

Министерство образования и науки Российской Федерации
«ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫЙ ФАКУЛЬТЕТ
Кафедра ботаники

Выпускная квалификационная работа
РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ КРУЖКА «НЫТВА - УГОЛОК
РОССИИ» И ВОЗМОЖНОСТИ ЕЕ ПРИМЕНЕНИЯ В СРЕДНЕЙ
ШКОЛЕ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

Работу выполнил:
студент Z652 группы
направления подготовки
44.03.01
Педагогическое образование,
профиль «География»
Безматерных Александр
Андреевич

(подпись)

«Допущен к защите ГЭК»
Зав. кафедрой

Руководитель:
ст. преподаватель кафедры
ботаники
Атеева Юлия Александровна

(подпись)

«__» _____ 20__ г.

(подпись)

ПЕРМЬ

2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	6
1.1. Понятие внеурочной деятельности и ее виды	6
1.2. Модели организации внеурочной деятельности	9
ГЛАВА 2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДЕТСКОГО ТУРИЗМА	13
2.1. Основные понятия	13
2.2. Категории сложности маршрутов.....	18
ГЛАВА 3. ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГРАММ ПО ДЕТСКОМУ ТУРИЗМУ	21
3.1. Общий обзор.....	21
3.2. Школьный туризм	22
3.3. Влияние туризма на детей	23
3.4. Место туризма в системе воспитания школьников	30
3.5. Массовые туристские соревнования школьников.....	31
3.6. Туристические слеты	33
3.7. Воспитание в туристском походе.....	34
ГЛАВА 4. РАЗРАБОТКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «НЫТВА – УГОЛОК РОССИИ»	39
4.1. Пояснительная записка	39
4.2. Учебно-тематический план и содержание изучаемого курса	42
4.2.1. Первый год обучения	42
4.2.2. Второй год обучения.....	47
4.2.3. Третий год обучения	50
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	56
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	58
ПРИЛОЖЕНИЯ	61

ВВЕДЕНИЕ

Около полутора миллионов лет назад, человечество научилось стоять и ходить. Таким образом, в некотором роде, можно сказать, что пешеходный туризм возник во времена каменного века.

На протяжении многих лет, человек часто использовал ходьбу как средство духовной и физической релаксации. Пойти на прогулку даже в ближайший парк – это хороший способ поразмыслить о возможной дилемме или наоборот избавиться от посторонних мыслей и очистить свой разум.

В связи с быстро растущими масштабами туристского движения, многообразием форм туризма и рекреационных потребностей определение понятия "турист" связано со значительными трудностями. В отличие от экскурсанта, пребывающего в какой-либо местности с целью рекреации непродолжительный отрезок времени, турист выезжает на период свыше суток, т.е. с ночлегом за пределами места жительства. В узком понимании в сфере туризма турист – потребитель туристско-рекреационных услуг; человек, путешествующий с целями туризма. В международной практике к туристам относят всех лиц, которые временно и добровольно переменили место жительства с любой целью, кроме цели заработка. В нашей стране к туристам обычно не относят лиц командированных, посещающих родственников, участников совещаний, конференций. Путешествия в пределах своей страны определяются как национальный, внутренний туризм, а за ее пределами - как международный туризм.

Как и во многих других сферах жизнедеятельности, туризм предполагает необходимость определенной подготовки. В современных реалиях доступны различные курсы, практики, семинары. Однако, определенную базу знаний можно заложить уже с детства. Поэтому современная система образования нуждается в дальнейшем развитии туристского движения, как формы реализации внеурочной деятельности.

Актуальность выбранной темы заключается в том что, туризм в современной системе образования является важной составляющей внеклассной работы. С каждым годом активный туризм в России становится все более популярным. Самодеятельный туризм является малозатратным и достаточно эффективным средством формирования у человека высоких физических и духовных качеств. Общедоступность туризма среди населения обусловлена значительным рекреативным потенциалом природных ресурсов страны и высокой оздоровительной способностью. Принимая участие в туристских походах, человек развивает в себе такие качества, как личная инициатива, сила воли, настойчивость, взаимная выручка, высокая организованность. Применение активных средств передвижения приносят большую пользу для всего организма. Пешие, велосипедные и лыжные походы и путешествия оказывают благоприятное воздействие на сердечнососудистую и дыхательную системы, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям, укрепляют мускулатуру. Деятельность центральной нервной системы нормализует нахождение в природных условиях с воздействием солнечного света и грамотная дозировка физических нагрузок, а так же разнообразие впечатлений во время путешествий.

Новизна данной исследовательской работы заключается в разработке образовательной программы по детскому туризму, предназначенной для применения в средней школе и дополнительном образовании.

Цель работы – на основе изученных данных разработать программу, способствующую формированию личности учащегося через знакомство с родным краем, его природой, историей и культурой, подготовке воспитанников к самостоятельным действиям в походах и на туристских слетах.

Объект – процесс организации внеурочной деятельности в школе.

Предмет работы – кружок по туризму, как форма внеурочной деятельности.

Гипотеза: предполагается, что программа привлечет к занятиям тех детей, кто интересуется познанием окружающего мира через единение с природой и даст толчок к дальнейшему занятию туризмом во взрослой жизни.

Для достижения поставленной цели были определены следующие **задачи:**

- изучить современное состояние внеурочной деятельности;
- описать и раскрыть сущность детского туризма;
- установить значимость детского туризма;
- разработать программу детского туризма.

Методы исследования:

- поиск научно-методологической литературы по данной теме;
- анализ собранной информации;
- синтез полученных данных.

Практическая значимость работы состоит в том, что разработанная программа может привлечь учащихся в объединение и будет способствовать развитию личности детей через внеурочную деятельность по средствам занятия туризмом.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Понятие внеурочной деятельности и ее виды

Внеурочная деятельность в образовательном процессе играет весьма существенную роль для обеспечения достижения планируемых личностных и метапредметных итогов освоения учащимися основной образовательной программы на всех уровнях общего образования.

В настоящее время внеурочная деятельность представляет собой особый вид деятельности. Она осуществляется по пяти направлениям развития личности: спортивно-оздоровительный, духовно-нравственный, социальный, общеинтеллектуальной и общекультурной на основе определенной программы, которая направлена на решение конкретных образовательных задач [приложение 1].

В соответствии с индивидуальными особенностями ребёнка формируются условия для развития личности, создается его познавательная активность, нравственные черты личности, коммуникативные навыки, осуществляется процесс социализации.

Внеурочная работа является составной частью учебно-воспитательного процесса школы, одной из форм организации свободного времени учащихся.

Задачей внеурочной работы является пробуждение или углубление у детей интереса к различным областям знаний и видам деятельности, раскрытие и развитие их талантов и способностей, воспитание их общественной и познавательной активности, оказание им помощи в выборе профессии, культурной организации их досуга. Следовательно, внеурочная работа помогает обеспечить последовательность и непрерывность воспитательного процесса [9].

С давних времен внеурочная деятельность была для образовательных учреждений неотъемлемой частью выполняемых ими функций. Но научное содержание и смысл данного понятия менялись с течением времени исходя из приоритетов, мировоззренческих установок организаторов системы

образования, которые в свою очередь, создавались под влиянием идеологических и культурных потребностей общества.

Изначально в теории и практике отечественного образования преобладали термины «внеурочная, внеклассная, внеучебная работа», которые пояснялись в энциклопедических и справочных изданиях как составная часть учебно-воспитательного процесса в школе, одна из форм организации свободного времени учащихся [10].

В Российской педагогической энциклопедии внеклассная работа вообще не рассматривалась, но раскрывалось понятие «внеурочная работа». К основным задачам внеурочной работы относят: создание благоприятных условий для проявления творческих способностей, организация конкретных дел, доступных для детей и которые имеют определенный результат, воплощение в жизнь ребенка романтики, элементов игры, фантазии, оптимистической перспективы и приподнятости. Внеурочная работа нацелена на удовлетворение потребностей детей и молодежи в неформальном общении. В итоге анализа методико-педагогической литературы было определено, что термин «внеурочная деятельность» возник в 90-х годах 20-го века.

В настоящее время выделяют следующие виды внеурочной деятельности: проектная деятельность, научно-познавательная деятельность, общественно-полезный труд, игровая деятельность, духовно-нравственная работа, проблемно-ценностное общение, туристско-краеведческая деятельность, досугово-развлекательная деятельность или досуговое общение, спортивно-оздоровительная деятельность, социальное творчество или социально-преобразующая добровольческая деятельность, художественно-эстетическая деятельность [9].

Данные виды внеурочной деятельности реализуются в различных формах. Например, научно-познавательная деятельность может быть организована в форме интеллектуальных клубов, кружков познавательной направленности, литературных салонов, факультативов, библиотечных

вечеров, различных научных сообществ обучающихся, викторин, олимпиад, познавательных экскурсий и т.д.

Формами проблемно-ценностного общения выступают этические беседы, дебаты, тематические диспуты, проблемно-ценностные дискуссии и т.д. Досуговое общение осуществляется в границах культпохода в галерею, театр, музей, концертный зал, на всевозможные выставки и т.д. Главной формой игровой деятельности является игра с ролевым акцентом, социального творчества – форма социальной пробы, социально-образовательного проекта, коллективного творческого дела и т.д. Формами спортивно-оздоровительной деятельности выступают занятия в спортивных секциях, участие в оздоровительных процедурах, беседы о здоровом образе жизни, организация походов, экскурсий, использование на уроках игровых моментов, физкультурных минуток, участие в городских и районных соревнованиях [27].

Художественно-эстетическая деятельность – это проведение тематических классных часов, организация экскурсий, работа кружков, работа музыкальных и литературных клубов, участие в конкурсах, выставках на уровне школы, района, города, области. Духовно-нравственная работа с обучающимися осуществляется во время встреч с ветеранами ВОВ и труда, оформлении газет о боевой и трудовой славе россиян, выставок рисунков, тематических классных часов, встреч с участниками «горячих точек», оказании помощи ветеранам ВОВ и труда, фестивалей патриотических песен, смотра песни и строя.

Формами общественно-полезного труда выступают субботники, трудовые десанты, озеленение территорий. Проектная деятельность осуществляется в участии в научно-исследовательских конференциях на уровне школы, города, области, участие в кружках, разработке проектов к урокам. Внеурочная деятельность имеет продолжение, например, в период каникул, в организации оздоровления и отдыха детей, в летних лагерях на базе образовательных учреждений, в тематических лагерных сменах [10].

1.2. Модели организации внеурочной деятельности

В современной образовательной среде имеет место несколько моделей по организации внеурочной деятельности:

- модель дополнительного образования (на базе институциональной и (или) муниципальной системы дополнительного образования детей);
- модель «школы полного дня»;
- оптимизационная модель (на базе оптимизации всех внутренних ресурсов образовательного учреждения);
- инновационно-образовательная модель.

С позиции создания для обучающихся направления индивидуальной направленности можно выявить основные преимущества и недостатки представленных моделей внеурочной деятельности. Первая модель опирается на сотрудничество с учреждениями дополнительного образования детей. Такие формы ее реализации, как школьные научные общества, факультативы, учебные курсы по выбору, объединения профессиональной направленности являются связующими между внеурочной деятельностью и дополнительным образованием детей [18].

Одновременно с тем внеурочная деятельность нацелена, в первую очередь, на достижение планируемых итогов освоения основной образовательной программы начального общего образования. В то время как дополнительное образование детей предполагает, прежде всего, осуществление дополнительных образовательных программ. В данном случае может наблюдаться некоторый конфликт интересов.

