

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ, ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ
СПОСОБНОСТЕЙ И ТАЛАНТОВ У ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ «ОРИОН»
(ГАНОУ ВО «РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ОРИОН»)

РЕКОМЕНДОВАНО
Экспертным советом
ГАНОУ ВО «Региональный центр»
«Орион»

Протокол № 3
от « 18 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГАНОУ ВО «Региональный центр»
«Орион»


Н.Н. Голева

«Юный инструктор»

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Направленность: туристско-краеведческая
Уровень освоения: базовый
Возраст участников программы: 12 – 18 лет
Срок реализации программы: 216 часов

Автор - составитель:

Плотникова Оксана Юрьевна
Педагог дополнительного образования

г. Воронеж
2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Пояснительная записка	3
1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы	6
1.3. Отличительные особенности программы	7
1.4. Отбор обучающихся на программу	8
1.5. Цель и задачи программы	9
1.6. Планируемые результаты освоения программы	10
1.7. Формы контроля и оценочные материалы	8
1.8. Сроки реализации программы	13
Раздел 2. Содержание программы	13
2.1. Учебный план	13
2.2. Содержание программы	14
2.3. Календарно-учебный график	24
Раздел 3. Воспитательные компоненты	29
Раздел 4. Организационно-педагогические условия	31
Раздел 5. Список использованной литературы	36
Список информационных источников	36
Список рекомендуемой литературы для обучающихся и родителей	38

Раздел 1. Пояснительная записка

1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Одним из основных принципов государственной политики и правового регулирования отношений в сфере образования в Российской Федерации является приоритет жизни и здоровья человека, свободного развития личности, воспитание взаимоуважения, трудолюбия, гражданственности, патриотизма, ответственности, бережного отношения к природе и окружающей среде, рационального природопользования¹.

Обладая большим образовательным потенциалом, туризм способствует формированию туристских навыков, развитию физических способностей, воспитанию силы воли, трудолюбия, целеустремлённости, взаимовыручки, ответственности. Детско-юношеский туризм является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий, способствующих всестороннему развитию личности, формированию здорового образа жизни человека и общества в целом, что имеет большое значение в воспитании подрастающего поколения.

Базовой образовательной технологией программы является технология туристско-краеведческой деятельности.

Основным содержанием занятий по дополнительным образовательным программам туристско-краеведческой направленности традиционно является совершение путешествий. Об оздоровительном, воспитательном и развивающем потенциале самодеятельного туризма отечественным педагогам известно больше ста лет, о нём писали К.Д. Ушинский, П.Ф. Каптерев, Г.Ф. Лесгафт и многие другие педагоги-учёные. Систематическое применение путешествий в педагогической практике началось в конце девятнадцатого века, образовательные технологии детско-юношеского туризма глубоко разработаны и обладают своими традициями, учитываемыми в данной программе.

Нормативно-правовыми основами для разработки программы «Юный инструктор» являются следующие документы:

- федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями: ред. от 02.07.2021);
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;

¹ Ст. 3 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- национальный проект «Образование» утв. президиумом Совета при президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. №16) – «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», «Молодые профессионалы», «Социальная активность»;

- федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся от 31 июля 2020 г., регистрационный N 304-ФЗ;

- приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей (утв. Президиумом Совета при президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (от 30 ноября 2016 г. № 11))»;

- распоряжение правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- указ президента РФ от 7 мая 2018 года «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года»;

- указ Президента РФ от 7 мая 2021 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;

- приказ Министерства просвещения РФ от 02.02.2021г. №38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. №467»;

- приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных

правил СП 2.4.3648-202 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

- регионального уровня:

- приказ департамента образования, науки и молодежной политики Воронежской области от 14.10.2015 г. №1194 «Об утверждении модельных дополнительных общеразвивающих программ»;

- распоряжение Правительства Воронежской области от 23 июня 2020 № 784-р «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи Воронежской области на 2020-2025 годы»;

- распоряжение Правительства Воронежской области от 29 июля 2022 г. №819-р «Об утверждении целевых показателей и плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Воронежской области»;

- уровень образовательной организации:

- Устав ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион» (новая редакция), утвержденный департаментом образования, науки и молодежной политики Воронежской области от 08.04.2021 г. №418).

