

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ВОСТОЧНЫЙ»**

Программа принята педагогическим советом ГБОУДО ДТДиМ «Восточный» протокол № 02 от «15» января 2018 г.



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБОУДО ДТДиМ «Восточный» С.Е. Дунаева  
Приказ № 62/1-ОД от «12» апреля 2018 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«СТК «Шанс». Поход»**

**Возраст детей: 15-17 лет**  
**Срок реализации: 31 день**  
**Направленность: туристско-краеведческая**  
**Уровень освоения программы: вводный**

Педагог дополнительного образования  
**Алехин Михаил Геннадьевич**

**Москва, 2018 г.**

## Пояснительная записка

**Данная образовательная программа** рассчитана на пять недель и относится к программам туристско-краеведческой направленности.

**Вводный уровень** (продолжительность занятий: 2 часа в неделю) программы позволяет работать с учебными группами, участвующими в соревнованиях и готовящихся к многодневным походам в рамках 73-го Первенства по туризму обучающихся государственных образовательных организаций, подведомственных Департаменту образования города Москвы.

**Отличительной особенностью** программы является практическая попытка собрать воедино основы водного и горного спортивного туризма, отработать на практике навыки работы в условиях соревнований и применить их в дальнейшем в условиях спортивного похода. Участие в 73-м Первенстве по туризму позволяет расширить возможности педагога в работе с детским туристско-краеведческим объединением.

Участниками программы является группа, сформированная из учащихся образовательных организаций, подведомственных Департаменту образования города Москвы, на базе ГБОУДО ДТДиМ «Восточный».

В основе дополнительной образовательной программы лежат учебно-методические разработки программ базового и углубленного уровней, по которым педагог занимается с обучающимися в течении года.

Данная программа разработана с учетом современных требований к дополнительным образовательным программам и норм ТССР (Туристско-спортивного союза России).

Необходимость передать накопленный опыт и научить молодое поколение правильным действиям в полевых природных условиях определила **актуальность** дополнительной образовательной программы.

Путешествие может стать чем-то большим, чем просто занятием или увлечением. Оно может стать работой, сферой знаний и интересов, философией, образом и стилем жизни. Путешествуя, человек знакомится с родной страной, открывает для себя красоту родного края, получает возможность увидеть и почувствовать свою роль и свою причастность к происходящему вокруг нас. В путешествии у воспитанника формируются навыки поведения в окружающей среде, навыки социального поведения в коллективе и в обществе.

Данная образовательная программа включает практику по горному и водному видам туризма в рамках 73-го Первенства, учитывает особенности поведения ребёнка в разных природных и погодных ситуациях. Это позволяет детям приобрести знания и навыки, необходимые для работы в реальных полевых условиях, что и определяет новизну программы.

Современные подростки часто не видят и не замечают мира, существующего за границами «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей. Активизировать их познавательную деятельность, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически – вот важнейшие задачи современного образования.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что туристско-краеведческая деятельность позволяет решить все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с географией, культурой, историей, природой родной страны.

Программа адаптирована к условиям возрастных требований и возможностям детей среднего и старшего школьного возраста.

**Цель образовательной программы:** формирование у детей навыков поведения в разнообразной природной среде, их духовное и физическое развитие средствами туристско-краеведческой деятельности с элементами образовательного, спортивного и оздоровительного туризма.

**Задачи программы:**

Обучающие:

- обеспечить усвоение основных знаний и приобретение умений и навыков по горному и водному видам туризма;
- сформировать основные представления о материальности мира, о законах развития природы и общества, об отношениях между людьми.

Развивающие:

- обеспечить развитие познавательного интереса обучающихся к курсу туристско-краеведческой подготовки, предлагая широкий выбор знаний и направлений изучения предмета;
- развить у подростков ответственность и самостоятельность, повышая сложность решаемых ими в ходе проведения выездных мероприятий (тренировок, соревнований, походов) задач.

Воспитательные:

- воспитать общечеловеческие качества: взаимовыручку, дружбу, честность, бескорыстие, отзывчивость через участие в коллективных действиях;
- содействовать формированию нравственных качеств, воспитанию гражданственности и патриотизма;
- сформировать у подростков потребность к здоровому образу жизни, к физическому совершенствованию.

Программный материал распределен по курсу обучения следующим образом: закрепляются практические основы начальной и средней туристской подготовки, включающие основные понятия, знания, умения и

навыки туристско-краеведческой деятельности в условиях соревнований 73-го Первенства по туризму.