Преимущества модели состоят в предоставлении большого выбора для ребенка на базе спектра направлений детских объединений по интересам, возможности свободного самоопределения и самореализации, привлечения к ее реализации квалифицированных специалистов, а также практико-ориентированная и деятельностная база организации образовательного процесса, которая присуща дополнительному образованию детей [9].

Основой для модели «школы полного дня» выступает реализация внеурочной деятельности в основном воспитателями групп продленного дня.

Эту модель характеризует:

- формирование условий для полноценного пребывания ребенка в образовательном учреждении на протяжении дня, в том числе через поляризацию образовательной среды школы и выделением разно акцентированных пространств;
- содержательное единство учебного, воспитательного, развивающего процессов в границах воспитательной системы и основной образовательной программы образовательного учреждения;
- создание здоровьесберегающей среды, которая включает рациональную организацию образовательного процесса, оптимизацию двигательной активности, организацию рационального питания, работу по созданию ценности здоровья и здорового образа жизни;
- формирование условий для самовыражения, самореализации и самоорганизации детей, с активной поддержкой детских общественных объединений и органов ученического самоуправления;
- построение индивидуальной образовательной траектории и индивидуального графика нахождения ребенка в образовательном учреждении;
- опора на интеграцию основных и дополнительных образовательных программ.

Преимуществами этой модели являются: формирование необходимых условий для продуктивного осуществления образовательного процесса в течение всего дня, включая питание, имеющаяся практика финансирования групп продленного дня [10].

Оптимизационная модель предполагает, что в ее осуществлении принимают участие все педагогические сотрудники данного учреждения (учителя, педагог-психолог педагог-организатор, учитель-дефектолог

социальный педагог, педагог-психолог, воспитатель, учитель-дефектолог, учитель-логопед, старший вожатый, тьютор и др.). В данном случае координирующую роль выполняет, в большей части, классный руководитель, который в соответствии со своими функциями и задачами:

- взаимодействует с педагогическими работниками, а также учебно-вспомогательным персоналом образовательного учреждения;
- организует в классе образовательный процесс, который является оптимальным для развития положительного потенциала личности учащихся в пределах деятельности школьного коллектива;
- организует систему отношений при помощи разнообразных форм воспитывающей деятельности коллектива класса, в том числе через органы самоуправления;

организует социально значимую, творческую деятельность учеников [10].

Преимущества оптимизационной модели заключаются в минимизации финансовых расходов на внеурочную деятельность, создании единого образовательного и методического пространства в образовательном учреждении, содержательном и организационном единстве всех его структурных подразделений.

Инновационно-образовательная модель основывается на деятельности инновационной (внедренческой, экспериментальной, плотной) площадки федерального, регионального, муниципального или институционального уровня, которая имеет место в образовательном учреждении. В пределах этой модели проходит разработка, апробация, внедрение новых образовательных программ, в том числе, которые учитывают региональные особенности.

Преимуществами данной модели выступают: высокая актуальность содержания и (или) методического инструментария программ внеурочной деятельности, научно-методическое сопровождение их осуществления, уникальность формируемого опыта.

Несмотря на различные модели организации внеурочной деятельности, педагогические принципы являются сходными в разных моделях.

Содержание деятельности учащихся во внеурочное время - это, в первую очередь, единство игровой и познавательной деятельности. В игре, насыщенной ярким познавательным материалом, ученики развиваются в интеллектуальном и эмоциональном плане [9].

Внеклассная работа в виде проведения экскурсий, праздников, творческих мастерских, всевозможных викторин и конкурсов и т.п. способствует развитию у детей навыков общения и совместной деятельности, проявлению их личностных качеств. Существенным и необходимым фактором воспитательного процесса является привлечение родителей для проведения различных мероприятий и их непосредственного участия в них. Это обуславливает гармоничную работу детского коллектива и укрепляет связку «Семья-школа» [10].

Особое внимание необходимо уделить работе с детьми, имеющими отклонения в поведении и проявляющими сниженную мотивацию к обучению. Вовлечение таких учеников в социально значимую деятельность, дает возможность увеличить их мотивацию и самооценку, укрепить положение в школьном коллективе. Важным фактором осуществления программ внеурочной деятельности выступает достижение ее результатов. Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по трём уровням.

Первый уровень итогов – получение школьником социальных знаний (о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе, об общественных нормах, устройстве общества и др.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Второй уровень итогов - получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (знания, человек, семья, мир, природа, знания и др.). Третий уровень итогов - получение ребенком опыта самостоятельного общественного действия. Каждая из моделей имеет как свои преимущества, так и недостатки, но в рамках каждой из них, есть возможность задать для каждого учащегося вектор индивидуального развития [9].

ГЛАВА 2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДЕТСКОГО ТУРИЗМА

2.1. Основные понятия

Школьные уроки физкультуры дают лишь небольшую долю необходимой детям нормы двигательной активной потребности организма. Восполнить нехватку нагрузок возможно при использовании внеурочной формой занятий физической культурой, в том числе и туризмом. Занятия туризмом вырабатывают различные умения и навыки в разведении костра, ремонте экипировки и снаряжения, приготовлении пищи, ориентировании на местности различными методами. В походе дополняются знания, полученные на уроках географии, астрономии, биологии, математики, истории и других. Сталкиваясь со сложностями туристской жизни, школьники учатся преодолевать их коллективом, а не в одиночку. Путешествия сами по себе привлекают внимание заметного большинства подростков, стимулируют интерес к учебе, групповому труду, вырабатывают нравственное отношение к окружающим. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как выдержка, взаимопомощь, порядочность, мужественность. Организация туристско-краеведческих и оздоровительных мероприятий в естественных условиях создает прекрасный фундамент для социально-педагогической реабилитации и нравственного воспитания школьников. Поддержание данной деятельности в летний период дает возможность решить вопрос занятости подростков, «трудных» детей, сократить отрицательные проявления в подростковой среде. Таким образом, поиск и развитие современных методов работы, разнообразие видов туристической деятельности способствует привлечению подрастающего поколения в культурно-досуговую деятельность. Поэтому, одним из наиболее эффективных направлений в организации досуга школьников является туризм [28].

Туризм (от французского *tourisme* – прогулка, поездка) – это особый вид массовых путешествий с целью получения удовольствия от посещения интересных местностей, способствующих удовлетворению любознательности, познанию, отдыху [26].

Особенности туризма:

1. В отличие от путешествий туризм – это перемещение людей в сравнительно короткие промежутки времени.

Длительные путешествия совершаются небольшим количеством энтузиастов. Туризм же массовое явление 20-го века, получившее свое развитие в силу сложившейся в современном обществе политико-экономической ситуации. Рабочий слой населения получил право на ежегодный непродолжительный отпуск. Достаточная часть населения стала жить с доходом, позволяющим выделять средства на отдых и краткосрочные путешествия в различных целях. Развитые транспортные средства, открывшие эру трансконтинентальных перелетов или перемещений по воде и суше, дали возможность посещения практически любых уголков мира.

2. Для туризма важно определить категорию места постоянного проживания. Туризм предусматривает выезд людей с места своего постоянного проживания в другую местность, страну в целях туризма. Передвижения в пределах местности постоянного жительства, например ежедневные поездки на работу или учебу, не относятся к туризму. В стране, где имеется правовой институт прописки, это – место прописки, регистрируемое соответствующими службами государственной власти, регулирующей миграцию населения. Имеет место и другая понятийная категория – обычно место постоянного жительства определяется сроком, в течение которого человек постоянно проживает в одном и том же месте (городе, поселке, районе). При этом для каждого определенного места, района, страны, а также населения следует выделять лиц, которые могут быть отнесены к категории постоянных жителей или посетителей. Следует учитывать и минимальный промежуток отсутствия жителя в этом

месте, а также отличия и особенности местностей и административных территорий. Для жителя небольшого поселка поездка на 70 км будет дальним путешествием. В то же время в Москве или Волгограде это расстояние находится в пределах городской черты. Очень непростой вопрос – являются ли туристами дачники, следующие на свои дачи в выходные дни на расстояние более 120 км? Мало кто из имеющих в России участки согласится назвать эти поездки отдыхом и туризмом, скорее, эти перемещения связаны с собственными интересами.

3. Определение периода свободного времени исходит из общего понимания туризма как способа отдыха. Оно недостаточно справедливо для некоторых видов туризма, например для профессионально-делового, участники которого чаще всего совершают поездки как специалисты, командированные фирмой.

4. Важнейшим аспектом является цель туризма, которая позволяет определить виды деятельности, относящиеся к туризму (развлекательные, рекреационные и познавательные или иные).

5. Туризм – важный компонент экономики большого количества стран, который обеспечивает трудовую занятость населения, наполнение отелей и гостиниц, зрелищных мероприятий, кафе и ресторанов, поступление иностранной валюты и др. Туризм опирается на использование местных туристских ресурсов, приносящих местности доход. Туризм в зависимости от составляющих услуг и категорий населения подразделяется на внутренний и международный [27].

Внутренний туризм – временный выезд граждан конкретной страны с постоянного места жительства в пределах национальных границ той же страны для отдыха, удовлетворения познавательных интересов, занятий спортом и в других туристских целях. Внутренний туризм не представляет собой, отдельную сферу, а связан со всеми другими секторами национальной жизни.

Международный туризм – систематизированная и целенаправленная деятельность предприятий сферы туризма, связанная с предоставлением туристских услуг и туристского продукта иностранным туристам. Туризм во многих странах – деятельность, находящаяся под пристальным вниманием государства как экономически выгодная и прибыльная отрасль [5].

По способу организации различают плановый и самодеятельный туризм.

Плановый туризм – любые виды туризма, разрабатываемые и реализуемые организаторами туризма – туроператорами. Плановый туризм регулируется государством с помощью законодательных и нормативных актов. Он составляет основу индустрии массового туризма. Начало плановому туризму положил Томас Кук. Именно он в 1849 г. придумал продавать туристские услуги в пакете: перевозку, экскурсии и питание. В значительной степени плановый туризм является главной составляющей деятельности различных коммерческих организаций и предпринимателей.

Самодеятельный туризм – специфический вид общественной туристской деятельности, осуществляемый на любительской основе. Самодеятельный туризм основывается на деятельности добровольных туристских объединений, союзов и туристских клубов, которые издают собственные нормативные акты, регулирующие туристскую деятельность, проводят походы, туристские слеты и соревнования, издают собственную туристскую методическую литературу и периодические издания. Самодеятельный туризм имеет программно-нормативные основы, определяющие направления, характер, содержание туристской общественной практики, требования по овладению туристскими умениями и навыками.

Социальный туризм – разновидность туризма, субсидируемая из средств, выделяемых на социальные нужды в целях создания условий для путешествий школьникам, молодежи, пенсионерам, инвалидам, ветеранам войны и труда и иным гражданам [26].

Туризм в процессе организации досуга подростков – это любые виды туризма и рекреации в природе, которые не наносят ущерба природным комплексам, содействуют охране природы и улучшению душевного состояния подростков. Основными целями туризма при этом являются: экологическое образование, повышение культуры взаимоотношений подростка с природой, выработка этических норм поведения в природной среде, воспитание чувства личной ответственности за судьбу природы и ее отдельных элементов, а также восстановления духовных и физических сил, обеспечение полноценного отдыха подростков в условиях естественной природной среды.

