

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Детско-юношеский центр «КРАСНОГВАРДЕЕЦ»

Программа рассмотрена
на Педагогическом совете
ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
"___" _____ г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ Михайлов А.Б.
"___" _____ г.

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Юные инструктора туризма»

туристско-краеведческой направленности

для среднего и старшего школьного возраста
3 года обучения

Кузнецова Ю. М.,
Зуева И. В.,
Череватенко Е. А.,
Михайлов А. Б.

Санкт-Петербург
2014-2017

Пояснительная записка.

Программа туристско-краеведческой направленности.

Актуальность.

В настоящее время в России спортивный туризм является эффективным средством патриотического, морально-нравственного, эстетического и физического воспитания подрастающего поколения. Он удовлетворяет потребности человека в общении, познании, самовыражении и творчестве доступными средствами спортивно-туристской деятельности.

Программа «Юные инструктора спортивного туризма» решает ряд задач, поставленных «Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р.

В соответствии со Стратегией приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины. Основные направления воспитания и задачи, обозначенные в Стратегии, решению которых способствует программа.

Гражданское воспитание достигается через совместную работу в коллективе (группе), которое включает в себя:

- воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности.

Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности в программе происходит благодаря познанию родного края, знакомству с особенностями и ценностями тех мест, где проходит маршрут похода, предусматривает:

- формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России;
- развитие краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.

Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей осуществляется за счет:

- развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям;
- содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;
- оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

Путешествия по разным уголкам России способствует приобщению детей к культурному наследию предполагает воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Спортивный туризм как вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих в себя преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и др.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе способствует физическому воспитанию и формированию культуры здоровья и включает в себя:

- формирование у учащихся ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- формирование в детской среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;

- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;
- использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения.

Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение реализуется посредством:

- формирования у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности;
- развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
- содействия профессиональному самоопределению, приобщения детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

Экологическое воспитание в данной программе включает воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.

Так же программа способствует развитию социальных институтов воспитания – расширение инфраструктуры семейного отдыха, семейного образовательного туризма и спорта, включая организованный отдых в каникулярное время.

Программа направлена на повышение уважения детей друг к другу, к семье и родителям, учителю, старшим поколениям, а также на подготовку личности к семейной и общественной жизни, трудовой деятельности.

Одним из средств физического воспитания обучающихся, сочетающих в себе элементы морально-нравственного, трудового и эстетического воспитания, является туризм. Туристская деятельность связана с переменой мест и организуется при любой погоде. Туристская деятельность и участие в туристских состязаниях вызывает у обучающихся радость жизни.

Туризм оказывает большое влияние на состояние здоровья детей и подростков и помогает им овладеть жизненно важными навыками. Активные движения на свежем воздухе способствуют закаливанию организма и улучшают здоровье. Ходьба с грузом и дозированной нагрузкой укрепляет сердечно-сосудистую систему. Туризм способствует воспитанию любознательности, волевых качеств. Знакомство с новыми работами, природой, встречи с людьми обогащают их. Походная жизнь развивает наблюдательность, сообразительность, смелость, решительность, самостоятельность.

Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни вне объединения и реже совершают поступки асоциального характера. Занятия спортивным туризмом помогают решить воспитательные и социальные проблемы, такие как обеспечение занятости в свободное от учебы время и профилактика безнадзорности детей.

Туристская деятельность проводится большей частью в коллективе, когда один зависит от другого и в обязательном порядке требуется тактичность, внимательное отношение друг к другу, когда собственные интересы нельзя ставить выше интересов коллектива, всё это предоставляет большие возможности для интенсивного воспитания в духе коллективизма, а также для формирования таких черт характера, как воля, уверенность в себе, выдержка, самостоятельность, решительность, готовность прийти на помощь. Туризм – это нечто большее, чем отдых. Туризм – это школа жизни, мужества, выживания.

Программа «Юные инструктора спортивного туризма» способствует развитию вариативности воспитательных систем и технологий, нацеленных на формирование индивидуальной траектории развития личности ребенка с учетом его потребностей, интересов и способностей.

