитие фиксирующей мускулатуры путем многократного выполнения самых разнообразных движений предупреждают от многих заболеваний и травм. Особое внимание при этом уделяется укреплению мышц живота и спины, плечевых, лучезапястных, голеностопных и коленных суставов. Именно эти суставы, как показывают наблюдения, повреждаются наиболее часто.

Частыми причинами травм являются: форсирование подготовки; чрезмерные нагрузки; неумение обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или тренировке; недооценка

систематической и регулярной работы над техникой; включение в тренировку упражнений, к которым обучающийся не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; неорганизованные переходы или хождения; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

На тренировках также применяется профессиональная страховка и помощь, как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма.

Страховка - готовность педагога при неудачном выполнении упражнения предотвратить возможное падение или травму.

Помощь - прием, при котором страхующий физически помогает выполнить упражнение. При обучении помощь направлена на быстрое освоение упражнения.

Самостраховка - умение обучающегося самостоятельно выходить из опасных положений при неудачном выполнении упражнения. В основном, это умение падать так, чтобы не получить травму.

### **Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях**

1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании учащегося педагог должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.
2. Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.
3. При обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все обучающиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у педагога поименным спискам.
4. При обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.
5. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.
6. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

### **Требования безопасности перед проведением прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции.**

1. Пройти соответствующую подготовку, инструктаж, медицинский осмотр и представить справку о состоянии здоровья.
2. Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде. Для предотвращения травм и укусов ног надеть ботинки или чулки.

### **Требования безопасности во время проведения прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции.**

1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, самостоятельно не изменять установленный маршрут движения и не покидать место расположения группы.
2. Общая продолжительность прогулки составляет 1 – 4 часа, а туристского похода, экскурсии, экспедиции не должна превышать: для учащихся 1-2 классов – 1 дня, 3-4 классов – 3 дней, 5-6 классов – 18 дней, 7-9 классов – 24 дней, 10-11 классов 30 дней.



3. Во время привалов без надобности не разводить костры. Разводя костер соблюдать все правила противопожарной безопасности.
4. Не пробовать на вкус неизвестные растения плоды и грибы.
5. Не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений и грибов, а также колючих растений и кустарников.
6. При передвижении не снимать обувь и не ходить босиком.
7. Во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями не пить воду из открытых непроверенных водоемов, использовать для этого питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой или кипяченую воду.
8. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя прогулки, туристского похода, экскурсии или экспедиции об ухудшении состояния здоровья или травмах.
9. Уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.

### **Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

1. При укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися, насекомыми немедленно оказать первую медицинскую помощь, отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.
2. При получении травмы оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

### **Требования безопасности по окончании прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции.**

1. Проверить по списку наличие обучающихся в группе.
  2. Проверить наличие и сдать на хранение туристское снаряжение.
- Принять душ и вымыть лицо и руки с мылом.

### **Требования безопасности в случае, если вы заблудились в лесу.**

Надо немедленно остановиться и присесть. И больше не делать ни одного шага, не подумав. Думать можно только об одном: как выбраться к тому месту, откуда начинается знакомый путь.

#### **Для этого:**

1. Вспомнить последнюю приметку на знакомой части пути и постараться проследить к ней дорогу.
2. Если это не удастся, вспомнить знакомые ориентиры. Лучше всего протяженные и шумные: железную дорогу, судоходную реку, шоссе. Прислушайтесь. При отсутствии знакомых ориентиров, троп и дорог выходите «на воду» - вниз по течению. Ручей выведет к реке, а река к людям.
3. Если ориентиров нет, нужно постараться влезть на самое высокое дерево – взгляд с высоты помогает и не в таких проблемах.
4. Выйти к людям помогают звуки – работает трактор, лает собака; помогает запах дыма: тут надо двигаться против ветра. Хорошие проводники в лесу – пчелы. Надо выйти на поляну, посмотреть в какую сторону они улетаются, и вслед за ними идти.

**Помните!** *Прежде чем войти в лес, надо посмотреть карту или хотя бы нарисованный от руки план местности, запомнить ориентиры. Это займет не более 5 минут, а чувствовать себя в лесу вы будете гораздо увереннее. Очень полезно время от времени ориентироваться на местности – смотрите на это как на тренировку внимания.*

### **Требования безопасности во время некоторых стихийных бедствий.**

#### **Наводнения:**

- Постараться собрать все, что может пригодиться: плавсредства, спасательные круги, веревки, лестницы, сигнальные средства.
- Спасать людей, отсеченных стихией от остальных, оказать первую медицинскую помощь пострадавшим.
- Если есть опасность оказаться в воде, то до прибытия помощь следует снять обувь и освободиться от тяжелой и тесной одежды.
- Наполнить рубашку и брюки легкими плавающими предметами (мячики, пустые пластмассовые бутылки и т.д.).
- Использовать столы, автомобильные шины, запасные колеса, спасательные пояса, чтобы удержаться на поверхности.
- Прежде чем соскользнуть в воду, вдохнуть воздуха, схватиться за первый попавшийся предмет и плыть по течению, пытаясь сохранять спокойствие.
- Прыгать в воду только в последний момент, когда нет больше надежды на спасение.

#### **Сели и оползни:**

- Покинуть опасную зону.
- Сообщить властям о наличии признаков приближения сели.
- В местах повышенной опасности передвигаться с большим вниманием.
- Принять меры предосторожности, бросив предварительно несколько камешков в опасную скалу, чтобы убедиться, есть ли уже первые признаки надвигающегося селя.
- Узнать о существовании специальных планов по защите людей, для того чтобы быть готовым участвовать в их претворении.

#### **1. Лавины:**

Лавины обычно сходят со склонов гор, покрытых снегом, и могут угрожать жизни и деятельности людей. Существует три типа лавин. Лавина из свежевыпавшего снега (образуются во время снегопада и после него); лавина, связанная с ломкой пластов снежного покрова; лавина, возникшая из-за таяния снега.

#### **Необходимо помнить следующее:**

- Никогда не подвергайте себя риску в горах, сразу после сильного снегопада, не передвигайтесь по склонам с наклоном свыше 30 градусов.
- Преодолевайте склоны на возможно большей высоте.
- Перемещайтесь рано утром и с большой осторожностью.
- Носите с собой электронные поисковые приборы.
- Получайте информацию о лавинах из специальных бюллетеней.
- При приближении лавины немедленно избавьтесь от всех вещей и, стараясь принять горизонтальное положение, удерживаться на поверхности снега с помощью плавательных движений. «Плыть» надо к краю снежной стремнины, где скорость ниже.
- Затем колени надо подтянуть к животу, а сжатыми в кулак руками защищать лицо от снежной массы. Это поможет, чтобы не забились рот и нос, и у лица создалось небольшое воздушное пространство, которое потом даст возможность дышать.

— Когда лавина остановилась, попробуйте сначала расширить пространство перед лицом и грудью. Затем надо определить, где верх, а где низ. Если, заблудившись под водой, используют для этого пузырьки воздуха, то здесь необходимо набрать немного слюны и дать ей свободно вытечь. В соответствии с законом всемирного тяготения слюна укажет, где низ, и вам следует двигаться в прямо противоположном направлении.

— Двигаться вверх нужно, не теряя самообладания, помня, что страх и бессмысленные движения только воруют у вас силы, тепло и кислород. Бесполезно и кричать: снег полностью поглощает все звуки.

— Ни в коем случае не давайте себе спать. Терпеливо пробирайтесь вверх.

### **Требования безопасности при купании в походе.**

1. Купание в туристском походе, экспедиции, экскурсии является одним из наиболее ответственных моментов и требует от руководителя повышенного внимания.

***В походе, экспедиции, экскурсии купание преследует только гигиенические и оздоровительные, а не спортивные цели!***

2. Купание в населенных пунктах или вблизи них проводится на имеющихся там пляжах, снабженных ограждениями, дежурными спасательными шлюпками. Во всех случаях, когда специально оборудованных пляжей нет, руководитель лично обязан проверить глубину, скорость течения и безопасность места, выбранного для купания, удобный спуск, песчаное или галечное дно, отсутствие старых свай, камней, ям и т.д.

3. При отсутствии спец. оборудованных пляжей, места купания должны располагаться вне мест спуска канализационных вод, ливневых стоков и др. источников загрязнения вод, мест водопоя животных, особенно лошадей.

4. Места для купания в руках следует выбирать выше места спуска сточных вод, участков, используемых для стирки и полоскания белья, стойбищ и водопоя скота, купания животных.

5. Категорически запрещается купание в водоеме вблизи гидротехнических сооружений, плотин, шлюзов и дамб; в границах первого пояса зоны санитарной охраны, источников хозяйственно-питьевого снабжения.

6. Глубина места купания при скорости течения не свыше 0,3 м/с должны быть не более 1,2 м.

7. При промере глубины места купания нельзя ограничиваться прохождением вдоль берега, нужно несколько раз пройти выбранный участок по всем направлениям. Границы купания нужно показать всем купающимся. Температура воды при купании должна быть не ниже 18 С.

8. Если туристская группа имеет свои лодки, то они должны патрулировать участок, отведенный для купания.

9. Каждое купание проводится только с разрешения руководителя, для наблюдения и своевременного оказания помощи руководитель и его заместитель должны находиться на берегу. Если в группе имеются пловцы-разрядники, следует их привлечь к дежурству в помощь руководителю, но нельзя им перепоручать руководство купания.

10. Одновременно может купаться не более 8 человек. И не более 10 минут.

11. Во время купания не допускается криков. Объяснить участникам, что крик есть сигнал о помощи.

12. **Категорически запрещается:**

а) купание с лодки, ныряние с мостиков, лодок, обрывистого берега, а также купание в сумерки и ночное время;

б) купание после приема пищи в течение 45-50 минут.

## **Требования безопасности при организации бивака.**

При выборе места бивака необходимо учитывать следующие требования:

1. Не следует устраивать бивак в зарослях и густых кустарниках. Здесь велика опасность возникновения лесного пожара.
2. Рядом с биваком не должно быть высохших, подгнивших деревьев, которые при порыве ветра могут упасть на палатки.
3. Бивак располагается на возвышенном месте, исключающем затопление водой во время дождя.
4. Если на месте много комаров, то бивак устраивают на высоком открытом месте, продуваемом ветром.
5. Не допустимо разведение костра под ветвями деревьев и на корнях, на торфяниках, вблизи построек.
6. Костер не должен располагаться ближе чем 5 м от палаток.
7. Топоры, пилы, ножи должны находиться в определенных местах в положении, исключающем случайное ранение.
8. При приготовлении пищи у костра необходимо иметь закрывающую тело одежду, брезентовые рукавицы.

## **Требования безопасности при организации страховки.**

1. Страховка и самостраховка обязательны, когда существует опасность падения, получения травмы и когда отсутствует возможность для самозадержания.
2. Выбирать наиболее эффективные способы страховки с учетом специфики месторасположения группы.
3. Положение тела и страховочной веревки должно обеспечивать устойчивость.
4. Страховщик для предохранения головы от ударов, а рук и тела от ожогов должен быть одетым, действовать в каске, рукавицах.
5. Страховщик не должен стоять под лезущим вверх.
6. Страховщик внимательно следит за действиями партнера и своевременно отдает или выбирает веревку.
7. Страховку и самостраховку выполнять с использованием различных опор.
8. Страховка осуществляется двумя руками через хорошо забитый крюк, дерево или предварительно обработанный скальный выступ.
9. При страховке не допускать большого провисания веревки – это увеличивает силу динамического удара.
10. При падении страховщик должен потратить веревку согласно нормативам, что уменьшает силу динамического удара.
11. Во избежание травм не держать руки близко к карабину и скальному выступу.
12. Повторяем, быстрота передвижения не должна достигаться за счет уменьшения безопасности.
13. В каждом конкретном случае выбирать наиболее подходящий и быстро организуемый способ страховки.
14. Турист, не подготовленный к организации надежной страховки и самостраховки в различных условиях, не должен допускаться к восхождению.