- Положение об организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион» (приказ директора № 305 от 08.09.2022 г).

Образовательная программа «Юный инструктор» составлена на основе примерных (типовых) образовательных программ для системы дополнительного образования детей «Юные судьи туристских соревнований» и «Юные инструкторы туризма», публиковавшихся в сборниках «Программы для системы дополнительного образования детей» (Москва, ЦДЮТиК, 1999-2004 гг.), с учётом актуальных нормативных документов по детско-юношескому туризму.

В программе реализуется классический принцип технологии циклов туристско-краеведческой деятельности, что позволяет достигнуть необходимых образовательных результатов.

В течение всего периода обучения основной формой образовательной деятельности является поход. Специфика программ туристско-краеведческой направленности такова, что их реализация происходит преимущественно в условиях природной среды. Природная среда подвержена сезонным изменениям, что в совокупности с малой предсказуемостью погодных условий предполагает большую вариативность организации образовательного процесса. В связи с этим педагог дополнительного образования должен уметь рационально использовать весь набор форм и методов туристской работы.

Программа предусматривает базовую подготовку любого туриста. В то же время в программе отражена специализация по водному туризму, связанная с характерными особенностями созданного объединения, спецификой образовательной организации, наличием собственного туристского и педагогического опыта педагога.

1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы

Туристско-краеведческая деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребёнка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Туризм требует регулярных занятий. В походах происходит закаливание организма, физические нагрузки восстанавливают и укрепляют здоровье. Туризм является не только увлечением, но и одновременно способом получения образования, воспитания у обучающихся социально востребованных качеств, навыков и умений.

Туризм обладает практически неисчерпаемым воспитательным потенциалом, что связано со свободным самостоятельным выбором школьником этого вида деятельности, с меньшей формализацией работы туристских объединений, с преобладанием в них привлекательных для учащихся подвижных занятий, с межвозрастным характером общения детей в туристских группах.

На протяжении более чем столетней истории детско-юношеского туризма туристско-краеведческая деятельность сохраняет свою актуальность и на данном этапе полностью соответствует приоритетам государственной молодёжной политики.

Педагогическая целесообразность программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даёт возможность в подростковом возрасте избежать влияния таких явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания, токсикомания и других.

С помощью вовлечения в туристско-краеведческую и общественную деятельность происходит формирование личности и становление самосознания подростков, решается проблема социализации.

Направленность и уровень освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный инструктор» имеет туристско-краеведческую направленность.

Образовательный процесс в рамках программы ориентирован на общее развитие и воспитание обучающихся, профилактику асоциального поведения обучающихся, оздоровление.

Общекультурный уровень освоения программы предполагает расширение кругозора и формирование у обучающихся стремления к развитию общей культуры личности, расширение области доступных трудовых и прикладных навыков, развитие коммуникативных навыков и творческих способностей обучающихся.

1.3. Отличительные особенности программы

Особенность туризма состоит в том, что знания, умения и навыки формируются, применяются и сохраняются в тесной связи с активными действиями самих учащихся. На этой основе создаётся система универсальных учебных действий.

Ценность универсальных учебных действий состоит в следующем:

1. Обучающемуся обеспечивается возможность самостоятельно осуществлять деятельность учения, ставить учебные цели, искать и использовать необходимые средства и способы их достижения, контролировать и оценивать свою деятельность и её результаты;

2. Создаются условия для развития личности и её самореализации на основе «умения учиться» и сотрудничества с взрослыми и сверстниками. Умение учиться во взрослой жизни обеспечивает личности готовность к непрерывному образованию, высокую социальную и профессиональную мобильность;

3. Обеспечивается успешное усвоение знаний, умений и навыков, формирование картины мира, компетентностей в любой предметной области познания.

Занятия туризмом дают возможность непрерывного саморазвития, учат использовать набор полученных знаний и конкретных умений для решения жизненных задач и различных проблемных ситуаций.