Отличительные особенности.

Программа учитывает необходимость помощи подростку в выборе дальнейшей профессии. Как правило, дети любопытны и стараются попробовать себя во всех делах

одновременно, чтобы в итоге выбрать то, что более всего им по душе. Занятия по данному направлению дают возможность учащимся почувствовать себя инструктором по туризму, экскурсоводом, профессиональным спортсменом и даже спасателем. Что частично позволяет решить проблему дальнейшей профориентации учащихся. Воспитанники объединения смогут поступить на факультеты физической культуры и спорта, факультеты туризма и краеведения.

В процессе обучения по программе каждый учащийся, кроме того, что исполняет те или иные обязанности на маршруте (в походе), он еще и проходит стажировку в качестве руководителя похода – принимает активное участие в подготовке похода, сборах, в течение одного походного дня руководит группой, а также активно участвует в подготовке и сдаче отчета.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она составлена с учетом Положения о системе подготовки кадров для спортивного туризма в Российской Федерации по группе дисциплин «Маршрут», утвержденного на съезде Федерации спортивного туризма России 14-15.12.2013.

Впервые по окончании программы, учащиеся, в зависимости от возраста, получают следующие звания и удостоверения:

- моложе 16 лет получают звание «Младший турист-проводник» и может исполнять обязанности помощника инструктора-проводника на маршрутах, принимать участие в которых имеет право согласно имеющегося опыта и возраста;
- достигшие 16 лет, получают звание «Организатор спортивного туризма» и имеют право быть помощниками руководителя похода, а в дальнейшем, при достижении 18 лет, руководить походами выходного дня, а также походами 1 категории сложности.

Адресат программы.

Программа предназначена для учащихся с 14 лет, прошедших обучение по программам спортивного туризма или туристского многоборья, не имеющих противопоказания по здоровью и имеющие опыт прохождения спортивных походов не ниже 1 категории сложности вне зависимости от вида туризма.

Объем и срок реализации программы.

Программа предполагает углубленный уровень освоения и рассчитана на 972 часа в течение 3 лет. Что составляет 324 часа в год. В программе предусмотрены как теоретические часы, так и часы на физическую подготовку и практическое освоение изучаемых тем, а также обязательное прохождение стажировки в качестве руководителя похода в выбранном виде туризма.

Цель и задачи программы.

Цель программы: содействие профессиональному самоопределению учащихся через освоение профессий инструктора-проводника и организатора спортивного туризма.

Задачи.

Обучающие:

- научить организации туристских мероприятий;
- познакомить с основными руководящими и нормативными документами по туризму;
- научить правилам безопасной работы при организации и проведении мероприятий;
- научить правилам судейства спортивных соревнований по спортивному туризму;
- научить работать со спортивными, топографическими, картами, электронными картами, картами в GPS навигаторе;
- научить организовывать работу этапов на соревнованиях;
- систематизировать ранее полученные знания о личной гигиене туриста, гигиеническим требованиям к одежде и обуви;
- научить оказывать первую помощь, грамотно организовывать спасательные работы, вызывать спасателей, проводить транспортировку пострадавшего;

- научить основам психологии, управлению собственными эмоциями,
- научить грамотно составлять документы к соревнованиям, оформлять маршрутные документы, письма, отчеты о мероприятии, походе;
- научить грамотно составлять меню и раскладку для похода, организовывать упаковку и транспортировку продуктов, их приготовление;
- научить составлять маршрут похода, выбирать безопасные пути выхода при возникновении опасности;
- научить грамотно выбирать место для привалов и ночлегов, организовывать стоянку, ночлег, обеспечить быт туристской группы;
- научить способам безопасного преодоления препятствий в водном, пешем, горном и лыжном походах;
- научить организовывать взаимодействие участников похода внутри коллектива, правилам разрешения конфликтов;
- научить технике и тактике преодоления препятствий.