15. Не прекращать страховку, пока страхуемый не преодолеет трудного участка и не организует само страховку.

16. Непрерывно следить за состоянием звеньев, составляющих цепочку: крюк (ледоруб) – карабин – веревка – турист.

17. При попеременной страховке один из туристов должен стоять на само страховке на одном месте и быть готовым удержать на веревке сорвавшегося товарища. На сложных и опасных участках одновременное движение всей связки не допускается. На маршрутах, требующих попеременной страховки, связка должна состоять не более чем из 3 человек.

18. Одновременная страховка допускается лишь в относительно легких случаях при движении:

- По пологим склонам с большим количеством скальных выступов;
- По несложным хребтам и гребням;
- По снежным и ледовым склонам, когда отсутствует серьезная опасность падения;
- По закрытым ледникам.

19. При одновременной (взаимной) страховке всем туристам в связке движется одновременно, организуя страховку в процессе движения.

20. Не допускается одновременной страховки при движении по несложным, но опасным маршрутам. На сложных участках попеременную страховку не заменять одновременной.

## 2.5. Кадровое обеспечение

Для реализации данной программы ознакомительного уровня требуется педагог дополнительного образования:

**1. Требования к квалификации.** Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

**2.** Педагог дополнительного образования должен иметь практический опыт участия в соревнованиях по спортивному ориентированию, прохождения походов различной категории сложности.

## 2.6. Учебно-методическое обеспечение

### 1. Рекомендации по проведению практических работ:

- Теоретические и практические занятия в помещении, практического занятия на местности, экскурсии в своем населенном пункте или пригороде до 4-х часов (без оформления маршрутной документации);

- Однодневный поход, загородная экскурсия – 8 часов;
- Многодневные походы – за каждый первый день 8 часов, за каждый последующий 12 часов, но не более 35 часов в неделю;
- Участие в категорийных и степенных походах обучающимися объединения;
- Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбор оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальной особенностей занимающихся;

- Необходимо обеспечивать преемственность и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении всех лет подготовки. Соблюдение принципов постепенности в учебно-тренировочном процессе юных туристов.

2. Беседа на тему: «Подготовка к пешему походу» (приложение 1).  
 3. Беседа на тему: «Питание в походе» (приложение 2).

## 2.7. Иные условия реализации программы

Возможна реализация программы с применением дистанционных технологий и занятий по индивидуальным планам.

В условиях временного ограничения (приостановления) для обучающихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и применением дистанционных форм обучения (бесконтактной) материально-техническое обеспечение реализации программы дополняется наличием у педагога дополнительного образования и администрации соответствующего информационно-программного обеспечения.

## 2.8. Формы контроля и виды аттестации

Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия обучающихся, через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, массовых мероприятий.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся в группах являются выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки, навыков скалолазания, участие в массовых мероприятиях.

Способом определения полноты реализации и результативности программы является - беседа, наблюдение, соревнование и др.

Данная программа предусматривает следующие формы и виды контроля за процессом обучения:

1. **Предварительный контроль** осуществляется в начале учебного года, для оценки уровня развития общей физической подготовленности обучающихся, осуществляется педагогом в форме тестирования (таблица №4 «Контрольные нормативы по ОФП» приложение 3).

2. **Промежуточный контроль** осуществляется в середине учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовленности обучающихся, с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности.

3. **Тематический контроль** проводится по итогам изучения отдельных модулей программы, тем и разделов учебного курса, когда знания и навыки в основном сформированы, систематизированы. При этом используются такие методы контроля, как анализ проделанной работы, участие в массовых мероприятиях.

4. **Итоговая аттестация** обучающихся осуществляется в конце учебного года выполнением контрольных нормативов по общей физической подготовке и выполнение контрольных нормативов по овладению специальной подготовки скалолаза, подводятся итоги участия обучающихся в массовых мероприятиях.

Таблица 6.

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Баллы	Методы диагностики
<b>I. Теоретическая подготовка</b>				
Теоретические знания	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	<i>минимальный уровень</i> (ребёнок овладел менее чем 1/2 объёма знаний); <i>средний уровень</i> (объём знаний 1/2); <i>максимальный уровень</i> (ребёнок освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	1 5 10	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.

Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	<i>минимальный уровень</i> (ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины); <i>средний уровень</i> (ребёнок сочетает специальную терминологию с бытовой); <i>максимальный уровень</i> (специальные термины употребляют осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	1 5 10	Собеседование, наблюдение, тестирование
<b>II. Практическая подготовка</b>				
Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям.	<i>Минимальный уровень</i> (ребёнок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков); <i>Средний уровень</i> (объём усвоенных умений и навыков составляет более 1/2); <i>Максимальный уровень</i> (ребёнок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)	1 5 10	Контрольное задание
Владение специальным оборудованием и оснащением.	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	<i>Минимальный уровень</i> (ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием); <i>Средний уровень</i> (работает с оборудованием с помощью педагога); <i>Максимальный уровень</i> (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	1 5 10	Контрольное задание
<b>III. Общеучебные умения и навыки</b>				
Умение применять полученные знания	Использование приобретённых знаний в иных ситуациях, в быту	<i>Минимальный уровень</i> умений (обучающийся испытывает серьёзные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); <i>Средний уровень</i> (работает с помощью педагога или родителей); <i>Максимальный уровень</i> (умеет слушать)	1 5 10	Наблюдение
<b>IV. Предметные достижения</b>				
Достижения учащихся	Участие в показе своих знаний, умений (конференции, конкурсы, олимпиады, пр.)	<i>Минимальный уровень</i> (не принимает участия в показах, конкурсах, выставках, пр.) <i>Средний уровень</i> (принимает, но под давлением извне) <i>Максимальный уровень</i> (принимает активное участие)	1 5 10	Наблюдение

## 2.9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

### Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М. ЦДЮТур МО РФ, 1996
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. – М., ЦДЮТур РФ, 1994
3. Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб.пособие. - М.: ФСО РФ, 1998.
4. Ильичев А. А. Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО-Пресс», 2000.
5. Комплект плакатов по топографии.
6. Петровский В.И. Первая медицинская помощь. Популярная энциклопедия. М., «Большая Российская энциклопедия» 1994.
7. Правила соревнований по спортивному ориентированию. -М.: Федерация спортивного ориентирования РФ, 1995.
8. Правила соревнований по спортивному туризму. 2008
9. Скалолазание. Правила соревнований. Федерация скалолазания, 2006
10. Справочник спасателя. МЧС России, 1997
11. Топография и ориентирование в туристском путешествии. /В.М.Куликов, Ю.С.Константинов, учебное пособие. М., 2002 г.
12. Условные знаки топографических карт.
13. Шимановский В. Ф., Ганопольский В. И. Питание в туристском походе. - М.: Профиздат, 1986.

### Список литературы для педагогов:

1. Алексеев А.А. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах/ - М. 2010.
2. Алешин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография. – М., Профиздат, 1985
3. Апельнянский А.И. Физическая подготовка в туризме. – М., ЦРИБ «Турист», 1989
4. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта.
5. Бардин К. В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973 г.
6. Берсон Г.З. Дикорастущие съедобные растения. Изд. [Гидрометеоиздат](#), 2001.
7. Биржаков М.Б., Введение в туризм./ СПб.: Издательский дом "Герда", 2000.
8. Борисов В. Занимательное краеведение / В. Борисов. – Краснодар: Кубанское книжное издательство, 2005.
9. Борисов В. Реки Кубани / В. Борисов. – Краснодар: Кубанское книжное издательство, 2005.
10. Буйленко В.Ф. Туризм, Ростов-на-Дону/ Феникс, 2008.
11. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М., ЦРИБ «Турист», 1983
12. Виноградов Ю., Митрухова Т. Воскресные путешествия пешком./ - Л.: Лениздат, 2008.
13. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. – М., Знание, 1990
14. Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб.пособие. - М.: ФСО РФ, 1998г.
15. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. М. Физкультура и спорт, 2003.
16. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. – М., ЦРИБ «Турист», 1986
17. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
18. Добарина И.А., Жигарев О.Л., Смутнев А.В. Туристские узлы. Новосибирск, 2003.
19. Захаров П.П. Начальная подготовка альпинистов, ч.1, 2; М., 2003 г.
20. Иванова А.В., Ширинян А.А. Техника ориентирования, 2004



21. Ильичев А. А. Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО-Пресс», 2000.
22. Клименко А. И. Карта и компас - мои друзья. М., Детская литература, 1975.
23. Красная книга Краснодарского края: редкие и находящиеся под угрозой исчезновения виды растений и животных. – Краснодар : Книжное издательство, 1994.
24. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
25. Константинов Ю. С, Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
26. Константинов Ю. С. «Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей»/ М.: ФЦДЮТК, 2011.
27. Константинов Ю.С. Система туристско-краеведческой деятельности в школе. Теория и практика дополнительного образования./ М.: «Просвещение» 2010.
28. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
29. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста./ М.: Профиздат, 2009.
30. Кошельков С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
31. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском походе Издательство: Центр детско-юношеского туризма и краеведения Министерства Образования Российской Федерации, 2004.
32. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. – М., ЦРИБ «Турист», 1985.
33. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 1980.
34. Линчевский Э.Э. Психологический климат Туристской группы. – М., ФИС, 1981.
35. Макаренко С.Н., Саак А.Э. История туризма,/ Таганрог: Издательство ТРТУ, 2003.
36. Мартынов А.И., Мартынов И.А. Безопасность и надежность в альпинизме, М., 2003 г.
37. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
38. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории РФ: Сб. документов Минобразования и Госкомспорта России. — М.: Минобразования, 1995.
39. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование / Сокр. пер. с фин. Р. И. Сюкияйнена. -М.: ФСО, 1997.
40. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. Методические рекомендации. М.; ЦРИБ «Турист», 1976.
41. Правила соревнований по спортивному ориентированию. -М.: Федерация спортивного ориентирования РФ, 1995.
42. Правила соревнований по спортивному туризму. 2008 год
43. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И. С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.
44. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – М., Профиздат, 1987
45. Рекомендациями учебного центра Федерации горнолыжного спорта и сноуборда России, 2003.
46. Рождественская С.Б. Содержание и методы этнографической работы школьников. – М., ЦРИБ «Турист», 1988
47. Скалолазание. Правила соревнований. Федерация скалолазания, 2006 г.
48. Соколова М.В. История туризма, Учебное пособие./ - М.: Мастерство, 2012.
49. Суханов А.П., Питание и ведение хозяйства в туристском походе/ Красноярск, 2003.