При условии соответствующей организации к туризму подростков можно отнести довольно широкий спектр деятельности: научные и познавательные туры (археологические, орнитологические, ботанические, ландшафтно-географические, и др.); приключенческие туры (пешие, горные, водные, конные); летние студенческие практики; летние лагеря и программы для школьников; поездки выходного дня и др. [28]

Поход – групповое или индивидуальное мероприятие, связанное с перемещением по некоему маршруту в рекреационных целях. Спектр походов весьма широк: от неспешной прогулки в лесу, до спуска по порогам. Поход – это модель общественной жизни, в нем сконцентрированы все виды деятельности: спортивная, бытовая, научная. В то же время и сама походная обстановка является воспитательным моментом. Вырываясь из привычной обстановки комфорта и удобств, дети попадают совсем в иной мир, где они все должны делать сами. Позиция педагога в данном случае должна быть жесткой: хотите в поход – будьте готовы работать. Поэтому любой поход, даже однодневный, требует серьезной подготовки [11].

В зависимости от трудности преодолеваемых препятствий, района похода, автономности, новизны, протяженности маршрута и ряда других его показателей, характерных для того или иного вида спортивного туризма, походы классифицируются по различным признакам:

1. По способу передвижения (пеший, велопоход, конный, парусный, водный, спелеотуризм).

2. По продолжительности (многодневный или походы выходного дня: одно, двух, трёхдневный).

3. По сложности (разделяются по возрастающей на три степени сложности – от 1-й до 3-й, и шесть категорий сложности – от 1-й до 6-й, и прогулочные) [29].

Пешеходный туризм – это туристические походы, совершаемые пешком, основной целью которого является пешее преодоление группой маршрута по слабопересечённой местности. Это либо походы выходного дня, либо более длительные, в несколько дней, недель и даже месяцев. Пешие походы проводятся практически во всех климатических зонах и географических регионах – от арктической тундры до пустынь и гор. Пешеходный туризм – наиболее массовый вид туризма. Его привлекательность и главная отличительная особенность в том, что он доступен и полезен любому практически здоровому человеку, вне зависимости от возраста и физического развития, предоставляет большую свободу в выборе маршрута в соответствии с эстетическими познавательными и культурными потребностями участников путешествия. Для пеших переходов характерны простота подготовки и проведения походов, относительная легкость организации полноценного отдыха на биваке.

Маршруты некатегоричных походов (для подростков) выбирают так, чтобы на пути следования по возможности не было естественных препятствий, прохождение которых требует особой подготовки и владения специальными техническими приемами [22].

2.2. Категории сложности маршрутов

Категория сложности маршрута зависит от наличия локальных препятствий, географического положения района, продолжительности маршрута и др. В зависимости от этого походы подразделяются на:

- походы выходного дня;
- походы 1–3 степени сложности – в детско-юношеском туризме;
- категорийные походы с 1 по 6 категорий сложности (1 категория – самая простая, не требующая специальных знаний; 6 категория – самая сложная и требует специальной и физической подготовки, соответствующего снаряжения) [приложение 2].

Учитывая специфику детско-юношеского туризма, классификация маршрутов по степеням сложности для парусного, автомоото-, спелео-, конного и горного туризма отсутствует.

Основными показателями, определяющими категорию сложности похода, являются локальные препятствия (перевалы, вершины и др.) и иные факторы, характерные для отдельных видов туризма (район, суммарный перепад высот, автономность и т.п.).

В каждом виде туризма имеются свои определенные препятствия и факторы, отражающие его специфику. Маршруты более высокой категории сложности содержат более трудные препятствия или большее количество факторов.

Определяющими препятствиями или факторами маршрута называются препятствия, оказывающие наиболее существенное влияние на категорию его сложности. Предопределяющие препятствия или факторы являются препятствия, имеющие на одну категорию/полукатегорию трудности ниже определяющего, и влияющие на общую напряженность и сложность маршрута. При категорировании маршрутов в первую очередь учитываются определяющие препятствия и факторы [29].

Нормативы по продолжительности и протяженности носят контрольный, ориентировочный характер и не являются определяющими при оценке категорий сложности похода.

Нормативная продолжительность похода принимается как минимальный отрезок времени, необходимый для преодоления маршрута группой со средним уровнем подготовки. Эта продолжительность может

быть больше при увеличении длины маршрута, количества и сложности препятствий, а также за счет времени на его разведку, а также запаса времени на случай непогоды. При прохождении группой с высоким уровнем подготовки нормативная продолжительность может быть сокращена, но не в ущерб снижению мер безопасности [30].

Категория сложности маршрута определяется требованиями спортивной классификации и перечнем классифицированных туристских маршрутов. На маршруты 1–2 категорий сложности туристская группа должна выходить в количестве от 6 до 15 человек, а на маршруты 3–6 категорий сложности – от 6 до 12 человек [20].

Походы от первой до третьей категории сложности для школьников – это, в основном, детско-юношеский туризм. К походу могут быть допущены: по маршруту 1 категории сложности – учащиеся не моложе 13 лет, 2 категории – не моложе 14 лет, 3 категории – не моложе 15 лет, 4 категории сложности – дети не моложе 16 лет. Походы могут проводиться туристскими и спортивными организациями учебных заведений.

Для прохождения маршрута каждой категории сложности, участникам группы необходимо иметь опыт участия в походах предыдущей категории сложности, а руководитель группы опытом участия в данной категории, и навыками руководства походами предыдущих категорий.

Оценка категорий сложности маршрута осуществляется по «Методике категорирования пешеходного маршрута» [28].

ГЛАВА 3. ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГРАММ ПО ДЕТСКОМУ ТУРИЗМУ

3.1. Общий обзор

Детский туризм занимает весьма значимую роль в туристической индустрии. Программы отдыха, призванные расширить детский кругозор, укрепить здоровье или раскрыть таланты, нацелены в конечном итоге на развитие молодого поколения – в ближайшем будущем потенциально наиболее активного в нашем обществе.

Традиционно в России распространены детские летние лагеря, предлагающие сегодня насыщенные анимационные программы. Отдельным образом среди них выделяются лагеря тематические, подчиненные одной теме: спортивные, конноспортивные, палаточные с обучением элементам туризма, археологические, где ребята занимаются раскопками стоянок первобытных людей, так же существуют лагеря с религиозной направленностью и т.д.

Неоспоримым преимуществом обладают детские центры отдыха за границей, предлагающие изучение местного языка, традиций и культуры. Зачастую они расположены в теплых странах, на море (в Греции, Турции, Болгарии, Хорватии, на Мальте и т.д.) такие детские центры отличаются насыщенными экскурсионными и тематическими программами и позволяют общаться со сверстниками из разных стран и регионов.

Популярны экскурсионные (автобусные или комбинированные: ж.д. + автобус) культурно-познавательные туры по Европе. Даже длительные переезды по европейским дорогам дети обычно расценивают как настоящее приключение. «Второе рождение» переживают и детские экскурсионные поездки по России. Туроператоры постоянно создают новые экскурсионные программы с привлекательными для детей туристскими брендами («На родину Деда Мороза и Снегурочки»), развлекательные («Фабрика мороженого «Баскин Робинс» с дегустацией лакомой продукции), патриотические («Кубинка – Музей бронетанковой техники»),

познавательные (экскурсии в усадьбы писателей, поэтов) и т.д. Можно выбрать варианты, интегрированные в программы профильных школ или колледжей, как экскурсия для юных биологов «В гости к зубрам» в Приокско-террасный заповедник.

Широко представлен детский спортивный туризм и активный отдых. На территории России наиболее известны объединенные программы «Робинзонада» и «Большое приключение», включающие сплавы на байдарках и катамаранах, лыжные и пешие походы, походы на равнинных и горных велосипедах и т.д. Стоит обратить внимание на зарубежные спортивные, например, зимние лагеря, где дети под управлением инструкторов учатся кататься на горных лыжах и сноубордах.

Оздоровительные детские лагеря предлагают общеукрепляющие программы, когда укрепить детское здоровье можно в специализированных санаториях и клиниках, рассчитанных на прием родителей с детьми. И, естественно, различные виды отдыха можно комбинировать с дополнительным образованием, в первую очередь с изучением иностранных языков в летних языковых школах, распространенных во многих европейских государствах [27].

3.2. Школьный туризм

Под этим видом туризма понимают туристско-краеведческую деятельность учеников, выходящую за пределы общих программ организуемую образовательными учреждениями с целью обеспечения педагогически обоснованного расходования внеурочного времени.

В последние годы необходимость в туризме присуща все большему количеству людей. Разбор аспектов высказанных разными авторами, дает право обособить их в две группы с различным социальным значением.

Одна группа авторов толкует необходимость во влечении к изменению места жительства, желанию произвести эффект на окружающих, а так же религиозными убеждениями. В зарубежной литературе мотив миграции считается приоритетным.

Другие авторы объясняют это как желание человека восстановить или приобрести физические и психологические качества. Истинные мотивы массового туризма необходимо искать в стремительном развитии данной индустрии. Это позволяет определить, каким образом современные возможности спроса и предложения могут повлиять желание организовать восстановление собственных физических и духовных сил. Принятие мотива восстановления трудоспособности в качестве истинной причины туристского движения – это значит принять туризм активной формой расходования свободного времени, предназначенного для отдыха [27].

Туризм является преимущественно комплексным подходом к воспитанию здорового во всех смыслах человека. Он воспитывает такие качества как дисциплинированность, дружба, трудолюбие, инициатива, взаимопомощь и другие, обогащает духовную жизнь, расширяет кругозор, является незаменимым средством познания разнообразия окружающего мира. Туризм способствует мотивации при выборе профессии и оказывает позитивное влияние на сознание учащегося [30].

3.3. Влияние туризма на детей

В современном мире заметно проявляется гиподинамия – нарушение функций организма связанное с недостаточностью двигательных нагрузок. Основной причиной можно считать современное развитие транспортной сети и доступность, как общественного транспорта, так и приобретение личных семейных средств передвижения. Нет необходимости ходить за дровами или водой, имея в доме все бытовые условия. Даже приготовление пищи упрощено до элементарной степени мультиваркой и микроволновкой – закинул вовнутрь продукты, нажал на кнопку и процесс готовки запущен.

Исследованием воздействия туризма на детей занималось большое количество людей. Выявлено положительное влияние на дыхательную и сердечнососудистую системы, выражающееся в повышении ударного объема крови, усилении силы вдоха и выдоха, увеличении силовых показателей, выносливости учащихся при использовании в работе даже одноразового

многодневного похода. Лыжные походы оказывают положительное влияние на мышцы верхнего плечевого пояса. Для мышц спины полезен пеший туризм. Многолетние систематические занятия туризмом оказывают позитивное воздействие на физическое развитие и подготовленность детей. Так же увеличиваются различные показатели в других спортивных нормативах [29].

Туризм, как средство физического воспитания формирует достаточно плодотворные условия для оздоровления детей. В походах учащиеся активно применяют изученные на уроках физкультуры двигательные навыки (лазание, преодоление различных препятствий, водных преград, ходьба и др.), дополняют знания, полученные на других уроках.

Участие во всевозможных походах, различных экскурсиях и экспедициях дает возможность ученикам узнать прошлое и настоящее разных народов, их национальные традиции. Непосредственное приобщение к быту, обычаям, истории, культурными особенностями народов нашей многонациональной страны – эффективное средство сплочения народов, предупреждения межнациональных конфликтов [28].

Достаточно актуальна и иная точка зрения формирования молодого поколения. В наше время отмечается отрицательное отношение большинства молодежи к воинской обязанности. Несмотря на то, что завершена эпоха «холодной войны» и произошел переход к политике бесконфликтного сосуществования государств остается потребность укрепления обороноспособности страны и охраны ее границ. Помимо того, существует внушительный риск терроризма и техногенных катастроф. Школьников надлежит обучать грамотным действиям в чрезвычайных ситуациях: преодолевать всевозможные препятствия, оказывать первую медицинскую помощь, ориентироваться на местности, оборудовать соответствующее укрытие в условиях непогоды, организовывать быт в естественной среде. Данные навыки учащиеся могут получить в образовательном процессе [31].