Развивающие:

- развить физическую выносливость;
- развить способности быстро оценивать обстановку, адекватно действовать в нестандартной ситуации;
- развить способности к адаптации в социальной и природной среде;
- развить навыки функционально-ролевого межличностного взаимодействия в процессе достижения согласованных целей;
- развить навыки самообслуживания;
- развить навыки принятия решений;
- развить навыки оказания первой помощи;
- развить волевые качества
- совершенствовать основные навыки выполнения технических приемов по преодолению препятствий.

Воспитательные:

- сформировать умение строить равноправные отношения со сверстниками, основанные на взаимопонимании, взаимности;
- воспитать ответственность за принятое решение, безопасность коллектива и успешное проведение мероприятия, похода;
- сформировать уважительное отношение к истории родного края, окружающей природе, людям разных возрастов и национальностей;
- воспитать ценностное отношение к жизни;
- воспитать привычку к здоровому образу жизни, активному отдыху.

Условия реализации программы.

Для обучения по программе принимаются учащиеся с 14 лет, прошедшие обучение по программам спортивного туризма или туристского многоборья, не имеющие противопоказания по здоровью и имеющие опыт прохождения спортивных походов не ниже 1 категории сложности вне зависимости от вида туризма, что подтверждается медицинскими справками и справками о зачете похода соответствующей категории сложности.

На второй и третий года обучения учащиеся могут быть зачислены при условии прохождения собеседования, показав необходимые теоретические знания и наличия соответствующего опыта участия в спортивных походах.

Формы проведения занятий разнообразные: теоретические занятия в виде лекции с презентацией, практическая работа над подготовкой похода, изучением и подбором картографического материала, подготовкой личного и группового снаряжения. Практическая

работа на местности. Тренировки по физической подготовке к походу. Тренинги по созданию психологического климата туристской группы и работы в коллективе. Тренинги по оказанию первой помощи и организации безопасности в походе. Участие в различных соревнованиях. Прохождение стажировки в качестве руководителя похода под наблюдением педагога в течение одного походного дня. Практическое написание отчета о походе, сдача отчета в маршрутно-квалификационную комиссию, участие в соревнованиях по группе дисциплин «Маршрут».

Формы организации деятельности учащихся на занятии также разнообразны: фронтальная, коллективная (подготовка похода), работа в малых группах (подготовка снаряжения, изучение маршрута, подготовка отчета). При необходимости проводится индивидуальная работа для коррекции пробелов в знаниях, отработки отдельных навыков.

Материально-техническое оснащение.

Для работы по программе необходимо:

1. Спортивный зал для организации тренировочного процесса.
2. Техническое снаряжение для преодоления препятствий в горном, пешеходном туризме из расчета на группу.
3. Групповое снаряжение для организации стоянки группы: костровое оборудование, палатки, коврики, спальники. При проведении лыжных походов – печка.
4. Кабинет для теоретических занятий с доступом в интернет (изучение района похода, подбор картографического материала).
5. Для проведения водных походов – снаряжение для водного туризма из расчета на группу – спасательные жилеты, каски. В зависимости от похода – укомплектованные байдарки и (или) спортивные катамараны, рафт.

Примерный набор оборудования из расчета на группу обучающихся:

№	Наименование комплекта средств обучения (оборудование, в том числе техническое, расходный материал и пр.), используемого в реализации программы	Количество из расчета на группу
1.	Палатка базовая	1
2.	Палатка туристская четырехместная, ветроустойчивая всесезонная	3
3.	Платка «Зима»	1
4.	Тент костровой	1
5.	Тент к палатке «Зима»	1
6.	Печь для палатки «Зима»	1
7.	Лыжи в комплекте	12
8.	Спальные мешки	12
9.	Теплоизоляционные коврики	24
10.	Рюкзаки	12
11.	Страховочная система	12
12.	Карабин металлический	20
13.	Карабин полуавтомат, автомат	36
14.	Жумар правый	12
15.	Жумар левый	2
16.	Верёвка д/12 мм	500
17.	Верёвка д/10 мм	400
18.	Верёвка д/8 мм	300
19.	Верёвка д/6 мм	200
20.	Каска	12
21.	Пантин	12
22.	Трек	12
23.	Спусковое устройство	12
24.	Навигатор	3
25.	Станции электронной отметки	10
26.	Призмы	20
27.	Стойки	50
28.	Чипы	20
29.	Бензопила	1
30.	Пила лучковая Фискарс	1
31.	Колун Фискарс	1
32.	Топоры Фискарс	3
33.	Набор котелков	2
34.	Лопата	1
35.	Сковорода с крышкой	1
36.	Вёсла катамаран	14
37.	Таз пластмассовый	2
38.	Вёсла рафт	14
39.	Бак для питьевой воды 20 литров	1
40.	Таганок	1
41.	Аптека	2
42.	Генератор переносной	1
43.	Муз.центр, колонки. Микрофон, микшер. Провода и т.д.	1
44.	Джипис треккер	2
45.	Аппарат спутниковой связи	1
46.	Рации	12