Следует учитывать, что в туризме у каждого свой темп развития специальных навыков, своё время наступления моральной готовности к преодолению походных трудностей.

1.4. Отбор обучающихся

По программе «Юный инструктор» могут заниматься обучающиеся в возрасте от 12 до 18 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Набор в объединение проводится на добровольных началах, для зачисления требуется письменное заявление родителей (законных представителей), согласие на обработку персональных данных и медицинская справка о состоянии здоровья.

Для участия в тренировочных занятиях и многодневных выездных мероприятиях каждый участник должен иметь полис страхования от несчастного случая и инфекционных заболеваний на весь период мероприятия.

Подростковый и юношеский возраст – особенный и очень важный для дальнейшего становления личности период: формируется мировоззрение, система ценностей, осуществляется выбор собственного пути, выбор своего образа, своей идентичности.

Возрастные особенности проявляются природным любопытством и желанием все испытать самому, неумной физической энергией и страстью к приключениям, стремлением к независимости и самостоятельной ответственности, потребностью проявить себя среди других.

Подростки «жаждут настоящей жизни» и «настоящих дел». А в туристском походе «всё по-настоящему»: есть реальная общая цель, совместная подготовка путешествия, совместное прохождение маршрута,

совместное проживание очень насыщенной части жизни. В совместной деятельности обучающихся вырабатываются необходимые навыки социального взаимодействия. При поддержке педагога дети учатся проявлять уважение и терпимость, соотносить свои личные потребности и желания с потребностями и желаниями товарищей по походу, учатся заботиться о других. Если туристская группа становится «своей», то ребята со временем присваивают групповые нормы и ценности, развивая, таким образом, собственную картину мира. Здесь они находят благоприятные условия для самопознания (при поддержке значимых других), самореализации (на фоне значимых других), самоопределения (среди значимых других), самоидентификации (со значимыми другими).

1.5. Цель и задачи программы

Целью работы по настоящей программе является воспитание гражданина России, формирование гармонично развитой личности, способной к саморазвитию и самосовершенствованию путём сознательного и активного приобретения нового социального опыта.

Задачи:

Образовательные:

- Получение дополнительного образования по дисциплинам: туризм, физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, психология, экология и др.;
- Обучение навыкам профессионального туристского мастерства.
- Совершенствование знаний и умений, полученных на занятиях и соревнованиях.

Развивающие:

- Развитие умения думать, общаться, взаимодействовать, доводить дело до конца и т.д.
- Развитие потребностей в умственной и физической деятельности.
- Развитие координации, силовой выносливости, быстроты.

Воспитательные:

- Воспитывать у обучающихся патриотизм, любовь к Родине.
- Развивать волевые качества обучающихся: целеустремлённость, настойчивость, самостоятельность, решительность, самообладание и др.
- Формировать у обучающихся стремление к развитию общей культуры личности.
- Формировать способность видеть красоту окружающего мира.
- Привить чувство ответственности за состояние окружающей среды и стремление к конкретной деятельности по её изучению и охране.
- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Социально-педагогические:

- Способствовать профессиональной ориентации обучающихся.
- Поддерживать проявления толерантности и активной гражданской позиции обучающихся.
- Корректировать возможные отклонения поведения.

1.6. Планируемые результаты освоения программы

По завершении освоения дополнительной образовательной программы «Юный инструктор» обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты проявляются в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной деятельностью, в достижении личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в накоплении знаний и формировании умений использовать условия природной среды для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

Личностные результаты, формируемые в ходе освоения программы, отражают умения:

- оценивать свои и чужие поступки, ориентироваться в нравственных нормах, правилах, оценках в отношении мира, людей и самого себя;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (в том числе нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, стремиться к созидательной деятельности;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому человеку:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий

- и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения, осуществлять самоконтроль и самооценку в учебной и познавательной деятельности;
 - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с взрослыми и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
 - умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
 - умение технически правильно выполнять двигательные действия и специальные технические приёмы, использовать их в тренировочной и соревновательной деятельности;
 - умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий туризмом.