В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей расширяется кругозор общения, накапливается положительный опыт поведения, приобретаются коммуникативные навыки, создаются позитивные условия для формирования духовных качеств личности. В первую очередь, это качества, воспитываемые нахождением в группе туристов, существующие в автономном режиме – коллективизм, ответственность и взаимовыручка.

Приоритетом активных видов туристско-краеведческой деятельности является разрыв шаблона между знаниями норм поведения и практическим их применением в условиях созданного коллектива.

Личный опыт является важнейшим компонентом воспитания ума и характера, этой позиции придерживается и педагогическая теория. Несмотря на то что, для нее предпочтительнее спокойные формы работы, не требующие лишних забот и риска, и она оставляет приоритет за словесным методом воспитания детей. Несмотря на значимую воспитательную роль бесед, фильмов, физкультуры и встреч с различными людьми, уроков безопасности жизнедеятельности, утренников и вечеров, они не могут дать желаемого результата, так как здесь все подкреплено только словесной формой, литературно, но не прочувствовано собственном опыте. В таком виде учащиеся получают информацию хоть и подкрепленную эмоциями, но уже в готовом виде, исключая зарождения собственных переживаний и впечатлений. Воспитывая личные качества практическим путем, мы получаем обратный результат. Как никогда в данной мысли уместно выражение А.С. Макаренко «...вы воспитываете циничного наблюдателя, для которого чужой подвиг только объект для глазения» [27].

Выходы в естественные условия природы позволяют ввести участников похода в специфические, с воспитательной позиции, условия, когда теоретические представления взаимного существования преобразуются в четкую и понятную действительность. В условиях туристского похода, в частности многодневного, деятельность отдельно взятого участника туристской группы тесно связана и взаимозависима от деятельности,

поступков иных участников группы и группы в целом. В данной ситуации естественным путем формируется весьма значимая для педагога обстановка – ответственная взаимозависимость. Ученик осознает свои поступки как удовлетворение собственных потребностей не в ущерб, а на благо всей группы. Таким образом, осознание простейших человеческих правил сосуществования в социуме из области абстрактных знаний переходит в среду конкретных поступков. Подросток начинает чувствовать свою индивидуальность и способность причинить своими поступками окружающим позитив или негатив со всеми вытекающими из этого последствиями. Понятно, что эти знания прививают ребенку с самого раннего периода жизни, однако, семейное и школьное воспитание не формируют настолько мощного эмоционального фундамента для восприятия себя причастным к окружающим людям.

Нынешние подростки зачастую окружены чрезмерной опекой, большинство освобождено от бытовых обязанностей, не имеют представления о стоимости продуктов в магазинах, не знают, как приготовить себе пищу, имеют очень скудные знания по трудовому воспитанию. Зачастую в походах ученик не знает, что в его рюкзаке, потому как его собрали родители и вручили в готовом виде. В обществе существует распространенное суждение, что чем проще и комфортнее жизнь человека, тем она лучше для него. Однако наукой доказано обратное мнение: для полноценного развития человеку обязательно необходим дефицит жизненных благ, определенный дискомфорт условий жизни.

Необходимость возникает только в ситуации высокого напряжения между потребностями и возможностями, в ситуации лишений. Именно в этот период формируется тот значимый для педагогики момент, когда человек вынужден потрудиться для удовлетворения собственных желаний. В сложных условиях походного быта, в ситуации лишений обыденного комфорта труд является единственным средством удовлетворения многочисленных «хочу» и «надо». В создавшихся условиях человек вынужден трудиться на

собственное благо, а в дальнейшем и на благо группы. Очевидно, что с первой попытки не получается сделать все задуманное в полной мере, но с практикой приходит и совершенствование личных навыков. Следовательно, труд со временем перерастает из условной необходимости в доставляющую радость потребность. Именно в таких условиях появляется возможность воспитывать в человеке глубочайшее уважение к собственному и чужому труду, а так же непочтительное отношение к лени и безответственности. Значительное количество людей считает, что туризм это «лучший отдых», но в сознании не укладывается эта мысль, так как отдых и труд это противоположные вещи в их понимании. Тем временем детский самодеятельный туризм – незаменимое и благоприятное средство для воспитания любви к труду. И не так важно, какую профессию выберет в дальнейшем для себя подросток; важную роль в этом играет то, чтобы он не боялся трудовой деятельности, а подходил к ней с полной ответственностью и самоотдачей. Ведь только так человек становится полноценным членом общества [28].

Достаточно одной организационно-хозяйственной деятельности туристов по подготовке и проведению похода содержащей в себе огромный педагогический потенциал. Но помимо нее существуют и иные виды деятельности – краеведческая, познавательная, в процессе которой также в достаточной мере успешно решаются многочисленные вопросы по подготовке детей к трудовой дисциплине.

Отправляясь в поход, ребенок фактически вступает в новый для него, хоть и временный, социум, в котором достаточно большое и сложное хозяйство. Моментально приходит осознание: для того чтобы существовать, необходимо трудиться. В данной ситуации результат деятельности не расплывается в непонятном абстрактном понятии, якобы это делается на общую пользу, а сделано конкретное действие для решения конкретной задачи. Получается, что, этот коллектив превращается в производство

собственных жизненных благ, но не ради самих благ, а с целью достижения общих интересов, добровольно поставленных перед собой.

Окружающий мир открывается детям во всем своем многообразии только в том случае, если ему дается возможность самому на основе своих знаний, своего жизненного опыта принимать определенные решения и нести за них соответствующую ответственность, а именно управлять той деятельностью, в которую он вовлечен. Известный русский деятель народного образования В.П. Вахтеров еще в начале 20-го века вывел такую формулировку: «Ученик развивается, когда он сам действует. И думает, и чувствует, и действует. Выньте отсюда хоть одно звено, и развитие исчезнет, а начнется вырождение». Данное выражение находит свое подтверждение и в современности: ребячество, беспечность, узкий горизонт мышления. А в свободной, неуправляемой деятельности – бездумное разрушение, хулиганство, жестокость и др. Возможно здесь присутствуют как школьные упущения, так и внутрисемейные.

Функция творит орган. Авторитарная школа, подавляет инициативу учащихся, не дает им овладеть достаточным опытом принятия самостоятельных решений жизненных вопросов, получать эмоции от интеллектуальной деятельности и осознавать ответственность за свои решения, не развивает в них этот «решительный» орган, воспитывает поколения инертных, бесчувственных исполнителей, не способных рождать собственные идеи [27].

Человеку необходимо тренироваться не только физически, но и умственно – решением реально существующих актуальных проблем. И он должен ежедневно развивать духовные качества по средствам трудовой деятельности [11].

Право принимать решения – обязывающее право. Принятые решения влекут за собой неизбежные последствия, принимающий их понимает, что всегда существует вероятность ошибиться. В таких ситуациях человек развивает в себе качества анализа и взвешивания имеющихся факторов. В

условиях грамотной организации деятельности каждый участник походной группы отвечает за конкретный участок жизнедеятельности туристской группы и выполнения экспедиционных задач, в то же время за большинством участников закреплены личные ежедневные «дежурные» обязанности. Следовательно, каждый член группы находится в сложной структуре ответственных взаимоотношений. В условиях лишений открывается истинное лицо человека. Сам по себе единичный поход это не конечная цель туризма, это лишь ступенька на длительном пути саморазвития, и каждый новый выход в естественную среду меняет сознание и повышает качество существующих знаний и умений. Что, безусловно, необходимо для комплексного развития личности ребенка.

В условиях многодневной экспедиции члены группы начинают понимать, что надеяться следует только на свои силы и общие усилия своих сотоварищей. Сложившаяся ситуация сближает детей, учит ценить товарищество, взаимопомощь, воспитывает дисциплину, бдительность и бережливость. Прошлую беспечность сменяет ответственное отношение к жизни, к товарищам. Условия туристского похода или лагеря позволяют в свое время обнаружить отклонения в развитии личности ребенка. Этому способствует длительное пребывание детей в среде взаимодоверия и взаимопонимания, в отличие от обычного школьного урока, что, естественно, дает возможность разработать и осуществить необходимую коррекцию поведения и развития ребенка в индивидуальном порядке [22].

Туристско-краеведческая деятельность является эффективным профилактическим средством девиантного поведения подростков, которое в современных социально-экономических реалиях нашей страны проявляется в массовых проявлениях наркомании и токсикомании, алкоголизма. Стремление к перемене места пребывания, романтика дальних путешествий, достаточно часто мотивируют к бродяжничеству подростков со всеми вытекающими последствиями. Педагогически эти желания можно удовлетворить через активные занятия туризмом [9].

Некоторые считают, что занятия физическими нагрузками стоит оценивать исходя из того, как они влияют на состояние здоровья учеников и в какой мере способствуют формированию жизненно важными навыками. Что полезного и жизненно необходимого дают эти занятия? В туристском походе без сомнения привыкаешь к переносу различных грузов, как минимум это личный рюкзак, а помимо него существует еще и групповое снаряжение и прочее. Отрабатываешь навыки оказания помощи пострадавшему товарищу: преодолевать различные препятствия, соорудить носилки и волокуши из подручных материалов и др. Участника похода не беспокоит отсутствие четырех стен – он в силах организовать собственный быт и ночлег. При отсутствии продуктов питания туристу помогут знания о съедобных растениях, грибах и других живых организмах. Навыки ориентирования на местности могут сыграть ключевую роль в борьбе за выживание в условиях экстренной ситуации. Туриста не пугают различные температурные и метеоусловия. У него есть поговорка: «Нет плохой погоды, если есть хорошее снаряжение». Так же в туристских походах значительно развиваются такие навыки как смекалка и импровизация. С каждым преодоленным препятствием или трудностью он закаляет свой характер и волю, меняет свое сознание.

3.4. Место туризма в системе воспитания школьников

Формы туризма весьма разнообразны, их положительное влияние на организм позволяет использовать его как инструмент физического воспитания детей, начиная с ранних школьных ступеней. Различные экскурсии, походы выходного дня, степенные и категорийные походы – являются мощным средством для внеклассной работы [27].

В программе «Физическое воспитание с оздоровительной направленностью учащихся сельских начальных малокомплектных школ» (Москва, 1992) туризму уделено значительное внимание. С 1 по 4 класс из 170 ч. отводится на туризм и на ориентирование на местности – 68 ч. Дважды в месяц рекомендуется организовывать «День туриста». Для учителя

физической культуры и классных руководителей, думающих о здоровье детей, это дает широкие возможности для творческой деятельности [25].

В образовательных программах школ в общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях, ежемесячных днях здоровья и спорта, внутришкольных соревнованиях большое место уделяется туризму. Туристские слеты разных уровней уже давно стали традицией.

Немалое количество классных руководителей завершают учебный год походами выходного дня, привлекая к их организации родителей, выпускников прошлых лет. Походы являются для ребят приятным событием единения с природой и укрепления здоровья [23].

В России существует система организации работы школьного туризма. Возглавляет эту работу Центр детско-юношеского туризма при Министерстве образования Российской Федерации, который выпускает разнообразную учебно-методическую литературу по туризму, организует республиканские соревнования, как школьников, так и учителей.