47.	Фотоаппарат	2
48.	Компьютер для монтажа	1
49.	Шуруповёрт	1
50.	Фонарь, софит	6
51.	Мобильный скалодром	1
52.	Скальный тренажёр	1
53.	Байдарка двухместная, типа «Свирь»	6
54.	Юбка на байдарку	12
55.	Катамаран туристский	2
56.	Спасжилет	12
57.	Круг спасательный	2
58.	Гидромешок	25
59.	Вёсла байдарочные	12

Кадровое обеспечение.

Для реализации программы «Юные инструктора туризма» педагог должен иметь опыт руководства походами не ниже 2 категории сложности вне зависимости от вида туризма, иметь удостоверение «Инструктор детско-юношеского туризма» и владеть навыками организации первой помощи.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты:

- профессиональное самоопределение;
- сформируется привычка к здоровому образу жизни;
- будут уметь взаимодействовать в коллективе;
- будут уметь принимать решения и нести за них ответственность;
- разовьют физическое здоровье;
- будут стремиться к саморазвитию.

Метапредметные результаты.

- выработают организационные навыки,
- разовьют логическое мышление,
- будут проявлять интерес к профессии инструктора–проводника;
- смогут осуществлять эмоциональный и физический самоконтроль,
- разовьют адекватную самооценку и объективную оценку деятельности других.

Предметные результаты.

- уметь организовывать туристские мероприятия;
- будут знать основные руководящими и нормативными документами по туризму;
- уметь применять правила безопасной работы при организации и проведении мероприятий;
- знать и применять правила судейства спортивных соревнований по спортивному туризму;
- уметь работать со спортивными, топографическими, картами, электронными картами, картами в GPS навигаторе;
- уметь организовывать работу этапов на соревнованиях;
- систематизировать ранее полученные знания о личной гигиене туриста, гигиеническим требованиям к одежде и обуви;
- уметь оказывать первую помощь, грамотно организовывать спасательные работы, вызывать спасателей, проводить транспортировку пострадавшего;
- знать основам психологии, уметь управлять собственными эмоциями,

- уметь грамотно составлять документы к соревнованиям, оформлять маршрутные документы, письма, отчеты о мероприятии, походе;
- уметь грамотно составлять меню и раскладку для похода, организовывать упаковку и транспортировку продуктов, их приготовление;
- уметь составлять маршрут похода, выбирать безопасные пути выхода при возникновении опасности;
- уметь грамотно выбирать место для привалов и ночлегов, организовывать стоянку, ночлег, обеспечить быт туристской группы;
- владеть способами безопасного преодоления препятствий в водном, пешем, горном и лыжном походах;
- уметь организовывать взаимодействие участников похода внутри коллектива, правилам разрешения конфликтов;
- владеть техникой и тактикой преодоления препятствий.

Учебный план.

Первый год обучения.