### **Ожидаемые результаты обучения**

- у обучающихся сформирован устойчивый интерес к участию в систематических занятиях и мероприятиях детского туристско-краеведческого объединения;
- приобретены практические знания, умения и навыки базовой туристской подготовки;
- обучающиеся ориентированы на активный, здоровый образ жизни;
- воспитанники проявляют во взаимоотношениях друг с другом качества (взаимовыручка, дружба, честность, бескорыстие, отзывчивость), необходимые для работы в коллективе в условиях проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований и в дальнейшем в спортивных туристских походах;
- все воспитанники вовлечены в деятельность туристско-краеведческого объединения, направленную на воспитание гражданственности и патриотизма.

В ходе реализации программы используются различные формы проведения занятий.

Теоретические занятия проводятся в помещении, преимущественно в форме предметного учебного занятия, дискуссии-обсуждения или практического занятия в форме семинара, практикума, игрового тренинга.

Основная часть практических занятий проводится в форме учебно-тренировочных действий, умения и навыки также отрабатываются на соревнованиях.

Использование малых групп и индивидуальных форм работы в течение занятия позволяют дифференцированно и качественно подготовить обучающихся к сложным испытаниям, возможным в реальных полевых условиях, что соответствует требованиям безопасности проведения туристских мероприятий.

### **Формы подведения итогов реализации программы.**

Оценка качества полученных знаний, умений и навыков технического мастерства каждого обучающегося проводится педагогом экспертно по ходу мероприятий, итог командной работы можно оценить по результатам профильных соревнований. В конце курса обучения проходит итоговый зачет по результатам выполненной работы.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел программы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности	1	1	0
<b>Всего:</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>I. Снаряжение</b>				
1.1	Подготовка группового и личного снаряжения для соревнований	1	0	1
1.2	Назначение и применение различных видов походного снаряжения	1	0	1
<b>Всего:</b>		<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>II. Питание</b>				
2.1	Приготовление пищи на костре. Режим питания.	1	0	1
<b>Всего:</b>		<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
<b>III. Ориентирование на местности</b>				
3.1	Ориентирование на местности, прохождение дистанций, движение по маршруту.	1	0	1
<b>Всего:</b>		<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
<b>IV. Движение группы на маршруте</b>				
4.1	Порядок движения группы на маршруте. Нормы нагрузок на соревнованиях. Режим дня.	1	0	1
4.2	Возможные естественные препятствия и способы их преодоления. Обеспечение безопасности.	1	0	1
<b>Всего:</b>		<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>V. Привалы и ночлеги в полевых условиях</b>				
5.1	Организация бивака. Бивачные работы. Снятие бивака.	1	0	1
<b>Всего:</b>		<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
<b>VI. Гигиена туриста</b>				
6.1	Личная гигиена туриста. Самоконтроль.	1	0	1
<b>Всего:</b>		<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
<b>VII. Первая доврачебная помощь</b>				
7.1	Первая доврачебная помощь.	1		1
<b>Всего:</b>		<b>1</b>		<b>1</b>
<b>Итого:</b>		<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>

Участие в окружных и городских соревнованиях по водному и горному туризму в рамках 73-го Первенства по туризму обучающихся государственных образовательных организаций, подведомственных Департаменту образования города Москвы являются неотъемлемой частью данной программы (проводятся вне рамок учебных часов).

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Введение. Инструктаж по технике безопасности

Раскрывается содержание, цели, задачи и особенности курса. Понятие о туризме, краеведении и экологии; их взаимосвязь и взаимодействие. Факторы привлекательности туризма. Потребность человека в путешествиях. Возможности туристско-краеведческой деятельности в развитии личности.

Изучаются правила безопасности при проведении учебных занятий, тренировок, полевых выходов и соревнований.

## **I. Снаряжение**

### **1.1. Подготовка группового и личного снаряжения для соревнований и походов выходного дня.**

Подготовка и подбор личного снаряжения. Особенности подбора личного снаряжения в зависимости от погодных условий, вида туризма и продолжительности соревнований. Групповое снаряжение для соревнований с ночевкой. Установка каркасной палатки.

### **1.2. Назначение и применение различных видов туристского снаряжения**

Палатки: бескаркасные, двухслойные, каркасные, ветроустойчивые, зимний шатер. Тенты: групповые, костровые, палаточные. Установка кострового тента. Топор, колун, пила двуручная. Комплектование ремонтного набора. Назначение и особенности использования.

## **II. Питание**

### **2.1. Подбор продуктов питания для соревнований.**

Составление меню и раскладки похода выходного дня. Нормы потребления в походе в зависимости от физических нагрузок и природных условий. Содержание белков, жиров, углеводов. Особенности использования сублимированных продуктов.

### **2.2. Приготовление пищи на костре. Режим питания.**

Заготовка дров, разжигание и поддержание огня. Использование кострового снаряжения для приготовления пищи. Особенности приготовления на костре супов, молочных и мясных каш. Приготовление макаронных изделий. Заваривание чая в кане.