50. Спортивный туризм: Учеб. пособие / Под ред. С. П. Евсеева, Ю. Н. Федотова. - СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999.
51. Топография и ориентирование в туристском путешествии. /В.М.Куликов, Ю.С.Константинов, учебное пособие. М.:, 2002 г.
52. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. для институтов и техникумов физической культуры / Сост. В. И. Ганопольский. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
53. Условные знаки топографических карт.
54. Усыткин Г. С. В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов. - М.: ЦДИУТур МО РФ, 1996.
55. Федотов Ю. Н., Востоков И. Н. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Под общ. ред. Ю. Н. Федотова. - М.: Советский спорт, 2002.
56. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник/ Под общ. Ред. Ю.Н. Федотова./ - М.: Советский спорт, 2009.
57. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. -М: ЦРИБ «Турист», 1989.
58. Шимановский В. Ф., Ганопольский В. И. Питание в туристском походе. - М.: Профиздат, 1986.
59. Школа альпинизма. М., «Физкультура и Спорт», 1989.
60. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. – М., 2000.
61. Щербина А.В. Дороги, которыми мы идем. Научно-технический журнал «Родина» 2011, № 1-2, стр.50-76.
62. Энциклопедия психологических тестов / Сост. С. А. Касьянов. - М.: ЗАО «Изд-во»

### Интернет-ресурсы:

1. Армавирский краеведческий музей. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://infourok.ru/istoriya-armavirskogo-kraevedcheskogo-muzeya-845566.html>
2. Геологическое положение и рельеф Краснодарского края [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://fb.ru/article/367144/geograficheskoe-polojenie-i-relef-krasnodarskogo-kрая>
3. Горы Краснодарского края [Электронный ресурс] / Режим доступа: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Горы\\_Краснодарского\\_края#:~:text=Горы%20Краснодарского%20края%20начинаются%20возвышенностями,уровнем%20моря%20горы%20покрыты%20смешанным](https://ru.wikipedia.org/wiki/Горы_Краснодарского_края#:~:text=Горы%20Краснодарского%20края%20начинаются%20возвышенностями,уровнем%20моря%20горы%20покрыты%20смешанным)
4. Виды узлов, практическое назначение. походах [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/vidy-uzlov-praktichieskoie-naznachieniie.html>
5. Климат Краснодарского края. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://karatu.ru/klimat-krasnodarskogo-kрая/>
6. Кубань. История края. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://kuban80.aif.ru/page1565978.html>
7. Кубань в середине 1960-х – 1980-е гг.: достижения и просчеты «эпохи застоя» [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.slavakubani.ru/kkv/history/1920-1989-ussr/kuban-v-seredine-1960-kh-1980-e-gg-dostizheniya-i-proschety-epokhi-zastoya/>
8. Кубанская советская республика. [Электронный ресурс] / Режим доступа: [https://wiki2.org/ru/Кубанская\\_советская\\_республика](https://wiki2.org/ru/Кубанская_советская_республика)
9. Кубанское подворье [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2015/11/22/kubanskoe-podvore>
10. Кубанская хата. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://dou117.sochi-schools.ru/wp-content/uploads/2016/09/kubanskaya-hata.pdf>
11. Модели экономического развития Краснодарского края. [Электронный ресурс] / Режим доступа: [https://studbooks.net/767067/ekonomika/modeli\\_ekonomicheskogo\\_razvitiya\\_krasnodarskogo\\_kрая](https://studbooks.net/767067/ekonomika/modeli_ekonomicheskogo_razvitiya_krasnodarskogo_kрая)
12. Народы Краснодарского края: традиции, пословицы, обычаи. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://anapagorkogo11.ru/articles/narody-krasnodarskogo-kрая>
13. Основы техники спортивного ориентирования. походах [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.luganskorient.narod.ru/orient/OsnTexOr.htm>

14. Особенности развития туризма Краснодарского края. [Электронный ресурс] / Режим доступа: [https://studbooks.net/712649/turizm/osobennosti\\_razvitiya\\_turizma\\_krasnodarskogo\\_kraya](https://studbooks.net/712649/turizm/osobennosti_razvitiya_turizma_krasnodarskogo_kraya)
15. Реки Краснодарского края. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://must-see.top/reki-krasnodarskogo-kraya>
16. Реки Кубани. [Электронный ресурс] / Режим доступа: [http://pokrovka-info.ru/svedeniya\\_kub\\_reki.php](http://pokrovka-info.ru/svedeniya_kub_reki.php)
17. Роль и значение Краснодарского края в Российской Федерации. [Электронный ресурс] / Режим доступа: [https://studwood.ru/1172828/turizm/rol\\_znachenie\\_krasnodarskogo\\_kraya\\_rossiyskoy\\_federatsii](https://studwood.ru/1172828/turizm/rol_znachenie_krasnodarskogo_kraya_rossiyskoy_federatsii)
18. Соколов И.А. Топографическая карта и местность [Электронный ресурс] / Режим доступа: [http://militera.lib.ru/manuals/sokolov\\_ia01/index.html](http://militera.lib.ru/manuals/sokolov_ia01/index.html)
19. Топография в походах [Электронный ресурс] / Режим доступа: [http://openmap.com.ua/topografia/topograficheskie\\_karty/](http://openmap.com.ua/topografia/topograficheskie_karty/).
20. Топографическая карта в походах [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.grandars.ru/shkola/geografiya/topograficheskaya-karta.html>
21. Туризм и спортивное ориентирование походах [Электронный ресурс] / Режим доступа: [http://tourlib.net/books\\_tourism/ganopolsky10.htm](http://tourlib.net/books_tourism/ganopolsky10.htm).
22. Туристское снаряжение на занятиях и в походах [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.pandia.ru>.
23. Чтение топографических карт. Источник: походах [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=792429>
24. Шелковый путь на территории Западного Кавказа. [Электронный ресурс] / Режим доступа: [https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Ffelicina.ru%2Fnauka%2Fdarinskoe-otvetvlenie-velikogo-shelkovogo-puti-po-sledam-drevnih-torgovcev-i-puteshestvennikov%2F&cc\\_key](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Ffelicina.ru%2Fnauka%2Fdarinskoe-otvetvlenie-velikogo-shelkovogo-puti-po-sledam-drevnih-torgovcev-i-puteshestvennikov%2F&cc_key)
25. Шелковый путь на территории Западного Кавказа. [Электронный ресурс] / Режим доступа: [https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fviktorkotl.livejournal.com%2F2827.html&cc\\_key](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fviktorkotl.livejournal.com%2F2827.html&cc_key)
26. Шелковый путь на территории Западного Кавказа. [Электронный ресурс] / Режим доступа: [https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.bez-granic.ru%2Findex.php%2Fall-texts%2F191-caucases&cc\\_key](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.bez-granic.ru%2Findex.php%2Fall-texts%2F191-caucases&cc_key)
27. Шелковый путь на территории Западного Кавказа. [Электронный ресурс] / Режим доступа: [https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.ncfu.ru%2Fexport%2Fuploads%2FDokumenty-Nauka%2Fmaterialy-konferencii-istoriko-kulturnoe-nasledie-velikogo-shelkovogo-puti-i-prodvizhenie-turistskih-destinacij-na-severnom-kavkaze\\_28-29.09.2016.pdf&cc\\_key](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.ncfu.ru%2Fexport%2Fuploads%2FDokumenty-Nauka%2Fmaterialy-konferencii-istoriko-kulturnoe-nasledie-velikogo-shelkovogo-puti-i-prodvizhenie-turistskih-destinacij-na-severnom-kavkaze_28-29.09.2016.pdf&cc_key)
28. Крепость Прочный Окоп. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://armavirochka.blogspot.com/2016/01/1.html>
29. Крепость Прочный Окоп. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://news-armavir.ru/2019/07/22/staroy-stanice-225-let>
30. Улицы г. Армавира [Электронный ресурс] / Режим доступа: [https://rodpopko.ucoz.com/index/ulicy\\_armavira\\_konca\\_xix/0-26](https://rodpopko.ucoz.com/index/ulicy_armavira_konca_xix/0-26)
31. Улицы г. Армавира [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://myslide.ru/presentation/istoricheskij-aspekt-ulic-g-armavira#:~:text=Одной%20из%20основных%20улиц%20города,Окоп%2C%20получившего%20позднее%20имя%20Армавир>
32. Улицы г. Армавира [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://hultafors-russia.ru/starye-nazvaniya-ulits-armavira/>
33. Бовкунский мыс. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://studylib.ru/doc/895324/prilozhenie-3--opisanie-pamyatnikov->
34. Знаменитые уроженцы Кубани. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://krasnodarmedia.su/news/841737/>

35. Знаменитые уроженцы Кубани. [Электронный ресурс] / Режим доступа: [https://ignatovka.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=221%3A2011-10-02-06catid=20&Itemid=223](https://ignatovka.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=221%3A2011-10-02-06catid=20&Itemid=223)

**Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса:** RMC23.ru, zoom.us, vk.com, YouTube и др.

## Раздел III. Методическое сопровождение.

### Приложение 1.

#### Беседа на тему: «Подготовка к пешему походу»

Друзья! Мы собрались в пеший поход. Если вы впервые отважились принять участие в такой мероприятии и поэтому ещё плохо представляете, что вас ждёт впереди и как лучше подготовиться к предстоящему испытанию, то я постараюсь помочь.

**1.** Обязательно получите ответы на все интересующие вас вопросы у руководителя похода задолго до отъезда к месту сбора группы, так как потом, на маршруте, все те неясности вырастут в серьёзные проблемы не только для вас лично, но и для всей группы. Не стесняйтесь, задавайте вопросы в любое время, используя любое удобное для вас средство связи. Не поняли – переспросите! Не поняли опять – переспросите ещё и ещё раз! И так до победного конца!

**2.** Правильно оцените свою физическую подготовку и состояние здоровья. Пешие походы рассчитаны на **ЗДОРОВЫХ** людей: физически и психически. Как точно удостовериться в том, что вы находитесь в подходящей физической форме для предстоящих испытаний? Очень просто. Для начала мы с вами устроим самим себе небольшой зачёт по физкультуре:

- пробежать три километра трусцой (хоть как-нибудь, но пробежать!);
- сделать 20 приседаний;
- пройти по бревну среднего диаметра (в крайнем случае, по бордюру), не упав и ни за что не держась.

Если по всем трём пунктам зачёты, то вы без проблем прорвётесь через любые джунгли, тайгу и ледяные перевалы. Если не сдали, то не отчаивайтесь, а лучше потренируйтесь, ибо будет трудно, как никогда. И как всегда: любые сомнения обязательно нужно озвучить руководителю похода задолго до начала путешествия, дабы он их рассеял или наметил пути выхода из сложившейся ситуации. Важным мероприятиям при подготовке к походу посещение врача и проверка состояния вашего здоровья.

**3.** О вещах необходимых в походе. Давайте обсудим этот вопрос какие у кого будут предположения?

- **Паспорт, свидетельство о рождении.** Обязательно необходимо каждому иметь при себе документ удостоверяющий его личность. Для этих и других документов и денег настоятельно рекомендую предусмотреть средства по их герметизации, чтобы не промокли, так как вероятность того, что вас зальёт по самые уши или ваш рюкзак окажется в воде, весьма велика.

- **Две пары обуви.** Две пары для того, чтобы если одна пара выйдет из строя по дороге, что часто случается, вы не ходили босиком по траве и камушкам. Выбор обуви зависит от ваших личных предпочтений. Основные требования к обуви:

а) Обувь должна быть удобной, не трущей вам ноги, чтобы без мозолей, чтобы не хромать, а идти. Обувь необходимо разносить до начала путешествия! Обе пары необходимо разносить! Чтобы не тёрло, чтобы нога себя чувствовала комфортно! Обе пары должны быть надёжными, то есть не брать про запас кроссовки, которые вот-вот развалятся! Ни в коем случае!

б) Подошва не должна быть гладкой, хоть какое-то рифление должно присутствовать, чтобы вы не скользили по скалам, траве, льду, снегу и брёвнам над ревущими потоками, как фигурист, а шествовали твёрдым шагом, как первооткрыватель новых земель.

в) Обувь должны быть закрытая, чтобы вам в неё не навалилось всяких камушков, песка, щепочек, способных поранить ваши ноги, а также всякие паукообразные – клещи! – не зацепились за ваши аппетитные конечности.

д) Выбирая подходящий размер обуви, необходимо иметь в виду толщину носок. Не меряйте обувь на голую ногу. Сначала купите носки, в которых вы пойдёте в поход, а потом по ним прикидывайте размер ваших походных кроссовок, ботинок, берц и т. п.

- **Три-четыре пары махровых носок и несколько пар обычных.** Основная задача носок предохранить вас от мозолей, ибо мозоли - страшная проблема для начинающего пешего туриста. Появление оных зависит от того, насколько удачно вы подобрали сочетание носок и обуви. Пока вы приобретете, навык по предотвращению появления мозолей, пройдёт время. Наиболее эффективным, с точки зрения соотношения цена/эффективность, средством, предохраняющим от мозолей, является махровый носок. Но сейчас часто за махровые носки выдают не то! Нам нужен настоящий махровый носок! Желательно иметь две пары таких носочков, но можно и больше. В данном случае запасы поощряются: ноги промокнули - есть сухая запаска, вам не понадобятся - поделитесь с вымокшим до костей товарищем. Ещё можно прихватить несколько синтетических носочков, чтобы натянуть их сверху махровых - отличный ход против мозолей! Вниз махровый, сверху - синтетический! Некоторые

пользуются противомозольными носками - результат неплохой. Запомните: чем больше носков, тем лучше!