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Комплектование группы. Кто такой инструктор.	4	4	-	
2.	Вводное занятие.	1	1	-	
3.	История развития туризма в стране	3	2	1	Тест
4.	Основы спортивного туризма	6	4	2	Тест
5.	Организация туристских мероприятий	42	12	30	Разработка положения о мероприятии
6.	Организация размещения на спортивном мероприятии	16	4	12	План-схема размещения команд
7.	Обеспечение безопасности мероприятия	16	4	12	Разработка инструкции по охране труда
8.	Туристские соревнования по группе дисциплин «Дистанция»	42	12	30	Оценка работы судьи соревнований
9.	Спортивные карты	14	6	8	Разработка легенды для соревнований
10.	Реквизит и снаряжение для мероприятий	16	4	12	Решение кейса
11.	Гигиена и первая помощь	16	8	8	Решение ситуационных задач
12.	Основы психологии	20	10	10	Тест
13.	Общая физическая подготовка	58	4	54	Выполнение нормативов спортивной подготовки
14.	Специальная физическая подготовка	58	4	54	Выполнение нормативов спортивной подготовки
15.	Отчет о мероприятии	12	4	8	Конкурс на лучший отчет
16.	Участие в организации туристского мероприятия	72	2	70	Итоговый разбор проведенного мероприятия
Итого часов		396	85	311	

Второй год обучения.

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	
2.	Основные руководящие материалы по спортивному туризму.	8	6	2	Тест
3.	Обзор туристских возможностей Санкт-Петербурга и Ленинградской области	8	4	4	Составление карты путешествий
4.	Организация простейшего путешествия – похода выходного дня	15	8	7	Решение кейса
5.	Подготовка похода выходного дня	20	6	14	Программа ПВД
6.	Организация питания в походах выходного дня	20	8	12	Проект «Меню для похода»
7.	Туристское снаряжение	20	6	14	Решение кейса
8.	Организация привалов и ночлегов	20	6	14	Тест
9.	Простейшие естественные препятствия и способы их преодоления	36	6	30	Соревнования
10.	Гигиена и первая помощь	16	6	10	Тест
11.	Обеспечение безопасности туристской группы. Транспортировка пострадавшего.	20	6	14	Соревнования
12.	Основы психологии малых групп	20	8	12	Решение ситуационных задач
13.	Инструкторская подготовка	12	4	8	Решение кейса
14.	Общая физическая подготовка	54	4	50	Выполнение нормативов спортивной подготовки
15.	Специальная физическая подготовка	54	4	50	Выполнение нормативов спортивной подготовки
16.	Проведение похода выходного дня	72	2	70	Разбор похода
Итого часов		396	85	311	

Третий год обучения.

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	
2.	Правовые основы профессиональной деятельности инструктора по туризму	6	4	2	Решение кейса
3.	Разрядные требования в спортивном туризме	4	4	-	Тест
4.	Туристские возможности регионов России	8	4	4	Составление карты путешествий
5.	Понятие о категорировании видовых туристских маршрутов и препятствий	6	4	2	Тест
6.	Организация категорийного спортивно-туристского похода	20	8	12	План похода
7.	Организация питания в сложных походах	12	4	8	Раскладка меню
8.	Специальное туристское снаряжение	16	4	12	Решение кейса
9.	Организация ночлегов в экстремальных условиях	8	4	4	Ночлег
10.	Картография, использование GPS	13	4	9	Решение кейса
11.	Техника и тактика преодоления препятствий	48	12	36	Соревнования
12.	Первая помощь	8	2	6	Тест
13.	Безопасность. Организация спасательных работ	16	4	12	Соревнования
14.	Психологический климат туристской группы	16	8	8	Решение ситуационных задач
15.	Туристские соревнования по группе дисциплин «Маршрут»	8	4	4	Соревнования
16.	Инструкторская подготовка	12	4	8	Решение кейса
17.	Подведение итогов путешествия	8	2	6	Подготовка отчета
18.	Научно-спортивная деятельность, организация экспедиций	6	2	4	План исследовательской деятельности
19.	Общая физическая подготовка	54	4	50	Выполнение нормативов спортивной подготовки
20.	Специальная физическая подготовка	54	4	50	Выполнение нормативов спортивной подготовки

21.	Стажировка в походе	72	2	70	Разбор похода
	Итого часов	396	89	305	