В субъектах федерации существуют областные центры детско-юношеского туризма. В сельских и городских районах ведут свою работу центры творчества учащихся, туристские клубы, туристские центры. Педагоги дополнительного образования ведут с детьми работу по многочисленным видам туризма [28].

3.5. Массовые туристские соревнования школьников

Соревнования по туризму среди школьников являются достаточно важной формой подготовки по совершению безопасного, увлекательного туристского похода и проверки готовности туристских групп, а также отличным способом по обмену опытом работы и пропаганде инноваций в данном направлении. Так же такие мероприятия являются хорошей школой не только для учащихся, но и для педагогов, занимающимся туристской работой [16].

Первые Всесоюзные соревнования были проведены в летний период 1976 г. в Белоруссии по временным правилам туристских соревнований школьников.

В 1995 г. были опубликованы Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации, утвержденные Министерством образования РФ и Государственным комитетом РФ по физической культуре и туризму.

В 1998 г. опубликованы Правила соревнований по туристскому многоборью, в которые были включены разделы по пешеходному, автомототуризму, лыжному туризму, спелеотуризму, горному туризму, водному туризму, велотуризму.

Перечисленные документы являются основополагающими при проведении соревнований по туризму.

Туристские соревнования учащихся имеют значительные отличия от соревнований для взрослых, так как в них учтены возрастные особенности, а главное, небольшой опыт в туризме участников. Команды для них, зачастую, комплектуются из детей одного класса во главе в педагогом, зачастую не имеющим необходимой туристской подготовки [15].

Соревнования проходят в несколько этапов: 1-й этап – на уровне школы; 2-й этап – на уровне района; 3-й этап – на уровне субъекта федерации; 4-й этап – республиканские соревнования. При переходе на новый уровень соревновательная программа претерпевает изменения в более сложную степень. При этом необходимо учитывать уровень подготовки учащихся, а так же материально-техническое обеспечение мероприятия. Цели и задачи соревнований от этапа к этапу также усиливаются. На самом массовом уровне (1-й этап) – это, в первую очередь пропаганда туризма и обучение его основам, на 2-м – углубленная отработка полученных знаний и умений, а на высшем (3,4-й этапы) – проверка подготовленности туристов и выявление сильнейших из них [19].

3.6. Туристические слёты

Массовые туристские мероприятия, слеты и соревнования достаточно популярны в коллективах активных предприятий, организаций и учебных заведений. Важнейшей притягательной силой в них является то, что они включают в себя как личные соревновательные элементы, так и командные, а соревновательная составляющая всегда пробуждает в молодежи азарт и жажду превзойти конкурентов.

С учетом современной доступности и популярности слетов и соревнований, необходимо стремление для дальнейшего продвижения их в массы. Регулярное проведение туристских мероприятий с условием массовости позволят туристским секциям и клубам добиться выполнения своих функций.

Практическая деятельность по развитию самодеятельного туризма в коллективе физкультуры начинается с проведения различных туристских соревнований на упрощенной полосе препятствий. Постепенно в процессе накопления опыта появляется возможность в постепенном усложнении программы соревнований, создавая, тем самым условия для совершенствования самодеятельного туризма: достигнув необходимых знаний и умений в проведении соревнований, необходим переход к проведению более сложных комплексных и тематических массовых туристских мероприятий [17].

Успешный результат проведения массовых мероприятий целиком зависит от качества подготовки к ним. А результативной подготовка может быть в том случае, когда в нее вовлечен квалифицированный и опытный туристский актив, составлен четкий план проведения всех предварительных работ и осуществляется непрерывный контроль над их своевременным выполнением.

Начало по подготовке к слету или соревнованию необходимо планировать за несколько месяцев до их проведения. Данная функция возложена на комиссию по слетам и соревнованиям. В ее компетенции

разработать проект Положения о слете или соревновании, их программу, подобрать кандидатов в оргкомитет. В состав комитета могут входить представители различных заинтересованных организаций. Обычно это председатель туристской секции, представители транспортного предприятия и медицинского учреждения, если они имеются в коллективе, главный судья слета или соревнований.

Количественный состав оргкомитета имеет прямую зависимость от масштабов запланированного проекта, его программы и числа участников. Чем больше участников, чем насыщеннее программа, тем больше необходимо организовать служб, а так же привлечь больше общественного актива. Между членами оргкомитета распределяются обязанности, каждый отвечает за тот или иной участок подготовки, комплектует определенную службу и осуществляет ее деятельность.

Комитет составляет и утверждает план подготовки и проведения слета или соревнований, периодически заслушивает на своих собраниях доклады всех служб о ходе подготовки. Полезно так же и быть в курсе информации поступающей от туристских секций и групп [16].

3.7. Воспитание в туристском походе

«Вход» в туристскую группу должен осуществляться на добровольной основе, за исключением тех, кто имеет противопоказания по здоровью. Ни в коем случае не стоит отказывать в приеме «трудным» и неуспевающим учащимся, так как, возможно, именно туризм повлияет на их социализацию и окажется положительным стимулом к исправлению. Неотъемлемой особенностью туристской группы остается влияние детей друг на друга. Не стоит считать, что «трудный» ребенок окажет деструктивный эффект на всю группу, ведь влияние имеет взаимную обратную связь. И абсолютно точно по тем же причинам позитивное отношение друг к другу позволит наладить контакт. Практика доказывает, что туристские походы в большой степени способствуют исправлению недостатков характера, поведения плохо

воспитанных детей, углублению познавательных интересов ребят, отстающих в учебе [31].

В той ситуации, когда людей объединяет общее дело, восприятие ими смысла и задач может быть различным. Например, ребенок, знающий о планах группы провести походы по местам боевой славы или с целью изучения малых рек, может на самом деле мечтать посидеть с товарищами у вечернего костра с гитарой, пообщаться на различные темы, приготовить вкусный ужин, порыбачить, посмотреть на звезды. В этом нет ничего страшного ведь даже опытный турист порой мечтает об этом устав после сложных экспедиций. Различные цели и задачи туристских походов возникают в голове человека в зависимости от его нынешнего внутреннего состояния. Одной из задач руководителя заключается в помощи учащимся сформулировать цель их общего дела, которая возникнет на стыке мнений, интересов коллектива, а не будет привнесена извне в готовом виде. Важно, чтобы дети понимали, что туристский поход это не разовое мероприятие, а один из шагов в длинном, не простом, но увлекательном пути. Перспективы развития могут быть совершенно разными: изучение родного края, накопление технического, спортивного опыта, получение значков, разрядов и званий по туризму, победы в туристских соревнованиях на школьных и районных слетах. Намеченная перспектива явится той «изюминкой», к которой все туристы будут стремиться [25].

К примеру, перед группой поставлена цель – обнаружение полезных ископаемых. Эта коллективная, общая цель отодвигает на второй план личные интересы каждого и ставит задачу как можно продуктивнее провести подготовку к походу и провести его так, чтобы поставленная цель была достигнута в полной мере. При этом конечная цель делится на несколько промежуточных: обучиться ориентированию на местности, определять минералы и горные породы, брать образцы пород, отработать навыки туристского быта, изучить подготовить личное и групповое снаряжение и т.п.

Трудовая деятельность детей, как на начальном этапе подготовки, так и в самом походе является основой воспитательной работы. Для достижения педагогических целей необходимо принимать во внимание особенности походного труда. Во-первых, очередь, походные условия ставят членов группы в ситуацию необходимости труда. Именно в такие моменты уместно выражение: «Кто не работает, тот не ест». Во-вторых, труд в походе носит общественный характер, каждый вносит свой вклад в общее дело. В-третьих, в процессе деятельности участники похода приобретают жизненно необходимые навыки (приготовление пищи в различных условиях, разведение костра в любую погоду, обустройство лагеря и др.). И, наконец, самостоятельный поход развивает организаторские способности, развивает лидерские качества, ответственность, активную позицию [27].

Как только группа единомышленников собрана и сработана, ее следует организационно оформить: избрать совет группы, придумать название, девиз, логотип, завести дневник походов.

Совместно с руководителем группа инициаторов разрабатывает определенные задания каждому будущему участнику похода: изучение и подбор материалов по выбранной местности, разработка маршрута, составление списка необходимого индивидуального и группового снаряжения и т.д. Необходимо задействовать всех без исключения членов группы.

В туристских походах принято назначать отдельных членов группы на определенные должности (командир, завхоз, казначей, и т.п.) и каждый из них несет ответственность перед группой за выполнение своей работы. Наделение учеников походными должностными обязанностями значительно отличается от обязанностей учеников в школе. Наглядным примером можно выделить старосту класса и командира группы. Староста отвечает за свою работу только перед учителем, классным руководителем, а командир группы несет ответственность перед коллективом, от него зависят порядок и

дисциплина в группе. От работы завхоза по питанию – полноценное питание группы и т.д. [25]

Зачастую случается и так что ученик активно просит назначить его на определенную должность, по факту оказывается не способным нести полную ответственность за свой выбор или попросту бездельничать. В то же время при любой удобной возможности акцентируют внимание на своем особенном положении в коллективе. Может случиться так, что командир дает команду, что все отправляются на заготовку дров, но сам почему-то остается в стороне от этого процесса. Следовательно, к распределению должностей в коллективе необходимо подходить очень тщательно, да и в походе руководитель должен постоянно следить за работой должностных лиц [28].

Распределение в группе обязанностей, избрание постоянного актива означают, что формально создание коллектива закончено. Но станет ли данный коллектив единым целым организмом, способным преодолеть различные тяготы туристской деятельности и достичь поставленной цели – это зависит, в первую очередь, от педагогического мастерства руководителя. Его задача – оказывать помощь членам группы в принятии решений, учить их, быть наставником, советчиком, контролером, но не переступать ту грань, которая разрушает самостоятельность учащихся и снижает их ответственность за выполнение порученного дела. Принципиальная позиция воспитателя – ничего не делать за ребят, помня, что именно собственноручный труд способствует приобретению полезных навыков и развития положительных качеств личности. Позицию руководителя в этом вопросе можно выразить следующей формулировкой: «Я с вами, ребята, в поход пойду, но при условии, если вы его хорошо подготовите и будете все делать сами» [31].

Членов группы необходимо вовлекать в решение даже сугубо взрослых дел. Обычно смету похода составляет руководитель, но опытные педагоги и к этой работе привлекают актив группы. Ребята наравне с руководителем принимают решения в вопросах питания в походе, расходах на

хозяйственные нужды. Иногда группы заключают договор с организацией или предприятием о выполнении общей работы с целью заработать деньги на проезд или другие походные цели. Так дети приобщаются к решению практических, жизненно важных для них вопросов. А задача руководителя – вовремя поддержать, подсказать, потребовать, похвалить. Значимую поддержку в процессе подготовки похода могут оказать старшеклассники, побывавшие в многодневных походах, туристы, окончившие школу, родители. К практическому обучению ребят можно привлечь учителей труда, домоводства, физкультуры [29].

Необходимо стремиться к тому, чтобы каждый участник похода добровольно и ответственно исполнял свои обязанности, чтобы в группе были подлинные, а не формальные должностные лица. Результаты выполнения заданий обсуждаются на очередных собраниях группы, где отмечаются добросовестные и инициативные ребята, порицаются провинившиеся. Оценивать работу товарищей должны, в первую очередь, сами ребята, что требует от них честности и объективности [27].

В походной группе должен быть организован совет (штаб), в который войдут главные должностные лица. Тут право руководителя перечислить, кого именно, помимо командира, он считает нужным включить в состав совета. В походе совет собирается ежедневно для решения текущих технических, хозяйственных вопросов, подведения итогов дня, утверждения плана на предстоящий день, заслушивает отчеты завхоза по питанию об обеспечении группы продуктами, отчет казначея о состоянии денежных средств и т.п. На совет надо выносить и вопросы педагогического плана: моральное состояние группы и отдельных туристов, положительные и отрицательные моменты в поведении участников похода [28].