Особенности режима питания в зависимости от графика соревнований. Условия для организации горячего питания. Необходимость обеспечения дополнительного питания.

## **III. Ориентирование на местности**

### **3.1 Ориентирование на местности. Движение по маршруту.**

Техника ориентирования с помощью карты, компаса и местных предметов. «Привязка» карты к местности. Опорные линейные и точечные ориентиры. Движение по пересеченной местности «в заданном направлении» и «по выбору».

Техника движения по маршруту.

## **IV. Движение группы на маршруте**

### **4.1. Порядок движения группы на маршруте. Нормы нагрузок на соревнованиях. Режим дня.**

Обязанности направляющего и замыкающего. Порядок движения, обеспечивающий подстраховку и безопасность участников. Скорость движения группы на дистанции. Движения в лесной зоне. Практическая отработка порядка движения в лесной зоне.

Распределение нагрузок на дистанции, рекомендуемые нормы нагрузок в соответствии с возрастом и уровнем физической подготовки участников. Установление правильного режима дня, в соответствии с графиком соревнований и рекомендациями медиков.

### **4.2. Возможные естественные препятствия и способы их преодоления. Обеспечение безопасности.**

Препятствия, связанные с преодолением сложного рельефа. Порядок действия группы при преодолении препятствий. Препятствия, связанные с преодолением водных преград. Препятствия в виде различных форм растительности. Преодоление завалов, склонов, переправ.

Основные требования к действиям участников, направленные на обеспечение безопасности.

## **V. Привалы и ночлеги**

### **5.1. Организация бивака. Бивачные работы. Снятие бивака.**

Порядок постановки бивака: выбор места, планировка лагеря, установка палаток, распределение работ. Бивачные работы, порядок выполнения. Выполнение правил природопользования. Территории с особым режимом природопользования.

Порядок выхода группы с места бивака. Обязательные действия: уборка территории, гашение костра, «проверка» территории при снятии с бивака. Особенности организации и проведения работ в зависимости от условий проведения похода.

## **VI. Гигиена туриста**

### **6.1. Личная гигиена туриста. Самоконтроль.**

Средства и правила личной гигиены. Правила организации систематических процедур поддержания чистоты кожи. Технологии стирки белья

в полевых условиях. Особенности чистки зубов. Требования к здоровью участников соревнований и ПВД. Значение систематического медицинского осмотра. Профилактика заболеваний, вызываемых невыполнением правил личной гигиены.

Основа безопасности заключена в первую очередь в сознательных (осознанных) действиях участников группы. Самоконтроль. Подбор одежды и снаряжения для полевых выходов и соревнований. Порядок ухода за одеждой.

## **VII. Первая доврачебная помощь.**

### **7.1. Первая доврачебная помощь.**

Оказание первой доврачебной помощи при ожоге, повреждении кожного покрова, кровотечении, растяжении связок, вывихе, переломе, отравлении, тепловом и солнечном ударах, обморожении.

Искусственное дыхание. Порядок оказания первой доврачебной помощи при открытом кровотечении. Остановка крови. Техника наложения жгута. Техника наложения повязок. Порядок оказания первой доврачебной помощи при остановке дыхания. Техника выполнения искусственного дыхания.

Изготовление, подготовка и применение мягких и жестких носилок в полевых условиях. Правила транспортировки условно пострадавшего на самодельных носилках по пересеченной местности.

Состав и комплектация медицинской аптечки. Правила применения медицинских средств в полевых условиях.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Приемы и методы реализации программы.**

Для осуществления учебно-познавательной деятельности используются следующие методы: перцептивный (словесный, наглядный, практический); гностический (иллюстративно-объяснительный репродуктивный, проблемный, эвристический, исследовательский); логический (индуктивный, дедуктивный, традуктивный, конкретный, абстрактный и т.д.); управленческий (разной степени самостоятельности). Основным является метод практического закрепления получаемых знаний и навыков в условиях полевых выходов, учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

В качестве методов стимулирования и мотивации образовательной деятельности применяется убеждение, требование, приучение, упражнение, игры, дискуссии, занимательность и т.д.



Для успешной реализации программы важным критерием является туристский опыт педагога, которому необходимо иметь высокую туристскую квалификацию: опыт руководства походами не ниже 2 категории сложности по горному и водному видам туризма.

### **Дидактические материалы, используемые при реализации программы.**

Активно используются наглядные пособия: плакаты по топографии и медицине, видео и фотоматериалы по пройденным маршрутам или районам предполагаемых походов, спортивные и топографические карты. На учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, в походах выходного дня используется специальное снаряжение: веревки, системы, карабины, палатки, тенты, байдарки и т.п.