Компетенции

В ходе реализации программы у обучающихся появится возможность сформировать следующие компетенции:

Учебно-познавательные компетенции

Способность самостоятельно находить пути решения проблемных ситуаций и задач, принимать решения при выполнении экспериментов, умение брать на себя ответственность за проведение лично-значимых демонстрационных экспериментов.

Функциональные компетенции

Развитие проблемных зон в данном виде компетенций, выявленных в ходе входного контроля, в частности умений делать аргументированные выводы и предположения, выдвигать гипотезы, анализировать содержание текста, оценивать и сопоставлять численные параметры.

Информационные компетенции

Поиск и верификация образовательных материалов в сети Интернет, работа с ресурсами для поиска литературы. Научиться владению основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации.

Общекультурные компетенции

Владение культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения.

Стремлением к саморазвитию и адаптации к жизни и готовность к работе в коллективе. Умение критически оценивать свои достоинства и

недостатки, намечать пути и выбирать средства развития достоинств и устранения недостатков.

Коммуникативные компетенции

Умение взаимодействовать с другими учениками очно и дистанционно, выстраивать дружеские отношения в коллективе, поддерживать ребят, находить с ними общие темы, терпимо и корректно относиться к неудачам других, способность решать ситуационные конфликты, а также способность предлагать, просить и принимать помощь.

Ценностно-смысловые компетенции

Осознание ценности научной истины и познания сути явлений, выявления причинно-следственных связей, укрепление понимания ценности своей жизни и здоровья, а также жизни и здоровья других людей, осознание ценности полученных знаний и ценности значимых открытий в химии, влияющими на жизнь современных людей. Осознание смысла выбора будущей профессии и выстраивании своей образовательной траектории.

1.7. Формы, порядок аттестации и текущего контроля

В ходе реализации программы проводится входной, промежуточный, текущий, итоговый контроль.

Входной контроль осуществляется при комплектовании группы. Может проводиться в виде тестовых заданий, анкетирования или беседы, определяющей компетентность обучающихся в тех или иных вопросах выбранного направления деятельности.

Промежуточный контроль осуществляется при освоении отдельных тем, раздела, а также по итогам освоения каждого курса программ, т.е. мониторинг роста компетентности в ходе освоения образовательной программы и выполнения обучающимся текущих заданий.

Итоговый контроль по результатам освоения образовательной программы в целом или ее законченной части.

Анализ спортивных результатов и технико-тактического уровня обучающихся.

Выявлению результативности обучения служат:

- Участие в соревнованиях на контрольных туристских маршрутах.
- Участие в спортивных походах.
- Участие в соревнованиях походов и экспедиций.
- Участие в туристских соревнованиях в группе дисциплин «дистанция» районного, городского и областного масштаба.
- Сдача физических нормативов.
- Тестирование по теоретическому курсу.

1.8. Сроки реализации программы

Общее количество часов – 216.

Ежегодная продолжительность обучения 216 часов в год (недельная нагрузка 6 часов, 36 учебных недель).

Чередование туристско-краеведческих циклов предусматривает организацию и проведение зачётных туристских походов, участие в соревнованиях, слётах, конкурсах туристских походов и экспедиций, в том числе в каникулярные периоды.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный инструктор»

№	Наименование тем и разделов занятий	Количество часов		
		т.	пр.	всего
1.	Туристская подготовка.	26	74	100
1.1.	Введение. Техника безопасности.	2	2	4
1.2.	Нормативные документы по туризму.	8	2	10
1.3.	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.	2	2	4
1.4.	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях.	2	6	8
1.5.	Подготовка к походу, путешествию.	2	4	6
1.6.	Подведение итогов похода.	2	2	4
1.7.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий.	2	40	42
1.8.	Соревнования по туризму.	6	16	22
2.	Топография и ориентирование.	1	9	10
2.1.	Топографическая съёмка, корректировка карты.	1	1	2
2.2.	Соревнования по ориентированию.	0	8	8
3.	Краеведение	6	8	14
3.1.	Изучение района путешествия.	4	4	8
3.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	2	4	6
4.	Обеспечение безопасности.	12	18	30