ГЛАВА 4. РАЗРАБОТКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «НЫТВА – УГОЛОК РОССИИ»

4.1. Пояснительная записка

Программа направлена на интеллектуальное, духовное и физическое развитие обучающихся, способствует изучению Родины и ориентирована на адаптацию детей в окружающем их социуме.

Программа адаптирована и составлена на основе программы по виду спорта «Спортивный туризм» (МАОУ ДО ДЮСШ «Лидер» г. Нытва, 2017 г.) и рассчитана на 3 года обучения. При разработке программы был учтен опыт работы различных детско-юношеских спортивных школ.

Актуальность программы заключается в том, туризм привлекает подростков различного возраста эмоциональной стороной, желанием участвовать в интересных и увлекательных походах, соревнованиях, общаться со сверстниками.

Цель программы: формирование личности учащегося через знакомство с родным краем, его природой, историей и культурой, подготовка воспитанников к самостоятельным действиям в походах и на соревнованиях по туристскому многоборью.

Основными задачами образовательной программы являются:

1. Обучающие:

- удовлетворение естественной потребности воспитанников в познании окружающего мира посредством изучения своего края.

2. Воспитательные:

- воспитание здорового образа жизни;
- привлечение учащихся к занятиям по физической культуре и спорту;
- воспитание чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия;
- воспитание любви к природе родного края.

3. Развивающие:

- укрепление здоровья, закаливание и всестороннее физическое развития подростков;
- повышение уровня физической подготовленности;
- гармоничное развитие волевых, психических, морально-этических качеств личности;
- участие в соревнованиях различного масштаба;
- формирование умений и навыков творческого, исследовательского учения окружающего мира средствами активного туризма и краеведения.

Отличительной особенностью данной программы является воспитание личностных качеств обучающихся разного возраста.

В основу программы заложены **принципы:**

- непрерывности и круглогодичности;
- сознательности и активности;
- наглядности;
- доступности и индивидуализации;
- постепенного повышения требований (динамичности).

Позиция педагога – быть «рядом», соучастником жизни ребенка, относясь к нему как к субъекту, имеющему свой индивидуальный, уникальный внутренний мир, и содействуя постоянному физическому развитию.

Занятия могут проводиться в форме: беседы, тренировки, соревнования, похода. Теоретические сведения сообщаются обучающимся в процессе учебно-тренировочных занятий. Практические занятия проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Программа предусматривает сдачу детьми контрольных нормативов, участие в соревнованиях и походах.

В процессе учебно-тренировочных занятий разучивается не только новый материал и закрепляется пройденный ранее, но большее внимание уделяется

повышению общей и специальной подготовки.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 14 до 17 лет. В начальную подготовительную группу зачисляются дети, достигшие 14-летнего возраста, желающие заниматься туризмом, прошедшие обязательный медицинский осмотр и имеющие письменное разрешение от врача. Занятия начинаются с 10 сентября каждого года. Это не исключает возможности приема и комплектования учебных групп на протяжении календарного года.

Минимальный состав группы 15 человек. Приобретение двигательных навыков опирается на базу общеразвивающих упражнений, общей физической подготовки

Занятия проводятся 3 раза в неделю согласно расписанию занятий. Учебная программа рассчитана на 276 часов 1-го год обучения и 414 часов 2 и 3 года обучения, при 3-х летнем обучении [приложение 2].

Место проведения занятий – на базе МАОУ ДО ДЮСШ «Лидер» г. Нытва.

Ожидаемый результат:

- Освоение минимальных требований, что должно обеспечить каждому обучающемуся необходимый уровень знаний, умений и практических навыков по овладению техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в спортивном туризме;
- знание основ спортивного туризма;
- воспитание морально-этических качеств личности;
- умение использовать полученные знания в практической деятельности, и применять их в различных ситуациях;
- выполнение практических заданий, которые обучающиеся демонстрируют в походах и на соревнованиях.

Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов и упражнений базовой техники.

4.2. Учебно-тематический план и содержание изучаемого курса

4.2.1. Первый год обучения

Цель: Изучение основ туристской деятельности и туристской подготовки.

Задачи:

- реализация интереса подростков к путешествиям, к «романтическим» профессиям;
- стимулирование развития и самовоспитания воспитанников на принципах гуманизма и нравственности;
- обучение основам безопасной жизнедеятельности в разнообразной среде обитания;
- обучение различным способам разрешения нестандартных ситуаций;
- создание условий для приобретения конкретных знаний, практических умений и навыков;
- овладение навыками туристского поведения и воздействия на окружающую среду.

Содержание:

1. Введение.

А) Права и обязанности участников похода: права руководителя похода, обязанности руководителя похода, права участника похода, обязанности участников похода. Законы юных туристов, их действие на маршруте.

Б) Классификация видов туризма: по способу передвижения, по категории сложности маршрутов.

В) Виды соревнований туристов: турслёты, техника лыжного туризма, техника пешего туризма, ориентирование, спортивные походы.

2. Проведение походов.

А) Организация движения в походе: Правила движения группы на маршруте, по пересечённой местности, в лесу, по шоссе, время движения, организация коротких привалов.

Б) Разработка маршрута похода: Предварительный сбор информации о районе похода, использование топокарт, литературы, отчётов.

В) Подготовка походов: определение нормы продуктов, составление продуктовой раскладки, упаковка, хранение и переноска продуктов, смета похода, подбор личного и группового снаряжения в зависимости от продолжительности похода, времени года, средства передвижения.

Г) Викторина туриста – хозяйственника: решение вопросов связанных с бытом туристов в походе.

Д) Организация дежурства и распределение обязанностей в походе: постоянные и временные обязанности участников похода.

Е) Безопасность на маршруте: Правила поведения при передвижении группы на транспорте, на лыжах, сплавах, пешком.

3. Туристический бивак.

А) Выбор места для палаток и костра: Как правильно выбрать место для бивака: наличие открытого места, воды, топлива, выбор места для палатки в разное время года, правильное расположение костра, туалета, места забора воды.

Б) Развёртывание и свёртывание бивака: действия группы по прибытии на место бивака, действия группы при снятии бивака, правила уборки места бивака.

В) Типы костров, их назначение: Различные типы костров их назначение и применение.

Г) Выбор и заготовка топлива: выбор топлива для костра, породы и состояние деревьев пригодных для топлива, правила заготовки топлива, хранение топлива на биваке.

Д) Питание в походе: Правила приготовления пищи на костре, нормы продуктов для различных блюд, распределение дневной нормы продуктов на

завтрак, обед и ужин.

Е) Устройство различных типов палаток: палатки – памирки, палатки - сферы каркасные, палаточные тенты, правила установки палаток, колышки, стойки.

Ж) Оборудование костровища для приготовления пищи: рогатины, перекладыны, таганок, тросики, крючья, котлы.

З) Безопасность на биваке: правила пользования колюще – режущими предметами, форма одежды дежурных и костровых, их правильные действия, правила поведения в палатках, организация ночного дежурства.

4. Ориентирование.

А) Топознаки. Чтение топокарты: условные знаки, применяемые на топокартах, масштаб карт, чтение топокарты, ориентирование по карте.

Б) Компас. Азимут: устройство компаса, работа компаса, определение азимута, движение по азимуту на местности.

В) Составление маршрутов походов по карте: Практическая работа в помещении по составлению маршрута похода и его частей с использованием карты.

Г) Ориентирование по местным признакам. Приметы перемены погоды: ориентирование в лесу по деревьям, муравейникам, солнцу и часам, народные приметы перемены погоды.

5. Общая физическая подготовка.

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

5.1. Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры.

6. Гигиена туриста и доврачебная помощь пострадавшему.

А) Личная гигиена туриста: Правильный подбор личной одежды, состав туалетных принадлежностей, правила личной гигиены туристов в походе.

Б) Содержание походной аптечки: необходимый набор медикаментов, перевязочных средств, их использование, личный перевязочный пакет.

В) Предупреждение переохлаждений и обморожений: Правильный подбор одежды в холодный период, правила передвижения группы, исключая переохлаждения и обморожения.

Г) Предупреждение простудных заболеваний: Правильный подбор одежды, правила передвижения группы, исключая возможность простудных заболеваний.

Д) Оказание первой медицинской помощи пострадавшему: оказание помощи при различных заболеваниях и травмах конкретно по каждому виду, правила остановки кровотечений, правила фиксации конечностей, правила транспортировки пострадавшего в различное время года, изготовление носилок, волокуш.

Е) Самоконтроль туриста: контроль состояния своего здоровья.

7. Туристическое снаряжение.

А) Групповое, личное и специальное снаряжение: Страховочные системы, карабины, верёвки, спусковые и подъёмные устройства.

Б) Устройство снаряжения. Требования к каждому предмету: Устройство страховочных систем, карабинов, спусковых и подъёмных устройств, рюкзаков.

В) Правила упаковки рюкзаков: Правильная укладка различных предметов в рюкзак, упаковка отдельных предметов и продуктов, обращение с рюкзаками в походе.

Г) Содержание ремонтного набора: Набор необходимых предметов в различных видах походов, их правильное использование.

8. Туристические узлы их применение.

А) Основные узлы: Узлы для связывания двух веревок одинакового и разного диаметра, узлы для формирования петель, узлы, применяемые для самостраховки.

Б) Вспомогательные узлы: Узлы, применяемые в дополнение основным.

В) Хозяйственные узлы: Узлы, применяемые в хозяйственных различных целях.

9. Основы краеведения.

А) Туристско-краеведческое движение обучающихся России «Отечество»: его цели, задачи, деятельность.

Б) Документы учёта и описания памятников в полевых условиях: полевой дневник, полевая опись, тетрадь для записей воспоминаний и рассказов, тетрадь фотофиксации, тетрадь звукозаписи, тетрадь видеозаписи, анкета обследования современного состояния населённого пункта, паспорт памятника истории и культуры.

В) Отношение к памятникам культуры, истории и природы, изучение, сохранение и улучшение состояния памятников родного края.

10. Спортивно-туристические игры.

11. Проведение походов.

12. Подведение итогов: разбор походов, составление отчётов.

Ожидаемый результат:

- совершить поход первой степени сложности;
- выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом.

4.2.2. Второй год обучения

Цель: Формирование всесторонне образованной и развитой личности средствами туризма через познание окружающей среды и самого себя с учетом биологической природы, индивидуальных особенностей личности воспитанников.

Задачи:

- содействие расширению у подростков диапазона социально и личностно приемлемых средств для самостоятельного решения возникающих проблем и преодоления имеющихся трудностей;
- овладение основными туристско-спортивными техническими тактическими, туристско-бытовыми, походно-спортивными и прикладными умениями, навыками и знаниями в пешеходном, водном, горном, спелеотуризме, скалолазании;
- актуализация творческих, интеллектуальных, личностных, духовных и физических ресурсов воспитанников;
- создание условий для формирования каждым ребенком собственных представлений о самом себе и окружающем мире, укрепления самоуважения, уверенности в себе.

Содержание:

1. Введение.

Организация походов: Проектирование маршрута: изучение литературы о районе похода, подбор картографического материала, расчёт графика движения и биваков, выбор аварийных маршрутов, подготовка документов в МКК. Раскладка: расчёт нормы продуктов, составление списка необходимых продуктов. Финансирование: составление сметы похода. Распределение обязанностей в группе: обязанности постоянные и временные. Подбор необходимого группового и личного снаряжения. Обеспечение безопасности на транспорте, при движении на маршруте, на биваке.