- **Двое штанов.** Штаны удобные для ходьбы, такой длины, чтобы их можно было заправить в носки, и тем надёжно защитить ваши ноги от всех повреждений.

- **Две футболки.** Желательно из хлопка или иного материала, через который ваше тело будет нормально дышать. Футболка обязательно должна закрывать плечи, дабы вы не натёрли их лямками рюкзака и не спалили на солнце

- **Тёплая кофта.** Хорошая тёплая кофта! Не кофточка для красоты, а тёплая кофта, в которой можно идти, спать, сидеть у костра, собирать дрова, которую можно дать товарищу, если он уже совсем синий.

- **Куртка.** Да, да, именно тёплая осенняя куртка, способная вас согреть при температуре до минус 10 градусов Цельсия. Я бы даже порекомендовал взять зимнюю куртку, но тащить её на себе весь маршрут тяжеловато. Весьма вероятны сильные метели, снегопады и прочая не характерная для лета погода, заставляющая отчаянных путешественников синеть от холода без тёплой одежды.

- **Кепка или панама.** Обязательно! С непокрытой головой никому ходить не разрешат, так как от солнечного удара никто не застрахован - особенно высоко в горах. Чтобы не обгорал нос, - рекомендую кепку, чтобы не обгорали нос и уши, - рекомендую панаму. Чем больше у панамы поля, тем ваша защита от сильных солнечных лучей надёжней.

- **Нижнее бельё.** Повторяю: не набирайте лишнего – только самое необходимое! Требование: нижнее бельё должно быть удобным и нигде не натирать

- **Дождевик.** Обязательно случится хотя бы один проливной дождь, который при отсутствии дождевика, вымочит вас до костей. Выбирайте в диапазоне от простой тонкой целлофановой накидки с капюшоном (хватит на один два раза, так как весьма скоро она разорвётся ветками на тропе) до хорошего прочного плаща с капюшоном, который послужит вам долгие годы, а также очень хорошо зарекомендовали себя влагозащитные костюмы: куртка и штаны.

- **Рюкзак (объёмом не менее 100 литров).** В рюкзак объёмом менее 100 литров проблематично засунуть все вещи из этого списка плюс групповые продукты, которые понесут на своих крепких спинах и плечах все добрые молодцы и красные девицы, а ещё палатки! Вес рюкзаков у мужчин на старте может достигать 25 кг, у девушек - 20 кг (зависит от похода). Чтоб вам не стало дурно от такой нагрузки, ваш рюкзак должен обязательно иметь поясной ремень! Выбирая рюкзак, обязательно перемерьте в магазине все имеющиеся в наличии модели, заставьте продавца-консультанта возле вас плясать, выведите у него все тайны, но выберете тот рюкзачок, который вам покажется наиболее удобным и подходящим по цене. Если такого не обнаружится - бегом в другой магазин, пока вам тут не продали что попало.

- **Спальный мешок.** Продаются практически в любом магазине для туристов, охотников, рыбаков и прочих любителей ночевать на свежем воздухе. При выборе спального мешка главное соблюсти соотношение между весом мешка и его холодоустойчивостью (насколько он тёплый). Чем мешок тяжелее, тем он теплее. Температура комфорта (это такая характеристика спального мешка) должна составлять от -5 до 0 градусов Цельсия, а температура экстрима от -25 до -15 градусов Цельсия, так как порой налетают летом лютые метели, да и тихие заморозки не редкость.

- **Туристический коврик (коврик пенополиуретановый, каримат, пенка).** Продаются практически в любом магазине для туристов, охотников и рыбаков. Заходите в магазин и говорите: "Дайте мне туристический коврик!" Продавец вас сразу поймёт и предложит вам то, что нужно. Коврик должен быть как минимум двухслойный, максимум зависит от вашей холодоустойчивости и сил. Учтите, спать придётся на голой земле!

- **Крем от загара.** Если у вас чувствительная кожа, то вы точно обгорите, особенно в походах, проходящих в горах. Крема брать, исходя из потребностей кожи. У каждого своя мера.

- **Походная посуда (чашка, кружка, ложка, ножик).** Чашка - одна! Кружка - одна! Ложка - одна! Ножик - один! Потеряете - сами виноваты! Чашка и кружка должны быть объёмом не больше 0,5 литра: больше каши всё равно никому не наложат, а чая долить всегда можно! Ножик не должен походить на секиру или меч крестоносцев. Для ножа должны иметься ножны. Ложка - ложка столовая, а не чайная. Материалы, из которых изготовлены перечисленные выше инструменты, выбирайте на свой вкус и бюджет.

- **Фляжка для воды.** Фляжку можно купить в магазинах, где торгуют снаряжением для туризма, охоты и спорта. Можно поступить проще и дешевле: использовать пустую полтора-, одно- или поллитровую пластиковую бутылку, которую вы потом удобно засунете между ремней или в карман рюкзака. Объём тары зависит от вашей личной нормы потребления воды. В описании каждого похода указывается какова ситуация с водопоями на маршруте.

- **Полотенце.** ОДНО полотенце надо брать! Только не надо брать банное, которым вы вытираетесь после ванны и душа! Размер полотенца должен быть сопоставим с размером обычного полотенца для вытирания рук! Я понимаю, что после бани и прочих купаний неудобно вытираться, а как вы хотели?!

- **Мыло (в мыльнице!).** Берём самый обычный (один!) кусок мыла массой 90-200 грамм, масса зависит от того, насколько часто вы планируете мылиться, стираться и ходить в баню! Мыло помещаем в герметичную мыльницу, чтобы оно не собрало на себе весь мусор и прочее, не намылило вам рюкзак и ваше имущество в нём.

- **Зубная щётка (в футляре!).** Зубная щётка обязательно должна храниться в герметичном футляре. Зараза везде есть! А вашей зубной щётке придётся побывать в самых непредсказуемых местах!

- **Зубная паста.** Обычного тюбика массой 100 грамм одному походнику достаточно, если он, конечно, не ест её ночами в палатке с голоду. Мало того этих самых 100 грамм хватит на десятидневный поход двоим бойцам или отважным воительницам, таким образом, если вы отправились на поиски приключений изначально вдвоём, то берите один тюбик на двоих!

- **Туалетная бумага.** Не надо брать с собой тридцать три рулона по три километра каждый! Как показывает практика, одного обыкновенного рулона одному парню на десятидневный поход достаточно (ещё и товарищам можно щедро отмотать!). Рекомендую вашу драгоценную "бумажку" упаковать в целлофановый мешочек, чтобы в результате дождей и прочих воздействий влаги, она не превратилась в кашу.

- **Фонарик.** Ни в палатках, ни в лагере, ни по ходу движения по маршруту электрического освещения нет - темнеет, когда Солнце уходит за горизонт. Чтобы не спотыкаться обо всё подряд и не искать в палатке и рюкзаке по три часа свои вещи, берём с собой фонарик. Фонарик может выполнять и сигнальную функцию, в случае чрезвычайной ситуации.

- **Упаковка мешков для мусора.** Для защиты от влаги ваших вещей.

- **Индивидуальная аптечка.** Аптечка со все необходимым у руководителя похода будет с собой, но представьте, что вся группа из 12 человек чего-нибудь съела не то (тьфу-тьфу-тьфу!). Это ж сколько надо активированного угля! Поэтому каждый возьмёт с собой следующие медикаменты:

- активированный уголь,
- парацетамол,
- анальгин,
- перекись водорода,
- зелёнка,
- йод,
- бинт медицинский широкий и средний,
- вата,
- смекта,
- противозагарный крем,
- противомозольные пластыри,
- йодоантипирин (или препарат аналогичный ему, в разных регионах - разные варианты).

- **Иголка, катушка швейных ниток.**

- **Коробок спичек и зажигалка, герметично завёрнутые в полиэтиленовый мешочек.**

- **Перчатки хлопчатобумажные или кожаные.** Для защиты рук от повреждения во время движения, а также от холода.

- **Хоба (пендель, поджопник).** Маленький коврик, который фиксируется на тазу резинкой, предназначенный для сидения на любой поверхности, независимо от её сырости, холодности, неровности, шероховатости. Очень удобная штука! Прекрасной половине человечества настоятельно рекомендую приобрести такое простое и чрезвычайно полезное изобретение в личное пользование! Мужчины, если не видят потребности в пенделе, могут не покупать его.

- **Чехол для рюкзака.** Чехол, который одевается на рюкзак, с целью защитить его от дождя, пыли и прочих нежелательных воздействий. Продаётся там же, где и рюкзаки. Часто прилагается в комплекте к рюкзаку.

- **В зависимости от похода, могут понадобиться и другие вещи. Об этом упомянуто в описании конкретного маршрута.**

**4.** А теперь рассмотрим список вещей, которые БРАТЬ НЕ НУЖНО!

- **Дорогие мобильные телефоны, КПК, смартфоны, коммуникаторы.** Велика вероятность, что вы их разобьёте, вымочите, утопите, раздавите, потеряете.

- **Драгоценности.** Как потеряете, даже не заметите, а поиски не дадут результатов. Оставьте эту красоту дома!

- **Большие суммы денег.** Зачем они вам? Сувениры, питание по дороге не требуют много финансов.

- **Средства от комаров и прочих летающих насекомых,** если на их необходимость не указал вам руководитель похода!

- **Гитару, баян, гармонь, балалайку, варганы, дудки** и тому подобное, если на них играть не умеете.

**5.** Если вы берете с собой фото- или видеокамеру, следует позаботиться о непромокаемой упаковке.

**6.** Если есть возможность, поставьте прививку от клещевого энцефалита, но это требование является не обязательным не для всех походов.

**7.** Теперь давайте обсудим вопрос с палаткой. Палатки могут быть разных видов: одно-, двух-, трёх- и четырёхместные, и размещается в них столько человек, сколько. Но если вас такой расклад не устраивает (например, вы - пара: мальчик и девочка), то можете прихватить свою личную палатку.

**8.** Обязательно сообщите руководителю похода, если вы вегетарианец, веган или придерживаетесь по тем или иным причинам какой-то диеты. Организовать питание для людей, не кушающих мяса, а также вообще пищи животного происхождения, не составляет труда, поэтому за это волноваться не стоит.

**9.** Уточните у руководителя, сколько брать с собой денег. Без учёта стоимости билетов и вашего взноса на проведение похода, рекомендую, чтобы ваша записка составляла не менее 4000 рублей.

**10.** До отъезда обязательно узнайте у вашего оператора мобильной связи (МТС, МегаФон, БиЛайн, ТЕЛЕ2 и т. д.) подключен ли у вас роуминг для того региона. Если нет, то необходимо подключить!

**11.** Однозначно усвойте где и когда встречается группа. Запомните как выглядит руководитель похода!

**12.** Постарайтесь каким-либо образом перед походом поразминать своё тело. Длительные пешие прогулки, пробежки, велосипед, плавание, танцы - любая двигательная активность подойдёт. Такой подход облегчит вашу адаптацию ко всем тяготам походной жизни.

**Общее правило №1.** Все вещи должны быть не яркими, не надушенными духами и дезодорантами.

**Общее правило №2.** Все вещи должно быть не жалко потерять, прожечь, сжечь, замарать, порвать, вымочить, облить жирным или сладким, подарить товарищу.

**Общее правило №3.** Все вещи надо упаковать герметично, например, в целлофановые мешки для мусора. В походе всё отсыревает, промокает, падает в воду, вечно после стирки не успевает высохнуть.

**Общее правило №4.** Не берите ни одного лишнего грамма, ибо из граммов складываются килограммы, которые потянут вас или лошадку исключительно к земле, а не в небо. Без многих вещей, используемых в повседневности, можно легко обойтись. Человеку так мало надо для счастья: горсть гречки, шепотку соли, стакан воды, костёр, верные друзья и распахнутый на встречу беспредельно прекрасный Мир!