4.1.	Причины возникновения экстремальных ситуаций.	2	2	4
4.2.	Действия в экстремальной ситуации по обеспечению личной и групповой безопасности.	2	4	6
4.3.	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях.	2	6	8
4.4.	Оказание первой доврачебной помощи, приёмы транспортировки пострадавшего.	6	6	12
5.	Общая и специальная физическая подготовка.	3	43	46
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	1	2
5.2.	Общая физическая подготовка.	1	31	32
5.3.	Специальная физическая подготовка.	1	11	12
6.	Инструкторская подготовка.	5	7	12
6.1.	Психологические основы обучения.	1	0	1
6.2.	Психология коллектива.	1	3	4
6.3.	Права и обязанности руководителя группы.	2	0	2
6.4.	Личная подготовка младшего инструктора к занятиям.	1	4	5
7	Зачетные занятия. Аттестация.	2	2	4
	Итого за период обучения	55	161	216
	Зачетные соревнования, походы и лагеря		Вне сетки часов	

Объем учебно-тренировочной нагрузки – 216 часов, по 6 часов в неделю.

На теоретические занятия программа отводит 55 часов, на практические – 161 часа.

Учебный материал рассчитан на повышение уровня физической подготовки, совершенствование силы, скорости, общей и специальной выносливости, ловкости и координации движений; овладение основными приемами туризма на местности, приобретение опыта участия в соревнованиях, применение инструкторских навыков.

2.2. Содержание программы «Юный инструктор»

1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

1.1. Введение. Техника безопасности.

Теоретические занятия. Основы безопасности. Основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности, на соревнованиях. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в криминальной ситуации. Инструкция по правилам безопасного поведения на дорогах и на транспорте. Инструкция по правилам безопасности при обнаружении не разорвавшихся боеприпасов и неизвестных пакетов.

Практические занятия. Формирование навыков обеспечения собственной и командной безопасности, контроля соблюдения безопасности на этапах и дистанциях товарищами по команде. Формирование навыков правильного и своевременного применения средств индивидуальной защиты на дистанциях.

1.2. Нормативные документы по туризму.

1. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации.

2. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации.

3. Правила вида спорта «спортивный туризм».

4. Регламент по виду спорта «спортивный туризм».

5. Положение об инструкторе детско-юношеского туризма.

6. Положение о коллегии судей по спортивному туризму.

7. Инструкция о порядке учета средств и составления отчетности по туристским многодневным походам.

8. О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях.

Практические занятия. Изучение нормативных документов по спортивному туризму. Подготовка докладов, рефератов.

1.3. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.

Теоретические занятия. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации. Костровые приспособления: таганки и тросики. Техника их изготовления. Конструкции самодельных палаток, спальных мешков, рюкзаков. Применение современных материалов для изготовления снаряжения.

Условия хранения и выбраковки специального снаряжения.

Практические занятия. Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору). Изготовление кострового снаряжения.

1.4. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях.

Теоретические занятия. Организация ночлегов в летний период. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Организация ночлегов в зимний период. Изготовление пещер, траншей, иглу. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальной ситуации. Способы добывания огня без спичек. Организация питания в экстремальных ситуациях. Охота, рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

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

1.5. Подготовка к походу, путешествию.

Практические занятия. Разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров – руководителей групп. Изучение района и разработка маршрута летнего зачетного похода.

1.6. Подведение итогов похода.

Теоретические занятия. Анализ действий стажеров – руководителей групп по проведению учебных походов.

Практические занятия. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Составление отчета о проведенном походе.

1.7. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий.

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

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Способы движения по склонам: в лоб, траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступеней, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховки при организации переправ и движении по склонам.

Практические занятия. Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и само страховки при прохождении опасных участков. Организация переправ.

1.8. Соревнования по туризму.

1.8.1. Организация и судейство вида пешеходная дистанция.