2. Устройство снаряжения.

А) Требования к специальному снаряжению: требования, обеспечивающие безопасность эксплуатации и допуск к соревнованиям страховочных систем, карабинов, спусковых и подъёмных устройств, верёвок, устройств для транспортировки пострадавшего. Ремонт и изготовление снаряжения.

Б) Устройство палаток, их ремонт.

В) Устройство различных видов сплавсредств, их ремонт и изготовление.

3. Спортивно-прикладная подготовка.

А) Подготовка к прохождению вертикальных и горизонтальных перил: необходимое снаряжение, страховочные системы, верёвки, их использование. Изготовление страховочного уса. Команды при спуске и подъёме.

Б) Техника хождения по скальному рельефу, зацепы искусственные и естественные: способы передвижения по скальному рельефу, положения рук и ног, виды зацепов, их использование, крючья, закладки, лестницы и т.д.

В) Самостраховка и командная страховка, действия в связках: понятие самостраховки и страховки, необходимость их использования, правила использования, отработка использования страховки и самостраховки при действиях в связках.

Г) Наведение командой навесной переправы через сухой овраг, через реку, использование полиспаста, прохождение командой навесной переправы, снятие верёвок. Наведение командой переправы по бревну через сухой овраг и через реку с укладкой бревна и без укладки бревна, прохождение командой переправы по бревну с использованием перил и маятником, снятие верёвок. Наведение командой перил при траверсе склона, прохождение командой траверса, снятие перил. Наведение командой вертикальных перил, прохождение командой спусков и подъёмов, снятие перил. Отработка прохождения командой отдельных этапов.

Д) Скоростное прохождение турполосы и К.Т.М. Отработка навыков

скоростного прохождения дистанции технических этапов лично, командой, в связках.

4. Поисково-спасательные работы.

А) Ориентирование по карте, по местным признакам, с компасом и без него: определение места своего положения на местности, ориентирование на местности по карте, движение по азимуту, пеленг, способы ориентирования без компаса, без карты.

Б) Оказание первой медицинской помощи пострадавшему: мероприятия по поддержанию жизни, способы остановки кровотечения, способы фиксации травмированных конечностей, изготовление носилок, изготовление волокуш, транспортировка пострадавшего на сложных участках маршрута, скоростное прохождение спортивных этапов, связанных с транспортировкой пострадавшего.

5. Общая физическая подготовка.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях формирование правильной осанки. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Упражнения с отягощением. Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат, кувырок вперед, с места и с разбега. Игры с мячом. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции, эстафетный бег, бег по пересеченной местности (кросс), интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

5.1 Лыжная подготовка:

Изучение способов ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Лыжные падения.

5.2 Спелеоподготовка:

Условия образования пещер, животный мир пещер, правила поведения в пещерах, ориентирование в пещерах.

6. Спортивно – туристские игры.
7. Проведение походов.
8. Подведение итогов походов. Разбор походов, составление отчётов о походах, написание отзывов, заметок в газеты.

Ожидаемый результат:

- совершить поход второй степени сложности;
- выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;

4.2.3. Третий год обучения

Цель: Развитие общей физической, туристско-спортивной, специальной подготовки спортсмена.

Задачи:

- создание условия для приобретения воспитанниками возможно более разнообразного практического (туристского, социального) опыта;
- развитие тактико-технической подготовки, ловкости, гибкости, выносливости, подвижности, быстроты реакции и т.п.;
- расширение культурного и социального пространства самореализации воспитанников;
- развитие и активизация нравственной, мировоззренческой, эмоционально-волевой и деятельностно-практической сфер.

Содержание:

1. Туристская подготовка

А) Личное и групповое туристское снаряжение: усовершенствование снаряжения применительно к условиям похода, конструкция тентов для костров и палаток, конструкция чехлов для топора, пилы, котлов, конструкция бахил, материалы для их изготовления, техника изготовления.

Б) Организация туристского быта. Привалы и ночлеги: Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой, ветрозащитная

стенка, использование разборной печи, заготовка дров, ночлег в палатке без печки, виды примусов и правила работы с ними.

В) Питание в туристском походе: расчёт калорийности дневного рациона, способы увеличения калорийности в категорийных походах, витамины, приготовление пищи на примусах.

Г) Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе: переправы через реки, характеристики равнинных и горных рек, опасности, возникающие при переправах, различные способы переправ. Движение по снежникам, оценка состояния снежного покрова, выбор времени и безопасного пути преодоления снежников, различные способы передвижения.

Д) Особенности различных видов туризма: знакомство с разными видами туризма по схеме: особенности подготовки похода, особенности личного и группового снаряжения, техника и тактика вида туризма.

Е) Подготовка похода: использование при изучении маршрута похода отчётов групп, прошедших этот маршрут, составление профиля маршрута, изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

2. Топография и ориентирование

А) Топографические и спортивные карты. Виды топографических карт. Определение масштаба при отсутствии данных. Старение карты, её генерализация. Прокладка и описание маршрута. Спортивные карты, масштаб, условные знаки. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивных карт для зимнего ориентирования.

Б) Ориентирование в сложных условиях. Особенности ориентирования в сложном походе, предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута, ориентирование при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка и маркировка маршрута, движение при потере видимости. Глазомер в горах, Оценка пройденного пути по времени движения.

3. Краеведение

А) Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев:

Общегеографическая характеристика родного края, рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. История края, события, происходящие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты. Краеведческие музеи.

Б) Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры: техника проведения краеведческих наблюдений и их фиксация, деятельность по охране природы в походе, приведение в порядок туристских стоянок. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов.

4. Обеспечение безопасности.

А) Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.

Слаженность, слаботанность, сплочённость группы – факторы успешности её действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата. Причины возникновения конфликтов в группе, способы их устранения,

Б) Техника безопасности при преодолении естественных препятствий: меры безопасности при движении по снежникам и при переправах через реки. Виды страховки: групповая, само страховка, комбинированная. Приёмы и способы страховки, выбор места для страховки, само страховка на месте и в движении. Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности.

В) Основные приёмы оказания доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего: Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры, охлаждающие процедуры. Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и

характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего, правила наложения шин. Различные виды травм и оказание помощи. Имобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств. Преодоление естественных препятствий при транспортировке пострадавшего. Отработка этапов туристского многоборья, связанных с транспортировкой пострадавшего.

Г) Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные и субъективные данные самоконтроля, понятие о «спортивной форме». Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Порядок осуществления врачебного контроля.

5. Спортивно-прикладная подготовка

Туристская техника. Движение по ровной и пересечённой местности, по лесу, по кустарнику, через завалы, по заболоченной местности. Движение по склонам различной крутизны. Прохождение различных этапов по технике туризма. Игры с различными упражнениями туристской техники. Отработка скоростного прохождения спортивных дистанций туристского многоборья. Тактика и техника командной работы на спортивных дистанциях.

6. Общая физическая подготовка.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Элементы скалолазания. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Легкая атлетика.

6.1. Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Ориентирование. Лыжная подготовка. Туристская

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

6.2. Лыжная подготовка. Движение на лыжах по равнинной и пересечённой местности. Спуск на лыжах по склону, подъём лесенкой, ёлочкой. Торможение плугом и полуплугом. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу.

6.3. Элементы скалолазания.

7. Инструкторская подготовка.

А) Педагогические основы обучения. Структура педагогического процесса: цель, принципы, содержание, методы, средства, формы.

Принципы обучения:

- принцип природосообразности (доступность обучения в соответствии с возрастом и уровнем подготовки обучающихся, постепенный переход от простого к сложному, наглядности);
- принцип гуманизации;
- целостность (системность и логическая последовательность изложения материала);
- принцип демократизации;
- принцип культуросообразности.

Содержание обучения в туристско-краеведческих объединениях. Методы обучения. Их классификация. Средства обучения: литература, оборудование, снаряжение, учебные пособия. Формы обучения.

Б) Подготовка и проведение занятий по темам.

Личная подготовка младшего инструктора к занятиям: уяснение темы занятия, изучение литературы и учебных пособий, определение учебных вопросов, их объёма и содержания, необходимого времени для отработки каждого из них, определение учебных целей, определение последовательности хода занятий и приёмов для отработки каждого учебного вопроса, подбор учебных пособий, составление плана-конспекта занятия.

8. Соревнования по туристскому многоборью.

Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах. Организация и судейство вида «Туристская техника». Виды и характер соревнований по туристской технике. Командные и личные соревнования, эстафеты. Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований. Участие в соревнованиях.

9. Соревнования по ориентированию.

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсменов до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах. Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учётом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Снаряжение ориентировщика. Участие в соревнованиях.

10. Подведение итогов походов.

Проведение отчётного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Составление отчёта о проведении похода.

Ожидаемый результат:

- совершить поход 1-ой категории сложности;
- выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- участвовать в соревнованиях по спортивному туризму.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выпускная квалификационная работа посвящена разработке образовательной программы по детскому туризму с целью применения ее в средней школе и дополнительном образовании.

В ходе исследования предприняты и выполнены следующие шаги:

- 1) На основе литературы по выбранной теме изучено современное состояние внеурочной деятельности.
- 2) Выявлены основные понятия и принципы организации детского туризма.
- 3) Изучен практический опыт применения программ по детскому туризму в различных организациях.
- 4) Методами анализа и синтеза разработана собственная программа по детскому туризму – «Нытва – уголок России».

Основываясь на полученные результаты, сформулированы выводы:

1. В современной системе образования внеурочная деятельность характеризуется как особый вид деятельности, осуществляемый по нескольким направлениям развития личности: спортивно-оздоровительное, общекультурное, социальное, духовно-нравственное, общеинтеллектуальное.

Внеурочная деятельность способствует разностороннему раскрытию индивидуальных способностей ребенка, развивает у детей интерес к различным видам деятельности и умение самостоятельно организовывать свое свободное время.

2. Детский туризм в настоящее время достаточно разносторонне развит, но слабо связан с образовательными учреждениями. Большое количество коммерческих организации занимаются организацией детского отдыха (специализированные лагеря, тематические смены в детских оздоровительных учреждениях, разнообразные туры как внутри страны, так и за ее пределами). Однако следует уделить внимание туризму как средству воспитания на ранних этапах становления личности школьников. Применение программ по детскому туризму в образовательных учреждениях

позволит дополнить основную общую программу, а так же будет способствовать разностороннему развитию детей. Что даст дальнейшее развитие данного направления и укрепления его в системе образования.

К самостоятельным полученным результатам следует отнести разработку образовательной программы по детскому туризму для применения ее в средней школе и учреждениях дополнительного образования. Данная программа может быть реализована на базе МАОУ ДО ДЮСШ «Лидер» г. Нытва с целью апробации и внесения необходимых корректировок для ее совершенствования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Алексеев А.А.* Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. *Алешин В.М.* Карта в спортивном ориентировании. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
3. *Алешин В.М.* Туристская топография. / Алешин В.М., Серебренников А.В. – М.: Профиздат, 1985.
4. *Антропов К.Л.* Узлы. / Антропов К.Л., Расторгуев М.В. – М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
5. *Бардин К.В.* Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
6. *Водный туризм* / Составитель Григорьев В.Н. – М.: Просвещение, 1981.
7. *Ганопольский В.И.* Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
8. *Герман Ю.В.* Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
9. *Григорьев Д.В.* Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. / Григорьев Д.В., Степанов П.В. – М.: «Просвещение» 2013.
10. *Григорьев Д.В.* Внеурочная деятельность школьников. / Григорьев Д.В., Степанов П.В. – М.: «Владос» 2010.
11. *Захаров П.П.* Инструктору альпинизма. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
12. *Иванов Е.И.* Судейство соревнований по спортивному ориентированию. / Иванов В.Д., Федотов Ю.Н. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
13. *Иванов В.Д.* Организация и проведение соревнований по горному туризму. – М.: ЦРИБ «Турист», 1980.