**Беседа по теме: «Питание в походе»**

**1. Человеку необходимо:**

**1.1. Калорийность**

Запас у каждого здорового человека ~70000 ккал. Им можно воспользоваться без патологических изменений организма. Суточные затраты:

Вид деятельности	Затраты в ккал
Дышать	700
Туалет	60
Привалы	250
Пережевывание пищи	120
Бивачные работы	500
Снятие бивака	150
Прочее	220
Итого:	2000

т.е. 2000 ккал/сутки только существование (их называют базовыми).

Кроме этого еще для каждой категории сложности добавляются следующие затраты:

К.С.	Добавка ккал
1	1100
2	1400
3	1700
4	2100
5	2500
6	3000

Примечание: детям добавлять до 15%. Также учитывается коэффициент по видам туризма:

Вид туризма	Коэффициент
Пеший	1,0
Водный	0,8-0,9
Лыжный	1,2
Горный	1,3

Распределение ккал по приемам пищи:

Завтрак	30%
Перекус	25-30%
Ужин	25%
Карманное питание	15-20%

### 1.2. Корректный баланс Б:Ж:У

Для летних походов по средней полосе Б:Ж:У = 1:1:4.

Для жарких условий (Б:Ж:У = 1:0,5:7):

- уменьшение жиров,
- увеличение углеводов,
- соли до 5г в сутки больше, чем обычно (особенно в горах из-за употребления талой воды),
- более острая и пряная пища,
- увеличение витаминов В (злаки, гречка, рис).

Для холодных условий (Б:Ж:У = 1:2:3):

- повышение ккал на 10-15% за счет увеличения жиров,
- уменьшение углеводов для регулировки общего веса,
- увеличение витаминов В1 (грецкий орех, фундук, сливочное масло), С (лук, чеснок, лимон, таблетки “Аскорбинки”), D3 (сливочное и подсолнечное масло, яичный порошок, сухие сливки и молоко).

Содержание ккал в 1 грамме:

Белка	4,1 ккал
Жира	9,3 ккал
Углевода	4,1 ккал

### 1.3. Вес

Чем меньше несешь, тем быстрее идешь.

Чем меньше несешь, тем меньше ешь.

Чем меньше ешь, тем медленнее идешь.

Чем больше (лучше) ешь, тем быстрее (лучше) идешь.

Чем больше (лучше) ешь, тем больше несешь.

Чем больше несешь, тем медленнее идешь.

Необходима золотая середина!

### 1.4. Объем

Кроме калорийности пища должна иметь объем, так, например, питание калорийными таблетками не приводит к ощущению сытости. Иногда, при «голодной» раскладке, недостаток пищи компенсируют водой (чай, отвар и т.д.).

### 1.5. Балансные вещества

Балансные вещества это такие вещества, которые позволяют улучшить процесс вывода неусвоенной организмом пищи.

Наиболее распространенными продуктами, доступными в походе, являются сухое картофельное пюре, сыр, косточковые жиры.

### 1.6. Витамины и минеральные вещества

Подбираются с учетом специфики:

- района похода,
- времени года,
- вида похода,
- индивидуальной особенности каждого участника

Лучше использовать мультивитамины, т.к. они сбалансированы, например, VITRUM.

Витамины могут быть как общественными, так и индивидуальными.

### 1.7. Вкус

Также пища должна быть съедобной и по возможности эстетичной:

- использование нескольких приправ на выбор,

- масло лучше не замешивать в каше, а выдавать куском,
- в каши можно класть сухофрукты, ванильный сахар, корицу и т.д.,
- томатная паста, горчица, лимонная кислота,
- максимальный учет гастрономических приверженностей каждого участника,
- лимон тертый с сахаром, шоколадная колбаса, неучтенка-сюрпризы,— все это с восторгом принимается и съедается.

Это не блаж. Съедобная и эстетичная пища лучше усваивается организмом, а, следовательно, при том же весе ее становится как бы больше.

Существует 2 крайности:

1) в походе должно быть не менее 50 (60, 70) наименований продуктов. В пределе — поход под девизом «РАСКЛАДКА БЕЗ ПОВТОРОВ»;

2) В походе должно быть одно блюдо на утро и вечер, и оно же каждый день.

Необходима золотая середина! Около 30 (максимум 40) наименований, чтобы вызвать привыкание к имеющемуся рациону питания. Хорошо, когда на завтрак, обед (если готовится) и ужин блюда были разные.

### **1.8. Питъевой режим**

Нормы потребления воды:

- в день человек потребляет около 2800 г воды,
- необходимо и достаточно — 800 г,
- минимум — 550-600 г; причем, в первый день, от воды вообще воздерживаются,
- если воды ограничено, рекомендуется употреблять ее порциями по 150-200 г за один прием - меньше не напьешься, а больше не рационально, т.к. часть выпитой воды уйдет на усвоение другой части,
- следует помнить, что чувство утоление жажды наступает через 10-15 мин. после приема жидкости.

Утоление жажды:

- на больших (обеденных или перекусных) привалах,
- на малых (10-15 минут) привалах пить не следует; можно прополоскать рот (лучше подкисленной водой), съесть кислую или мятную конфетку, можно также съесть немного чернослива или кураги,
- хорошо утоляют жажду зеленый чай, айран, минеральная вода - если маршрут в соответствующем районе,
- снежную или ледниковую воду, перед употреблением, рекомендуется немного подсолить.

Вододобыча:

- открытые источники (реки, озера и т.д.),
- растаянный снег или лед (в солнечный день несколько горстей снега положить на камень, имеющий южную экспозицию, на расстоянии 10 см друг от друга, ниже камня подставить тару),
- сбор дождевой воды, используя тент.

Обеззараживание воды:

- пантоцид,
- марганцовка,
- фильтр естественный и искусственный.

### **2. Режим питания:**

#### **2.1. Количество приемов пищи в день**

Существуют разные подходы:

- 2 раза — завтрак, ужин,
- 2,5 раза — завтрак, перекус, ужин,
- 3 раза — завтрак, обед, ужин,
- 3,5 раза — завтрак, обед, перекус, ужин.

#### **2.2. Принцип распределения продуктов**

1. Контейнерный (по дням)- в одном мешке продукты на целый день, его несет один человек или пара дежурных.

минусы: неравномерная разгрузка участников, более сложное увеличение (при необходимости) количества варок, более долгий подготовительный период, сложность при разгрузке (если устал) участника.

плюсы: удобство при распределении продуктов, удобство при приготовлении пищи, автономность дежурных, уменьшение забот завпита.

2. Контейнерный (по варкам) - в одном мешке продукты на одну полную варку, его несет один человек.

позволяет немного уменьшить неравномерность плановой и разовой разгрузки участников.

3. По наименованию продуктов - один участник несет один или несколько видов продуктов.

минусы: распределение продуктов на одну варку по нескольким участникам, увеличение забот завпита (точно помнить у кого какой продукт), если участник отстал, а он несет продукт, который необходимо готовить, то задержка в приготовлении.

плюсы: равномерное уменьшение продуктов, отсутствие проблем при разгрузке (если участник устал), несложное деление объема продукта на любое количество варок.

### **2.3. Учет специфики маршрута**

Обычно поход можно разбить на несколько периодов:

- участки подхода,
- акклиматизационный период,
- штормовые дни,
- радиальные выходы,
- дневки и дни реабилитации.

Необходимо учесть:

- время на приготовление пищи,
- рацион и калорийность на данный участок маршрута,
- способы термообработки пищи (сухое питание, варить, печь, жарить, необходим кипяток или достаточно просто теплой или горячей воды),
- вид используемого топлива (примечание: бензин или газ учитывают при распределении веса как продукт),
- варочная посуда: кан или автоклав.

### **2.4. Весовые нормы продуктов**

Вес дневного рациона на 1 человека зависит:

- необходимость ккал на данном маршруте,
- режим передвижения,
- наличие забросок,
- физические возможности группы,
- разнообразие рациона,
- климатогеографические условия,
- другие походные условия.

И составляет от 500 до 1200 г/сутки, реально — 650-750г/сутки.

### **2.5. Составление раскладки**

Определяется:

- вкусовые предпочтения,
- наличие вегетарианцев,
- мясо с утра или вечером,
- использование термосов.

Первый способ:

- 1) считается количество завтраков, обедов, перекусов и ужинов на всем маршруте;
- 2) подбирается соответствующее количество гарниров, мясных добавок, молочных наполнителей, сладкого и т.д.;
- 3) подразумевается многовариантность раскладки;
- 4) продукты распределяются, как правило, по наименованиям.

Второй способ:

- 1) составляются пары (тройки) дежурных;
- 2) каждая смена всегда готовит одинаковую еду, она же ее и несет;
- 3) количество дней маршрута делится на количество смен дежурных;
- 4) полученный результат показывает, сколько раз будет дежурить каждая смена и, соответственно, через сколько дней будет полный повтор раскладки;
- 5) продукты распределяются контейнерным способом по дням.

Третий способ:

- 1) закладывается необходимое соотношение Б:Ж:У для данного похода;
- 2) устанавливается весовой лимит;
- 3) подбираются продукты, которыми группа планирует пользоваться на маршруте;
- 4) количество каждого наименования продуктов, определяется исходя из Б:Ж:У.

Любой из способов, при достаточной добросовестности завпита, может учесть неравномерность использования продуктов, т.е. на периоде акклиматизации поменьше, в штормовые дни побольше и т.д.

Использование гастрономических сюрпризов на маршруте не только скрашивает суровые будни, но и позволяет сделать корректировку раскладки в зависимости от ситуации.

Использование термосов для организации перекуса позволяет сильно уменьшить время на его организацию. В термосе можно брать горячий чай, бульон, заранее приготовленный во время завтрака. Вес продукта при этом считается в половину, т.е. если содержимое весит 1 кг, то считают, что 0,5 кг, т.к. несетя этот вес полдня. Вес термоса учтен при распределении снаряжения.

Использование консервов на маршруте имеет свои плюсы и минусы:

- и очень часто на маршруте хочется чего-то рыбного, — это или консервы, или вобла;
- инести железки хочется не каждому, и еще вопрос экологии;
- и тщательная проверка консервных банок на герметичность и пригодность (вздутости, ржавчина и т.д.);
- и на маршруте банка может вздуться из-за высоты (т.е. перепад давления) или из-за воздействия низких температур.

### **3. Упаковка продуктов:**

#### **3.1. Требования к упаковке**

- аккуратность,
- компактность,
- герметичность,
- отдельно от бензина, лучше газа тоже,
- удобно при доставании.

#### **3.2. Виды упаковок**

- пластиковые бутылки (крупы и рожки, сухари кубиками, подсолнечное масло, сушки, баранки, соя, сублимат и т.д.),
- колбы пластиковые из-под химических реактивов, таблеток, витаминов и т.д. (соль, приправы и т.п.),
- банки пластмассовая (топленое масло, сухофрукты),
- пакеты из-под сока и молока (сухари квадратами, печенье, вафли, баранки, сушки и т.д.),
- фольга (колбаса, ее предварительно протирают подсолнечным маслом),
- мешочки капроновые (для дублирования полиэтиленовых пакетов),
- мешочки х/б (сыр, сало, грудинка, корейка),
- калька (сыр, сало, грудинка, корейка),
- пленка в рулоне (сыр, сало, грудинка, корейка),
- чулки капроновые (супы, сухари, сушки, баранки, печенье и т.д.),
- герметичка — большой мешок из непромокаемого материала, в который сложены все упакованные продукты, после чего мешок герметично завязывается.

Если есть возможность, использовать заводскую упаковку (при необходимости ее можно продублировать).

Подбирать упаковку продукта следует под необходимый вес на одну или несколько варок.

### **4. Организация приготовления пищи:**

#### **4.1. Организация дежурств**

- дежурят чаще всего по двое, иногда по одному или по трое,
- если дежурных двое, то один из дежурных занимается приготовлением пищи, а второй — следит за костром; при этом группа обеспечивает дровами. При необходимости, рытье ямы в снегу для костра тоже обязанность дежурных,
- утренний подъем дежурных происходит не для того, чтобы подать товарищам кофе в спальник (или чашку), а чтобы выиграть время для личных сборов,
- передача дежурств более удобна после завтрака или после обеда (перекуса).