Теоретические занятия. Содержание соревнований, их командный характер. Полигон, построение дистанции, её длина, количество этапов. Порядок определения результатов соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, наличие медицинской аптечки. Информирование команд о границе полигона и действиях в случае возникновения аварийной ситуации. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

Практические занятия. Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и местности, оборудование этапов. Подготовка документации участие в судействе соревнований в составе различных судейских бригад.

1.8.2. Организация и судейство вида «комбинированная дистанция».

Теоретические занятия. Содержание соревнований. Задания, связанные с поиском, оказанием помощи и транспортировкой «пострадавшего». Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, наличие медицинской аптечки. Информирование команд о границе полигона и действиях в случае возникновения аварийной ситуации. Описание отдельных этапов и специальных заданий. Система штрафов.

Практические занятия. Выбор полигона, разработка дистанции на карте и местности, оборудование этапов. Подготовка документации участие в судействе соревнований в составе различных судейских бригад.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая съёмка, корректировка карты.

Теоретические занятия. Маршрутная глазомерная съёмка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съёмки в походах и на соревнованиях. Способы съёмки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ. Инструменты для съёмок. Последовательность работы.

Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Корректировка спортивной карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съёмки, материал для рисовки, карандаши.

Практические занятия. Выполнение маршрутной глазомерной съёмки, чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

2.2. Соревнования по ориентированию.

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

3. Краеведение

3.1. Изучение района путешествия.

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

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

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

Практические занятия. Получение и выполнение заданий различных организаций на проведение работ во время путешествия. Проведение различных краеведческих наблюдений и фиксация их. Природоохранная работа во время туристских мероприятий. Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Работа среди местного населения.

4. Обеспечение безопасности в походе

4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций

Теоретические занятия. Основные причины возникновения экстремальных ситуаций:

- отставание одного или нескольких участников от группы;
- потеря ориентировки в сложных метеорологических условиях,
- утрата картографического материала;
- утрата снаряжения (утонуло, сторело);
- нехватка продуктов питания;
- тяжелое заболевание участника похода;
- травма участника похода;

стихийные бедствия в районе похода (лесные пожары, лавины, затяжные дожди, сели, наводнения, грозы). Просчеты руководителя группы в подготовительный период, приводящие к возникновению экстремальных ситуаций:

недостаточный контроль за мед. освидетельствованием участников похода;

слабый контроль за физической и технической подготовкой участников похода;

слабое изучение района похода и маршрута (климатические условия, сложные участки маршрута, пути подъезда и отъезда с маршрута, отсутствие качественного картографического материала);

включение в начальную часть маршрута сложных участков;

просчеты в подготовке снаряжения и продуктов питания. Ошибки руководителя группы, приводящие к аварийным ситуациям в период проведения похода:

выход на маршрут в измененном составе группы;

разделение группы без четкой договоренности о порядке действий (контрольные сроки и место встречи);

изменение маршрута в сторону усложнения;

неверные команды и действия руководителя при преодолении сложных участков;

неправильная расстановка сил при преодолении сложных участков, отсутствие наблюдателей и спасательных постов перехвата;

отсутствие предварительной разведки сложных участков и корректировки плана их преодоления;

нарушения техники страховки и самостраховки;

отсутствие контроля за ориентированием на маршруте;

неправильная организация движения группы (поздний выход на маршрут, неравномерное движение на маршруте, нарушение графика движения, недостаточный отдых членов группы);

неверный выбор места привала, ночлега;

слабая дисциплина в группе, конфликты.

Практические занятия. Разбор причин возникновения экстремальных ситуаций (на примерах действий группы и примерах, описанных в литературе).

4.2. Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности.

Теоретические занятия. Действия группы при потере ориентировки. Остановка движения, разбивка лагеря. Организация разведки маршрута. Организация движения до более удобного места стоянки или к населенному пункту, транспортным магистралям. Отход к прежней стоянке и ожидание помощи. Подача сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов. Действия при наличии тяжелобольного или травмированного участника: транспортировка его к населенному пункту или остановка группы и высылка части группы за помощью. Действия при отставании одного или нескольких членов группы: остановка группы, движение по пройденному маршруту навстречу отставшим, поиск на разветвляющихся тропах. Организация поиска: определение контрольного времени направлений движения. Действия при других чрезвычайных ситуациях: эвакуация людей и снаряжения, продуктов в безопасное место; недопущение паники; оказание экстренной медицинской помощи нуждающимся; оценка создавшейся ситуации; принятие решения по дальнейшим действиям; действия по выходу из создавшейся ситуации.