14. *Коструб А.А.* Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1997.
15. *Кодыш Э.Н.* Соревнования туристов. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
16. *Кодыш Э.Н.* Туристские слеты и соревнования. / Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С, Кузнецов Ю.А. – М., Профиздат, 1984.
17. *Константинов Ю. С.* Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
18. *Константинов Ю.С.* Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. / Константинов Ю.С., Куликов В.М. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
19. *Кошельков С.А.* Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
20. *Куликов В.М.* Школа туристских вожаков. / Куликов В.М., Ротштейн Л.М. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997.
21. *Куликов В.М.* Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. / Куликов В.М., Ротштейн Л.М. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
22. Основы безопасности в пешем походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
23. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
24. Правила соревнований по различным видам туризма (туристскому многоборью).
25. Программа туристско-краеведческого движение обучающихся Российской Федерации «Отечество».
26. Свободная энциклопедия «Википедия» / <https://ru.wikipedia.org> (11.04.2018)
27. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г.

Маслова; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. – М.: Советский спорт, 2005.

28. Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения / <http://turcentrrf.ru> (10.04.2018)

29. Федерация спортивного туризма России / <http://www.tssr.ru> (02.05.2018)

30. Физическая подготовка туристов. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985.

31. Электронная библиотека студента «Библиофонд» / <https://www.bibliofond.ru> (07.05.2018)

32. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая российская энциклопедия, 1993.

Направления внеурочной деятельности

Направления развития личности	Направления внеурочной деятельности	Виды внеурочной деятельности	Формы организации внеурочной деятельности
Спортивно-оздоровительное	Спортивно-оздоровительное	Игровая деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность	Кружки Соревнования Клубы Секции Экскурсии Олимпиады Военно-спортивные игры
	Военно-патриотическое	Туристско-краеведческая деятельность Художественное творчество Познавательная деятельность	
Духовно-нравственное	Научно-познавательное Художественно-эстетическое	Досугово-развлекательная деятельность Игровая деятельность	Кружок Творческое объединение Концерты, спектакли, выставки Интеллектуальные игры Круглый стол Дискуссии Конференции Социальное проектирование Социальные пробы Гражданские акции Трудовой десант
	Военно-патриотическое	Проблемно-ценностное общение Туристско-краеведческая деятельность	
	Общественно-полезная деятельность	Социальное творчество (социально преобразующая добровольческая деятельность)	
	Проектная деятельность	Трудовая деятельность	
Социальное	Общественно-полезная деятельность Проектная деятельность	Игровая деятельность Проблемно-ценностное общение Социальное творчество Трудовая деятельность	Детские общественные объединения Детские общественные организации Акции Социально значимые проекты
Общеинтеллектуальное	Научно-познавательное	Познавательная деятельность Туристско-краеведческая деятельность	Школьные научные общества Соревнования, Клуб Экспедиции Поисковые операции Исследовательские проекты
		Проблемно-ценностное общение	Школьные научные общества Олимпиады Индивидуально-групповые занятия
Общекультурное	Художественно-эстетическое	Досугово — развлекательная деятельность (досуговое общение)	Клубы Кружки Студии
		Художественное творчество	

Классификация походов по степени сложности

Степень сложности	Виды походов	Протяженность, км	Продолжительность, дней
3	Пешеходные, лыжные	75	6 - 8
	Пешеходные в горах	60	6 - 8
	Велосипедные	120	6 - 8
	Водные	60	6 - 8
2	Пешеходные, лыжные	50	4 - 6
	Пешеходные в горах	40	4 - 6
	Велосипедные	80	4 - 6
	Водные	40	4 - 6
1	Пешеходные, лыжные	30	3 - 4
	Пешеходные в горах	25	3 - 4
	Велосипедные	50	3 - 4
	Водные	25	3 - 4

Классификация категорий сложности походов

Виды туризма и характеристики походов	Категории сложности походов					
	I	II	III	IV	V	VI
Продолжительность похода в днях (не менее)						
	6	8	10	13	16	20
Протяженность маршрута в километрах (не менее)						
пешеходных	130	160	190	220	250	300
лыжных	130	160	200	250	300	300
горных	100	120	140	150	160	160
водных	150	160	170	180	190	190
велосипедных	400	500	650	800	1000	-
мотоциклетных	1000	1500	2000	2500	3000	-
автомобильных	1500	2000	2500	3000	3500	-
парусных	150	200	300	400	500	-
Количество пещер для спелеологов	5	4-5	1-2	1-2	1-2	-

Учебно-тематический план первого года обучения

Наименование темы	Всего часов	Теория часов	Практика	
			Помещ.	Местн.
<p><u>Основы туристской подготовки.</u></p> <p>Права и обязанности участников похода, законы Юных туристов.</p> <p>История развития туризма.</p> <p>Классификация видов туризма.</p> <p>Виды соревнований туристов.</p>	4	4		
<p><u>Проведение походов.</u></p> <p>Организация движения в походе.</p> <p>Разработка маршрута похода.</p> <p>Подготовка похода (продукты, финансы, снаряжение).</p> <p>Викторина туриста-хозяйственника.</p> <p>Организация дежурства и распределение обязанностей.</p> <p>Безопасность на маршруте.</p>	16	6	8	2
<p><u>Туристский бивак.</u></p> <p>Выбор места для палатки и костра.</p> <p>Развертывание и свертывание бивака.</p> <p>Типы костров, их назначение.</p> <p>Выбор и заготовка топлива.</p> <p>Питание в походе.</p> <p>Устройство различных типов палаток.</p> <p>Оборудование костровища для приготовления пищи.</p> <p>Безопасность на биваке.</p>	16	8	4	4

<u>4.Ориентирование.</u> Топознаки. Чтение топокарты. Компас. Азимут. Составление маршрутов по карте. Ориентирование по местным признакам. Приметы перемены погоды.	10	2	3	5
<u>Гигиена туриста и доврачебная помощь пострадавшему.</u> Личная гигиена туриста. Содержание походной аптечки. Предупреждение переохлаждения и обморожений. Предупреждение простудных заболеваний. Оказание первой медицинской помощи пострадавшему. Самоконтроль туриста.	18	6	6	6
<u>Туристское снаряжение.</u> Групповое, личное и специальное снаряжение. Устройство снаряжения. Требование к каждому предмету. Правила упаковки рюкзаков. Содержание ремонтного набора.	8	4	2	2
<u>Туристские узлы их применение.</u> Основные узлы. Вспомогательные узлы. Хозяйственные узлы.	12	2	4	6
<u>Основы краеведения.</u>	6	2	2	2

Туристско-краеведческое движение Документация учёта и описания памятников Отношение к памятникам				
<u>9. Спортивно-туристические игры.</u>	8		2	6
<u>10. Общая физическая подготовка.</u>	42		12	30
<u>11. Проведение походов.</u> Два однодневных учебно-тренировочных похода с организацией бивака. Два трёхдневных похода с ночевкой в палатках. Один трёхдневный зимний поход с ночевкой в туристском приюте. Зачётный пятидневный поход.	128			128
<u>12. Подведение итогов походов.</u>	8	8		
Итого:	276	42	43	191

Учебно-тематический план второго года обучения

Наименование темы	Всего часов	Теория часов	Практика	
			Помещ.	Местн.
<u>Введение.</u> Организация походов: проектирование маршрута, стоянок, раскладка, финансирование, распределение обязанностей в группе, снаряжение, обеспечение безопасности.	12	4	4	4
<u>Устройство снаряжения.</u> Требования к специальному снаряжению (системы, карабины, спусковые и	16	3	6	7

<p>подъемные устройства, веревки) его ремонт.</p> <p>Устройство палаток, их ремонт.</p> <p>Сплавсредства (катамараны, байдарки, плоты, лодки) их ремонт и изготовление.</p>				
<p><u>3. Спортивно-прикладная подготовка.</u></p> <p>Подготовка к прохождению вертикальных и горизонтальных перил. Техника хождения по скальному рельефу, зацепы искусственные и естественные.</p> <p>Самостраховка и командная страховка действия в связках.</p> <p>Самонаведение навесной переправы, по бревну, вертикальных и горизонтальных перил, их прохождение, снятие.</p> <p>Скоростное прохождение турполосы и К. Т. М.</p>	110	8		102
<p><u>4. Поисково-спасательные работы.</u></p> <p>Ориентирование по карте, по местным признакам, с компасом и без него.</p> <p>Оказание первой медицинской помощи пострадавшему. Изготовление носилок, требования к ним.</p> <p>Транспортировка пострадавшего</p>	58	6	6	46
<p><u>5. Общая физическая подготовка</u></p>	70		20	50
<p><u>6. Спелео-подготовка (пещеры).</u> Правила поведения в пещерах, условия их образования.</p>	4	4		
<p><u>7. Спортивно-туристские игры</u></p>	8			8

8. <u>Проведение походов.</u> Два однодневных учебно-тренировочных похода. Два трёхдневных похода с ночевкой в палатках в зимних условиях. Один трёхдневный зимний поход с ночевкой в туристическом приюте. Пятидневный зачётный поход	128			128
9. <u>Подведение итогов походов</u>	8	8		
Итого	414	33	36	345

Учебно-тематический план третьего года обучения

Наименование темы	Всего часов	Теория часов	Практика	
			Помещ.	Местн.
<u>Туристская подготовка</u> Личное и групповое туристское снаряжение, организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Питание в туристском походе. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Особенности различных видов туризма. Подготовка к походу.	9	3	3	3
<u>Топография и ориентирование</u> Топографическая и спортивная карта. Ориентирование в сложных условиях. Спортивное ориентирование	6	3		3
<u>Краеведение</u> Туристские возможности родного края,	6	3		3

<p>обзор экскурсионных объектов, музеи.</p> <p>Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.</p>				
<p><u>Обеспечение безопасности</u></p> <p>Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм.</p> <p>Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий. Основные приёмы оказания доврачебной помощи пострадавшему, поисково-спасательные работы, транспортировка пострадавшего, преодоление природных препятствий с пострадавшим.</p>	48	6	4	38
<p><u>Спортивно-прикладная подготовка</u></p> <p>Техника пешеходного туризма. Техника лыжного туризма. Контрольно-туристский маршрут. Командные технические дистанции. Тактика и техника командной работы на дистанциях.</p>	106	6	10	90
<p><u>Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.</u></p>	60		10	50
<p><u>Инструкторская подготовка.</u></p> <p>Педагогические основы обучения.</p> <p>Подготовка и проведение занятий по темам:</p> <p>- правила движения в походах</p>	10	3	3	4

- личное и групповое снаряжение - ориентирование на маршруте - подготовка к походу - организация привалов и ночлегов				
<u>Соревнования по туристскому многоборью</u>	27	3		24
<u>Соревнования по ориентированию</u>	6			6
<u>.Подведение итогов походов</u>	8	8		
<u>.Проведение походов</u> Два однодневных учебно-тренировочных похода с организацией бивака. Два трёхдневных похода с ночевкой в палатках. Один трёхдневный зимний поход с ночевкой в туристском приюте. Зачётный пятидневный поход.	128			128
Итого:	414	35	30	349