#### **4.2. Приготовление пищи**

- объем варочной посуды рассчитывается из соображений, что на одного человека нужно 0,5-0,7 л воды,
- гречку и рис можно и нужно засыпать в холодную воду и не мешать,
- горох, пшено, чечевицу, фасоль кладут в холодную воду; солить, когда почти готово,
- манку засыпают в кипяток и постоянно помешивают,
- в мясные каши вместо или вместе с солью можно добавлять бульонные кубики,
- сою и сублимат можно готовить отдельно от каши,
- рожки, супы (но не все) засыпают в горячую воду или кипяток,
- при готовке в автоклаве все забрасывают в холодную воду кроме манки,
- для приготовления сухого картофельного пюре и китайской вермишели нужен только кипяток,

- раздаточные продукты (сладкое, сыр, масло, колбаса, сухари и т.д.) лучше разложить по кучкам — одна кучка одному человеку,
- приготовить рис на высоте более 3500 м — задача для человека со стальными нервами, ангельским терпением и неограниченным запасом по времени,
- тушенка по мискам или в кан:
  - а) зачем оставлять ккал кану,
  - б) люблю когда мяса поровну,
  - в) а я люблю горячее,
  - г) между прочим жирное моется тяжелее
- тушенка, сублимат или соя:
  - а) тушенка вкуснее, но тяжелее в 2 раза сублимата и сои; усваивается на 33%; упаковка не из легких,
  - б) сублимат надо варить; дороже сои и тушенки в 4-5 раз; после приготовления достаточно вкусно; усваивается на 95%,
  - в) соя стоит столько же, сколько и тушенка; чтобы была съедобной нужно грамотно сварить; усваивается на 95%; по сваренному объему 25 г сои = 2\* 50 г тушенки; больше возни; устраивает вегетарианцев,
- карманное питание раздается с утра, сразу после завтрака,
- сухое молоко или сливки разводят водой в отдельной посуде теплой водой, и добавляют в кашу, когда она почти готова - иначе может подгореть,
- в молочную кашу, приготовленную на сухом молоке, нужно добавлять сахар из расчета 2-3 кусочка на человека (1 кусочек сахара — 5,55г, т.е. в пачке 1 кг 180 кусочков).

#### **5. Список наиболее часто употребляемых продуктов**

Список наиболее часто употребляемых продуктов с указанием их калорийности, усвояемости, содержания белков, жиров и углеводов, а так же нормы на человека в день приведен в статье.

Тест на выявление лидерских качеств

**Цели теста:**

1. Раскрытие личностного потенциала участников группы.
2. Формирование представлений о лидерстве, осознание и проявление своих сильных сторон.

**Тест «Лидер ли я?»**

Инструкция к тесту: “Внимательно прочтите каждое из десяти суждений и выберите наиболее подходящий для вас ответ в буквенной форме. Работая с опросником, помните, что нет ни плохих, ни хороших ответов. Немаловажным фактором является и то, что в своих ответах надо стремиться к объективности и записывать тот ответ, который первым приходит в голову”.

**Тестовый материал**

1. Что для вас важнее в игре?
  - А) Победа.
  - Б) Развлечение.
2. Что вы предпочитаете в общем разговоре?
  - А) Проявлять инициативу, предлагать что-либо.
  - Б) Слушать и критиковать то, что предлагают другие.
3. Способны ли вы выдерживать критику, не ввязываться в частные споры, не оправдываться?
  - А) Да.
  - Б) Нет.
4. Нравится ли вам, когда вас хвалят прилюдно?
  - А) Да.
  - Б) Нет.
5. Отстаиваете ли вы свое мнение, если обстоятельства (мнение большинства) против вас?
  - А) Да.
  - Б) Нет.
6. В компании, в общем деле вы всегда выступаете заводилой, придумываете что-либо такое, что интересно другим?
  - А) Да.
  - Б) Нет.
7. Умете ли вы скрывать свое настроение от окружающих?
  - А) Да.
  - Б) Нет.
8. Всегда ли вы немедленно и безропотно делаете то, что вам говорят старшие?
  - А) Нет.
  - Б) Да.
9. Удастся ли вам в разговоре, дискуссии, убедить, привлечь на свою сторону тех, кто раньше был с вами не согласен?
  - А) Да.
  - Б) Нет.
10. Нравится ли вам учить (поучать, воспитывать, обучать, давать советы) других?
  - А) Да.
  - Б) Нет.

Обработка и интерпретация результатов теста:

Подсчитать общее количество «А» и «В» ответов.

Высокий уровень лидерства - А = 7-10 баллов.

Средний уровень лидерства - А = 4-6 баллов.

Низкий уровень лидерства - А = 1-3 балла.

Преобладание ответов «В» свидетельствует об очень низком или деструктивном лидерстве.

### **Тест «Я – лидер» для 5-8 кл.**

Очень интересно и полезно было бы провести среди ребят тест на определение лидерских качеств. Пусть каждый из них сам попробует оценить свои способности, повести отряд за собой, стать организатором и вдохновителем жизни в коллективе.

Инструкция к этому тесту будет такова: «Если ты полностью согласен с приведённым утверждением, то в клеточку с соответствующим номером поставь цифру «4»; если скорее согласен, чем не согласен – цифру «3»; если трудно сказать – «2»; скорее не согласен, чем согласен – «1»; полностью не согласен – «0».

### **Вопросы к тесту «Я – лидер»**

1. Не теряюсь и не сдаюсь в трудных ситуациях.
2. Мои действия направлены на достижения понятной мне цели.
3. Я знаю, как преодолевать трудности.
4. Люблю искать и пробовать новое.
5. Я легко могу убедить в чём-то моих товарищей.
6. Я знаю, как вовлечь моих товарищей в общее дело.
7. Мне нетрудно добиться того, чтобы все хорошо работали.
8. Все знакомые относятся ко мне хорошо.
9. Я умею распределять свои силы в учёбе и труде.
10. Я могу чётко ответить на вопрос, чего хочу от жизни.
11. Я хорошо планирую своё время и работу.
12. Я легко увлекаюсь новым делом.
13. Мне легко установить нормальные отношения с товарищами.
14. Организуя товарищей, стараюсь заинтересовать их.
15. Ни один человек не является для меня загадкой.
16. Считаю важным, чтобы те, кого я организую, были дружными.
17. Если у меня плохое настроение, я могу не показывать это окружающим.
18. Для меня важно достижение цели.
19. Я регулярно оцениваю свою работу и свои успехи.
20. Я готов рисковать, чтобы испытать новое.
21. Первое впечатление, которое я произвожу, обычно хорошее.
22. У меня всегда всё получается.
23. Хорошо чувствую настроение своих товарищей.
24. Я умею поднимать настроение в труппе своих товарищей.
25. Я могу заставить себя утром делать зарядку, даже если мне этого не хочется.
26. Я обычно достигаю того, к чему стремлюсь.
27. Не существует проблемы, которую я не могу решить.
28. Принимая решение, перебираю различные варианты.
29. Я умею заставить любого человека делать то, что считаю нужным.
30. Я умею правильно подобрать людей для организации какого-либо дела.



31. В отношении с людьми я достигаю взаимопонимания.
32. Стремлюсь к тому, чтобы меня понимали.
33. Если в работе у меня встречаются трудности, то я не опускаю руки.
34. Я никогда не поступал так, как другие.
35. Я стремлюсь решить все проблемы поэтапно, не сразу.
36. Я никогда не поступал так, как другие.
37. Нет человека, который устоял бы перед моим обаянием.
38. При организации дел я учитываю мнение товарищей.
39. Я нахожу выход в сложных ситуациях.
40. Считаю, что товарищи, делая общее дело, должны доверять друг другу.
41. Никто и никогда не испортит мне настроение.
42. Я представляю, как завоевать авторитет среди людей.
43. Решая проблемы, использую опыт других.
44. Мне неинтересно заниматься однообразным, рутинным делом.
45. Мои идеи охотно воспринимаются моими товарищами.
46. Я умею контролировать работу моих товарищей.
47. Умею находить общий язык с людьми.
48. Мне легко удаётся сплотить моих товарищей вокруг какого-либо дела.

После заполнения карточки ответов необходимо подсчитать количество очков в каждом столбце (не учитывая баллы, поставленные за вопросы 8, 15, 22, 29, 34, 36, 41). Эта сумма определяет развитость лидерских качеств:

- А – умение управлять собой;
- Б – осознание цели (знаю, чего хочу);
- В – умение решать проблемы;
- Г – наличие творческого подхода;
- Д – влияние на окружающих;
- Е – знание правил организаторской работы;
- Ж – Организаторские способности;
- З – умение работать с группой.

Если сумма в столбце меньше 10, то качество развито слабо, и надо работать над его совершенствованием, если больше 10, то это качество развито средне или сильно.

Но прежде, чем сделать заключение о том, лидер ли подросток, обратите внимание на баллы, выставленные при ответах на вопросы 8, 15, 22, 27, 29, 34, 36, 41. Если на каждый из них поставлено более 1 балла, мы считаем, что ребенок был неискренним в самооценке.

**Методы диагностики детского коллектива.  
Тесты, анкетирования «Детский коллектив»**

Развитый детский коллектив представляет собой необходимое условие самоутверждения личности. Ему присущи общность целей и адекватность мотивов предметнопрактической совместной деятельности, направленной на пользу общества, забота об общем результате, определенные организация и характер общения, широкая система коллективных связей. Наиболее развитые формы взаимоотношений детей создаются в процессе целенаправленной организации их социальноодобряемой деятельности: трудовой, художественной, спортивной и др. Сочетание взаимответственности, с одной стороны, а с другой необходимости проявления самостоятельности в организации и осуществления просоциальной деятельности обеспечивает условия для развития подлинной самостоятельности. Максимальное развитие самодеятельности детей выступает определяющим признаком развитого детского коллектива.

Социально признаваемая деятельность как средство формирования детского коллектива и определенных отношений его членов может быть реализована в том случае, если она соответствующим образом организована. Это должна быть такая организация, при которой:

1. Дети разных возрастов выполняют отдельные части общей за дачи, т.е. осуществляется возрастное разделение;
2. Значимые цели этой деятельности имеют как общественный, так и личностный смысл;
3. Обеспечивается равноправная, инициативнотворческая позиция каждого ребенка (от планирования дел до оценки ее результатов);
4. Осуществляется непрерывность и усложнение совместной деятельности, причем не только в плане собственно деятельности, но, главное, с позиции ее активного участника, действующего вначале для "контактного" коллектива, потом для общешкольного, а затем для района, города, общества;
5. Деятельность эта направлена на благо другим людям, обществу. Именно в развитых формах социально одобряемой деятельности формируется умение ребенка учитывать интересы, позицию другого человека и соответственно этому ориентироваться в своем поведении.

Детский коллектив, существующий в современной общеобразовательной школе представляет собой многоплановую систему, внутри которой дети могут быть членами объединений, разных по характеру и длительности существования. Важную роль играет характер взаимоотношений, которые складываются между детьми в изменяющейся структуре постоянных и временных объединений, что проводит всех школьников через положение руководителей и исполнителей, формируя умения командовать товарищами и подчиняться товарищу, создавая развернутую сеть разно образных связей, отношений.

**Диагностика детского коллектива**

**1. Методика изучения уровня развития детского коллектива «Какой у нас коллектив»**

Цель данной диагностической методики состоит в выявлении степени сплоченности детского коллектива – школьного класса, творческого кружка, спортивной секции, клуба, школьного детского объединения и т.д. Ведь от этого во многом зависит и личностное развитие входящего в тот или иной коллектив ребенка. Детский коллектив, как мы уже отмечали, является одним из важнейших условий этого развития. Приводимая ниже достаточно известная и неоднократно апробированная методика А.Н.Лутошкина как раз и позволяет изучить детский коллектив, определить, насколько школьники удовлетворены своим коллективом, насколько они считают его спаянным, крепким, единым.