4.3. Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях

Теоретические занятия. Выбор и сохранение направления движения при отсутствии карты, компаса. Использование промежуточных ориентиров для сохранения выбранного азимута движения. Использование троп, дорог. Движение вдоль оврагов, ручьев к реке, по реке к населенным пунктам. Выход к населенному пункту зимой (использование дорог, лыжни).

Практические занятия. Отработка действий группы в имитированных условиях возникновения экстремальных ситуаций.

4.4. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки

Теоретические занятия. Подготовка инструментов для инъекции, забор лекарства и выполнение инъекций (на тренажере). Раны, кровотечения: симптомы, обработка ран, остановка кровотечения. Остановка других

кровотечений: кровотечение из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного тракта, внутреннее кровотечение в брюшную полость. Основные приемы реанимации. Шок. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция легких): способы «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации. Оказание помощи при поражении молнией, поражении электрическим током (при соблюдении правил безопасности). Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

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

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

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

5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения. Плавание различными способами. Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по Солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Выбор пути и

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

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

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

Игры с различными упражнениями туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

6. Инструкторская подготовка

6.1. Психологические основы обучения

Теоретические занятия. Значение учета психологических особенностей юных туристов в процессе обучения. Темперамент и его типы: сангвинический, холерический, меланхолический, флегматический. Типы нервной системы: живой, безудержный, спокойный, слабый. Черты характера: целеустремленность, сила воли, инициативность, активность, дисциплинированность, решительность, стойкость, коллективизм, патриотизм. Воспитание черт характера.

6.2. 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. Деловые, ролевые игры по решению различных ситуаций.

6.3. Права и обязанности руководителя группы

Теоретические занятия. Порядок назначения руководителя группы. Требования к руководителю группы (возраст и туристский опыт). Ответственность руководителя группы за жизнь и здоровье детей, за содержание работы в походе, соблюдение группой правил пожарной безопасности, охраны природы, памятников истории и культуры. Ответственность руководителя группы за нарушения Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ интернатов, студентами Российской Федерации. Обязанности руководителя группы до начала похода:

- комплектование группы;

- организация всесторонней подготовки участников похода, проверка наличия, необходимых знаний и навыков, обеспечивающих безопасность, умения плавать; организация подготовки и подбора необходимого снаряжения продуктов питания; оформление необходимой документации; утверждение маршрута в МКК.

- изучение района похода;

- подготовка картографического материала и разработка маршрута и графика похода.

Обязанности руководителя группы в походе:

- строгое соблюдение утвержденного маршрута;

- принятие необходимых мер, направленных на обеспечение безопасности участников в связи с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами, мер по доставке травмированных или заболевших участников похода в ближайшее медицинское учреждение;

- организация помощи туристской группе, нуждающейся в ней;

- неукоснительное выполнение на маршруте указаний МКК и ПСС.

Представление отчета в МКК и оформление справок участникам группы о совершенном походе.

6.4. Личная подготовка младшего инструктора к занятиям.

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

Практические занятия. Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по темам: «Обеспечение безопасности при проведении

походов», «Техника преодоления естественных препятствий», «Подготовка туристской группы к походу», «Подведение итогов похода». Проведение классных и школьных соревнований на полосе препятствий или по отдельным заданиям (укладка рюкзака, разведение костра, установка палатки и т.д.).

Индивидуальные занятия - оказание помощи в подготовке и проведении занятий.

7. Зачетные занятия

Контрольные нормативы, аттестация обучающихся.

Практические занятия: Сдача теоретических и практических умений и навыков по туризму. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке (сентябрь – вводный контроль, декабрь – промежуточный контроль, май – итоговый контроль).

2.3. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный инструктор»

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	15.09	31.05	36	216	3 раза в неделю по 2 часа