### **Формы подведения итогов.**

Качество учебно-воспитательной работы по данной программе определяется по итогам анализа динамики промежуточных результатов, показанных каждым обучающимся и по результатам выступления на соревнованиях 73-го Первенства г. Москвы по туризму.

Основная же оценка формируется методом педагогического наблюдения действий обучающегося в условиях соревнований и учебных тренировочных выходов.

Участие в окружных и городских соревнованиях по водному и горному туризму в рамках 73-го Первенства по туризму обучающихся государственных образовательных организаций, подведомственных Департаменту образования города Москвы являются неотъемлемой частью данной программы.

Оценка качества полученных знаний, умений и навыков технического мастерства каждого обучающегося проводится педагогом экспертно по ходу мероприятий, итог командной работы можно оценить по результатам профильных соревнований. В конце курса обучения проходит итоговый зачет по результатам выполненной работы. В приложении №1 представлен учебно-тематический план выездных мероприятий (поход-проверка, городские профильные соревнования).

### **Материальное (техническое) обеспечение программы, условия реализации программы.**

*Материально-техническая и учебно-методическая база.*

Для реализации программы обучения достаточно иметь класс для занятий с группой, комплект группового снаряжения для полевых выходов, рассчитанный на количество занимающихся в группе и комплекты личного

снаряжения для каждого обучающегося: рюкзаки, спальные мешки, штормовки и др.

*Технические средства обучения.*

Оправляясь в на соревнования, туристские группы обычно берут фотоаппарат и видеокамеру для создания творческих фото и видео дневников. Для просмотра материалов желательно иметь телевизор или видеопроектор. Очень полезным может оказаться персональный компьютер, с помощью которого подготавливаются творческие отчеты, а выход в сеть Интернет позволяет находить оперативную информацию.

*Связь с туристскими организациями.*

Педагогу, работающему в области туризма, следует наладить связь с вышестоящими туристскими и образовательными организациями. Такими организациями являются Департамент образования г. Москвы, Городской Клуб туристов, Городская станция юных туристов.

## **СПИСОК УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ И СПРАВОЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Для педагогов**

1. ЦСТЭ. «Подготовка туристских общественных кадров». – М.: «ЦрбТ», 1982.
2. ТССР. Регламент по спортивному туризму. – М., 2008.
3. ТССР. Правила соревнований по спортивному туризму. – М., 2008.
4. ТССР. Перечень классифицированных и эталонных туристских спортивных маршрутов и препятствий. – М., 2008.
5. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2004.
6. Елисеев О. М., Чазов Е. И. Справочник по оказанию скорой и неотложной помощи. — М.: Медицина, 1998.
7. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
8. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
9. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2004.

### **Для воспитанников и педагогов**

1. Балабанов И. В. Узлы. - М., 1998.
2. Ильина Н. Самопомощь: Справочник скорой доврачебной помощи. — М., 1998.
3. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2000.
4. Константинов Ю.С., Слесарева Л.П. Туристско-краеведческая деятельность в школе: Учебно-методическое пособие. — М.: ГОУ МосгорСЮТур, 2011.
5. Костерев Н. А. Подмосковье: Краткий словарь для юных туристов-краеведов. — М., 1998.

Приложение № 1  
к программе «СТК Шанс. Поход (соревнования)»  
педагога дополнительного образования  
Алехина М.Г.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК  
выездных мероприятий в рамках 73-го Первенства по туризму**

<b>Дата</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
27.04.2018	Подготовка группового и личного снаряжения для участие в походе-проверке.	4 часа
28.04.2018	Прибытие в Новгородскую область, река Мста. Организация бивуака. Приготовление пищи на костре.	
29.04.2018- 01.05.2018	Участие в соревнованиях «Приз победы» - проверка на местности команд водного туризма группы «А», участвующих в походах 2-4 категорий сложности. (Прохождение дистанций. Преодоление водных преград. Оказание первой медицинской помощи. Ориентирование.)	24 часа
02.05.2018	Прохождение дистанций. Снятие бивуака. Прибытие в Москву.	8 часов
09.05.2018	Подготовка группового и личного снаряжения для соревнований. Прибытие в окрестности пос. Васильевское Рузского района Московской области. Участие в соревнованиях по виду «Техника горного туризма». Отъезд и прибытие в Москву.	12 часов
18.05.2018	Подготовка группового и личного снаряжения для похода на соревнования. Прибытие к месту старта в пос. им. Цурюпы Воскресенского района Московской области. Организация бивуака. Приготовление пищи на костре.	8 часов (14.00-22.00)
19.05.2018	Соревнования по виду «Горный туризм».	8 часов
20.05.2018	Соревнования по виду «Горный туризм». Снятие бивуака. Прибытие в Москву.	8 часов