Ход выполнения: педагог объясняет школьникам, что любой коллектив (в том числе и их собственный) в своем развитии проходит ряд ступеней и предлагает им ознакомиться с образными описаниями различных стадий развития коллективов. Далее педагог просит ребят определить, на какой стадии развития находится их коллектив.

Образное описание стадий развития коллектива.

1 ступень. «Песчаная россыпь». Не так уж редко встречаются на нашем пути песчаные россыпи. Посмотришь – сколько песчинок собрано вместе, и в то же время каждая из них сама по себе. Подует ветерок – отнесет часть песка, что лежит с краю подалее, дунет ветер посильней –

разнесет песок в стороны, пока ктонибудь не сгребет его в кучу. Бывает так и в человеческих группах, специально организованных или возникших по воле обстоятельств. Вроде все вместе, а в тоже время каждый человек сам по себе. Нет «сцепления» между людьми. В одном случае они не стремятся пойти друг другу навстречу, в другом – не желают находить общих интересов, общего языка. Нет здесь того стержня, авторитетного центра, вокруг которого происходило бы объединение, сплочение людей, где бы каждый чувствовал, что он нужен другому и сам нуждается во внимании других. А пока «песчаная россыпь» не приносит ни радости, ни удовлетворения тем, кто ее составляет.

2 ступень. «Мягкая глина». Известно, что мягкая глина – материал, который сравнительно легко поддается воздействию и из него можно лепить различные изделия. В руках хорошего мастера (а таким может быть в группе и формальный лидер детского объединения, и просто авторитетный школьник, и классный руководитель или руководитель кружка) этот материал превращается в красивый сосуд, в прекрасное изделие. Но если к нему не приложить усилий, то он может оставаться и простым куском глины. На этой ступени более заметны усилия по сплочению коллектива, хотя это могут быть только первые шаги. Не все получается, нет достаточного опыта взаимодействия, взаимопомощи, достижение какой-либо цели происходит с трудом. Скрепляющим звеном зачастую являются формальная дисциплина и требования старших. Отношения в основном доброжелательные, хотя не скажешь, что ребята всегда бывают внимательны друг к другу, предупредительны, готовы прийти друг другу на помощь. Если это и происходит, то изредка. Здесь существуют замкнутые приятельские группировки, которые мало общаются между собой. Настоящего, хорошего организатора пока нет, или он не может себя проявить, или просто ему трудно, так как некому поддержать его.

3 ступень. «Мерцающий маяк». В штормящем море мерцающий маяк и начинающему и опытному мореходу приносит уверенность, что курс выбран правильно. Важно только быть внимательным, не потерять световые всплески из виду. Заметьте, маяк не горит постоянным светом, а периодически выбрасывает пучки света, как бы говоря: «Я здесь, я готов прийти на помощь». Формирующийся в группе коллектив тоже подает каждому сигналы «так держать» и каждому готов прийти на помощь. В такой группе преобладает желание трудиться сообща, помогать друг другу, дружить. Но желание – это еще не все. Дружба, взаимопомощь требуют постоянного горения, а не одиночных, пусть даже очень частных вспышек. В то же время в группе уже есть на кого опереться. Авторитетны «смотрители маяка» – актив. Можно обратить внимание и на то, что группа выделяется среди других групп своей «непохожестью», индивидуальностью. Однако встречающиеся трудности часто прекращают деятельность группы. Недостаточно проявляется инициатива, редко вносятся предложения по улучшению дел не только у себя в группе, но и во всей школе. Видим проявления активности всплесками, да и то не у всех.

4 ступень. «Алый парус». Алый парус – символ устремленности вперед, неуспокоенности, дружеской верности, долга. Здесь живут и действуют по принципу «один за всех и все за одного». Дружеское участие и заинтересованность делами друг друга сочетаются с принципиальностью и взаимной требовательностью. Командный состав парусника – знающие и надежные организаторы и авторитетные товарищи. К ним идут за советом, обращаются за помощью. У большинства членов «экипажа» проявляется чувство гордости за коллектив, все переживают, когда кого-то постигнет неудача. Группа живо интересуется тем, как обстоят дела в соседних классах, отрядах, и иногда ее члены приходят на помощь, когда их просят об этом. Хотя группа сплочена, однако она не всегда готова идти наперекор «бурям», не всегда хватает мужества признать ошибки сразу, но это положение может быть исправлено.

5 ступень. «Горящий факел». Горящий факел – это живое пламя, горючим материалом которого является тесная дружба, единая воля, отличное взаимопонимание, деловое сотрудничество, ответственность каждого не только за себя, но и за других. Здесь ярко проявляются все качества коллектива, которые характерны для «Алого паруса». Но не только это. Светить можно и для себя, пробираясь сквозь заросли, поднимаясь на вершины, спускаясь в ущелья, пробивая первые тропы. Настоящим коллективом можно назвать лишь такую группу, которая не замыкается в узких рамках пусть и дружного, сплоченного

объединения. Настоящий коллектив – тот, где люди сами видят, когда они нужны, и сами идут на помощь; тот, где не остаются равнодушными, если другим группам плохо; тот, который ведет за собой, освещая, подобно легендарному Данко, жаром своего пылающего сердца дорогу другим.

Обработка полученных данных. На основании ответов школьников педагог может определить по пятибалльной шкале (соответствующей пяти ступеням развития коллектива) степень их удовлетворенности своим классным коллективом, узнать, как оценивают школьники его спаянность, единство в достижении общественно значимых целей. Вместе с тем удастся определить тех ребят, которые недооценивают или переоценивают (по сравнению со средней оценкой) уровень развития коллективистических отношений, довольных и недовольных этими отношениями.

## **2. Социометрическое изучение межличностных отношений в детском коллективе.**

Методика социометрии (ее основоположником считается Дж.Морено) направлена на изучение межличностных отношений в группе. Она позволяет определить неформальную структуру детской общности, систему внутренних симпатий и антипатий, выявить лидеров и «отверженных» членов группы. Социометрия позволяет понять, насколько окружающий ребенка коллектив благоприятствует его личностному развитию, насколько члены коллектива расположены к ребенку, насколько сам ребенок расположен к членам этого коллектива. Опросный лист.

Анкета, которую мы предлагаем тебе заполнить, поможет улучшить отношения между школьниками в вашем коллективе, сделать его дружнее и сплоченнее. Ответь, пожалуйста, на следующие вопросы: их всего три.

1. Представь, что ваш класс отправляется в самостоятельное и нелегкое путешествие. Кого бы ты хотел видеть командиром вашей группы? \_\_\_\_\_

2. Если бы вашему классу пришлось участвовать в школьной олимпиаде по учебным предметам, кого бы ты хотел видеть капитаном этой команды? \_\_\_\_\_

3. Кого из класса ты бы пригласил к себе на вечеринку, день рождения или просто в гости? \_\_\_\_\_

---

После каждого вопроса напиши по три фамилии тех своих одноклассников, которые соответствуют твоему выбору. Обязательно подпиши свою анкету. Спасибо!

Обработка полученных результатов. Результаты опроса заносятся в специальную социометрическую таблицу. В ней по вертикали в алфавитном порядке расположены имена тех школьников, которые совершают выбор; а по горизонтали в таком же алфавитном порядке – имена тех школьников, кого выбирают. Просматривая по очереди все ответы школьников, вы заносите их в эту таблицу. Например, школьник А (пусть это будет Алексеев Алеша) при ответе на первый вопрос выбрал Б (Борисова Борю), Г (Гришину Галю) и Е (Егорова Егора); при ответе на второй вопрос – Б, Ж и З; при ответе на третий – Б, Г и Е. Все эти выборы Алексея Алеша вы и должны отметить в таблице. И так по анкетам всех школьников.

Затем вы подсчитываете общее количество выборов, полученных каждым из школьников и заносите получившееся у вас число в последнюю строку – под каждой фамилией. В нашем случае самого Алексея Алешу его одноклассники выбрали 11 раз. Эта цифра будет считаться его рейтингом.

Интерпретация полученных результатов. Полученные рейтинги покажут вам в наиболее общем виде картину межличностных отношений в коллективе. Анализируя их можно сделать вывод о наличии в нем:

- лидеров – авторитетных школьников, имеющих заметно более высокие рейтинги;
- рядовых членов коллектива, которые поддерживают в целом неплохие отношения с большинством членов коллектива – они имеют средние рейтинги;
- одиночек, то есть тех, кто поддерживает хорошие отношения с очень узким кругом своих одноклассников или только друг с другом – они имеют невысокие рейтинги;
- отверженных, то есть тех, кто не принят в коллективе – они, как правило, имеют нулевой

рейтинг или рейтинг в 12 балла. Если проанализировать взаимные выборы членов коллектива и выявить совпадения выборов друг друга теми или иными школьниками, то можно получить представление о дружеских отношениях и личных взаимных симпатиях в коллективе. Например, в нашем случае такой вывод можно сделать о школьниках А и Б, Б и Г, В и Д – они всегда называли фамилии друг друга в ответах на все предложенные им вопросы.

### **3. Диагностические методики исследования формирования детского коллектива.**

Всю свою диагностическую работу по формированию детского коллектива можно разделить на три этапа:

I этап – диагностика исследования личности учащихся;

II этап – диагностика развития детского коллектива;

III этап – диагностика сформированности детского коллектива.

**На первом этапе** применяю методики и графические тесты, позволяющие определить степень самооценки каждого ученика, выявить атмосферу в классном сообществе, лидера с целью самоуправления в классе.

#### **1) Диагностическая методика “Если бы ты был волшебником”.**

Ребятам предлагается назвать три желания, которые они хотели бы исполнить. Анализ ответов может быть выполнен по следующей схеме: желания – для себя; для близких людей; для других людей.

#### **2) Диагностическая методика “Космическое путешествие”.**

Учащимся раздаются листы бумаги. Ребята должны представить, что отправляются в космическое путешествие и являются командирами космического корабля. Они должны набрать команду из учащихся своего класса в составе трёх человек. Фамилии этих детей записать на листе. Данная методика позволяет определить лидера класса, а также выявить учащихся, которые находятся вне классного сообщества.

#### **3) Диагностическая методика “Солнце, дождик, тучка”.**

Каждый ученик класса получает лист бумаги, на котором нарисованы солнце, тучка, дождик в трёх вариантах. Учащимся предлагается определить их самочувствие дома, в классе, с друзьями с помощью погодных явлений. Учащимся нужно ответить на вопросы и подчеркнуть то состояние, которое соответствует их настроению.

#### **4) Диагностическая методика “День рождения”.**

Классный руководитель просит учащихся класса пофантазировать и подумать над тем, какие подарки можно придумать каждому ученику класса ко дню их рождения. Ребята получают лист бумаги и на нём пишут имя ученика, а рядом предмет, который получает он в виде подарка.

Такая диагностика очень информативна и свидетельствует об атмосфере в детском коллективе. Во-первых, кого ребёнок называет в первую очередь в своём списке. Это свидетельствует о значимости ребят для данного ученика. Во-вторых, все ли ребята класса попадают в список каждого ученика и какие чувства он испытывает при распределении праздничных подарков.

Ребята работают с такими диагностическими исследованиями с огромным удовольствием и творчески. Они по-новому смотрят на своих одноклассников, пытаются задавать вопросы друг другу, активно сотрудничать, а не только присутствовать на уроке.

#### **5) Диагностическая методика “Загадай желания”.**

Ребёнку рассказывают, что есть такое поверие: если увидишь, как падает звезда и успеешь загадать желание, оно обязательно исполнится. “Представь, что ты видишь падающую звезду. Какое желание ты бы загадал?”

Обработка результатов может проходить по такой схеме: выписать желания, суммируя повторяющиеся или близкие по смыслу: материальные (вещи, игрушки и т.п.); нравственные (иметь животных и ухаживать за ними и т.п.); познавательные (научиться чему-то, стать кем-то); разрушительные (сломать, выбросить и т.п.).

#### **6) Диагностическая методика “Золотая рыбка”.**

Дети выступают в роли заказчика, а не исполнителя желаний. И от рыбки, а не от них самих зависит, исполнить или нет желание. “Представь себе: приплыла к тебе рыбка, спросила: “Чего

тебе надобно?”

Для создания особого настроения можно ввести игровые элементы-символы: волшебную палочку, разыгрывание сценки с появлением золотой рыбки.

### **7) Методика незаконченных предложений.**

Варианты:

1. Ребятам предлагается дописать два предложения: Больше всего я радуюсь, когда ... . Больше всего я огорчаюсь, когда ....

2. Лист бумаги делится пополам. Каждая часть имеет свой символ: солнце и тучу (день и ночь). Дети в соответствующей части листа рисуют (записывают) свои радости и огорчения.

3. Дети получают по лепестку ромашки, сделанной из бумаги. На одной стороне они пишут о своих радостях, на другой – огорчениях. По окончании работы лепестки собираются в ромашку.

4. Предлагается ответить на вопрос: “Что радует, а что огорчает твою маму, родителей, учителя?” При анализе ответов можно выделить радости и огорчения, связанные с собственной жизнью; с жизнью коллектива.

### **8) Графический тест “Я – позиция”.**

На листе бумаги чертится круг. Ученик ставит точку – своё “я” относительно круга (она может быть поставлена в круге, центре круга, за кругом). Целью данного теста является выявление характера самооценки детей, места каждого ребёнка в коллективе. Результаты данного теста можно применять для формирования классного самоуправления.

### **9) Тест “Пьедестал”.**

Учащимся класса раздаются листы бумаги, на которых они должны построить пьедестал для награждения. Пьедестал состоит из 3 ступенек. На каждую ступеньку они должны возвести по 1 человеку из класса. Ученик имеет право одну ступеньку оставить для себя, если считает нужным. На пьедестал возводят тех ребят, кто, по их мнению, является значимой фигурой в жизни класса.

Данная методика позволяет увидеть взаимоотношения учащихся в коллективе, их привязанность друг к другу, определить нравственную сторону взаимоотношений учащихся. Можно разыграть ситуацию: “Вам предстоит участвовать в спортивных соревнованиях. Кого вы хотели бы видеть победителем?”

Полученные результаты дадут представление о главных свойствах личности ребёнка, которые выражаются в единстве знаний, отношений, мотивах поведения и действий.

**На втором этапе** целью диагностики является выявление направленности интересов младших школьников, характера самооценки, изучение уровня нравственного развития личности и духовно-нравственной атмосферы в детском коллективе.

#### **1) Методика “Цветик-семицветик”.**

Цель: выявление направленности интересов младших школьников.

Ход проведения. На уроке труда каждым учеником изготавливается цветок со съёмными лепестками. Затем учитель предлагает записать на лепестках желания, исполнения которых детям больше всего хочется. Прежде чем записать желание на лепестке, надо поставить порядковый номер. Таким образом, каждый ребёнок сформулирует семь желаний для себя, для родных и близких, для класса и школы, для всех людей.

#### **2) Игра “Магазин”.**

Цель: изучение уровня нравственного развития личности учащихся и духовнонравственной

Ход проведения. Эту игру целесообразно проводить с учащимися младшего и среднего атмосферы в детском коллективе. возраста.

Первый этап игры проходит в начале учебного года в виде “купли-продажи”. Школьникам предлагается сформировать несколько небольших групп (по 5 - 6 человек). Все учащиеся играют роль покупателей нравственных ценностей. “Купля-продажа” осуществляется как своеобразная бартерная сделка. Положительные качества (вежливость, доброта, аккуратность, терпеливость, отзывчивость и т.д.), которых, по мнению самих детей, у них не хватает, они могут приобрести в обмен на свои отрицательные (грубость, неряшливость, недисциплинированность, жадность и т.д.) или же на свои положительные, которые у них имеются в избытке.

После проведённой “купли-продажи” классный руководитель вместе с учащимися подводит итоги осуществлённой сделки. Они обсуждают, что нужно сделать для того, чтобы “приобретённые”, “купленные” положительные качества закрепить в деятельности детского коллектива.

Затем в течение всего учебного года классный руководитель ведёт наблюдение за детьми, организует совместную деятельность по улучшению духовно-нравственной атмосферы в классе, стимулирует работу учащихся по формированию положительных качеств.

В конце учебного года проходит второй этап игры. Детям предлагается “приобрести” те нравственные качества, которые, по их мнению, удалось сформировать в своём характере в течение этого учебного года, а на аукцион выставить “ненужные вещи”, т.е. те отрицательные качества, которые ещё у них сохранились.

При завершении игры классный руководитель подводит итоги торгов, помогает детям проанализировать результаты работы коллектива класса за прошедший учебный год.

Педагогический анализ результатов игры. На основе результатов первого этапа классный руководитель может зафиксировать исходный уровень этического развития личности учащихся и определить духовно-нравственные ценности детского коллектива, проблемы в воспитании детей.

После второго этапа можно сделать выводы об уровне духовного уровня учащихся и изменениях в нравственно-психологическом климате детского коллектива. Для удобства фиксации результатов “купли-продажи” можно заготовить карточки, на которых обозначены положительные качества, и чистые листочки бумаги для заметок, где учащиеся запишут свои отрицательные свойства.

### **3) Методика “Приглашение в гости”.**

Цель: изучить психологическую атмосферу в коллективе, выявить симпатии детей.

Ход проведения. Детям предлагается ситуация: “Вы решили пригласить к себе в гости своих одноклассников. Кого вы хотели бы видеть среди своих гостей?” Предложить детям записать фамилии 5 человек.

### **4) Методика “Психологическая атмосфера в коллективе”**

Цель: изучить психологическую атмосферу в коллективе.

Ход проведения. Каждому ученику предлагается оценить состояние психологической атмосферы в коллективе, используя рисунки:

Дружелюбие	Взаимная поддержка
Согласие	Занимательность
Удовлетворённость	Скука
Увлечённость	Успешность климата
Теплота взаимоотношений	

Анализ результатов предполагает субъективные оценки состояния психологического и их сравнения между собой.

**На третьем этапе** целью диагностических исследований является определение динамики развития коллектива, уровня развития самоуправления, сформированности межличностных отношений, определение степени удовлетворённости своим коллективом.

### **1) Методика “Какой у нас коллектив”.**

Цель: выявить степень удовлетворённости учащихся различными сторонами жизни коллектива.

Ход проведения. Учащимся предлагается шесть утверждений. Нужно записать номер утверждения, которое больше всего совпадает с его мнением.

1. Наш класс очень дружный и сплочённый.
2. Наш класс дружный.
3. В нашем классе нет ссор, но каждый существует сам по себе.
4. В нашем классе иногда бывают ссоры, но конфликтным наш класс назвать нельзя.
5. Наш класс недружный, часто возникают ссоры.
6. Наш класс очень недружный. Трудно учиться в таком классе.

Обработка результатов. Те суждения, которые отмечены большинством учащихся, говорят

об определённых взаимоотношениях в коллективе и конкретно о каждом ученике, как ощущает он себя в системе этих отношений.

2. Диагностическая методика “Анкетирование”.

Учащимся предлагается ответить на следующие вопросы анкеты:

1. Тебе нравится в школе или не очень?
  - не очень
  - нравится
  - не нравится
2. Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идёшь в школу или тебе часто хочется остаться дома?
  - чаще хочется остаться дома
  - бывает по-разному
  - иду с радостью
3. Если бы учитель сказал, что завтра в школу не обязательно приходить всем ученикам, желающим можно остаться дома, ты пошёл бы в школу или остался бы дома?
  - не знаю
  - остался бы дома
  - пошёл бы в школу
4. Тебе нравится. Когда у вас отменяются какие-нибудь уроки?
  - не нравится
  - бывает по-разному
  - нравится
5. Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали домашних заданий?
  - хотел бы
  - не хотел бы
  - не знаю
6. Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?
  - не знаю
  - не хотел бы
  - хотел бы
7. Ты часто рассказываешь о школьной жизни своим родителям?
  - часто
  - редко
  - не рассказываю
8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был другой учитель?
  - точно не знаю
  - хотел бы
  - не хотел бы
9. У тебя много друзей в твоём классе?
  - мало
  - много
  - нет друзей
10. Тебе нравится твой класс?
  - нравится
  - не очень
  - не нравится

Для анализа анкеты можно использовать следующий ключ:

Вопросы	Оценка за 1 ответ	Оценка за 2 ответ	Оценка за 3 ответ
1.	1	3	0
2.	0	1	3
3.	1	0	3
4.	3	1	0
5.	0	3	1



<b>6.</b>	1	3	0
<b>7.</b>	3	1	0
<b>8.</b>	1	0	3
<b>9.</b>	1	3	0
<b>10.</b>	3	1	0

Анализ анкетирования:

25-30 баллов – высокий уровень школьной мотивации, познавательной активности. Такие ученики чётко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, очень переживают, если получают неудовлетворительные оценки или замечания.

20-24 балла – хорошая школьная мотивация. Такой мотивацией обладают большинство учащихся начальных классов, успешно справляющихся с учебной деятельностью.

19-11 баллов – положительное отношение к школе, которая интересна учащимся внеучебной деятельностью. Это учащиеся, которым интересно общаться в школе со сверстниками, с учителем. Познавательные интересы у них развиты мало.

10-14 баллов – низкая школьная мотивация. Учащиеся ходят в школу без желания, иногда пропускают занятия. Такие учащиеся испытывают серьёзные затруднения в учебной деятельности, им трудно адаптироваться к школьному обучению.

Ниже 10 баллов – негативное отношение к школе, школьная дезадаптация.

Диагностические исследования детского коллектива позволяет мне составить более полную картину при характеристике уровня сформированности коллектива в конце четвёртого класса. Материал представляю в таблицах, чтобы наиболее ясно была видна динамика сформированности детского коллектива, роли каждого ученика в детском коллективе.

#### **Методика «Радости и огорчения» (методика незаконченных предложений)**

Цель: выявление характера, содержания переживаний младших школьников. Порядок исследования. Возможны следующие варианты методики:

1. Ребятам предлагается дополнить два предложения: «Больше всего я радуюсь, когда...», «Больше всего я огорчаюсь, когда...».

2. Лист бумаги делится пополам. Каждая часть имеет символ: солнце и тучу. Дети в соответствующей части листа рисуют свои радости и огорчения.

3. Дети получают по лепестку ромашки, сделанной из бумаги. На одной стороне они пишут о своих радостях, на другой об огорчениях. По окончании работы лепестки собираются в ромашку.

4. Предлагается ответить на вопрос: «Как ты думаешь, что радует, а что огорчает твоих родителей, учителя?»

При анализе ответов можно выделить радости и огорчения, связанные с собственной жизнью, с жизнью коллектива (группы, класса, кружка и т.д.). Полученные результаты дадут представление о стержневых интегральных свойствах личности ребенка, которые выражаются в единстве знаний, отношений, доминирующих мотивах поведения и действий.

#### **I. Уровень сформированности навыков в различных видах деятельности**

№ п/п	Ф.И.О.	Умение планировать работу	Умение выделять главное	Умение делать обобщенные выводы	Осуществлять самоконтроль	Уровень настойчивости в деятельности	Собранность, организованность

#### **II. Нравственное состояние коллектива**

№ п/п	Ф.И.О.	Коллективизм	Товарищество	Дисциплинированность	Забота об одноклассниках	Степень развитости чувства долга	Честность	Порядочность

### III. Культурный кругозор

№ п/п	Ф.И.О.	Интересы и склонности	Начитанность	Умение видеть и понимать прекрасное	Художественные способности	Реализация способностей в коллективе

### IV. Общественная, трудовая, спортивная активность учащихся

№ п/п	Ф.И.О.	Инициативность	Добровольное включение в трудовую деятельность	Участие в трудовых десантах, сан. часах	Дежурство по классу	Состояние здоровья	Отношение к физкультуре и спорту	Участие в спортивных соревнованиях

К концу формирования детского коллектива ученики отличаются особым психологическим настроем, у них появляется своё положительное отношение к действительности, к коллективной жизни, осознание своего “Я”. Ребята живут по правилу “Один за всех и все за одного”.