

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 22
г. Волжского Волгоградской области»

Проектная работа в конкурсе спортивных проектов
«Ты в игре!»

тема: «Жить здорово-здорово!»

Выполнили учителя
физической культуры
Галкина Н.В.
Суханов С.А.
Бенглянц Г.Б.
Адам А.Ю.

Информационная карта проекта

Автор проекта	Учитель физической культуры МОУ СШ №22 Галкина Наталия Владимировна
Руководитель проекта	директор МОУ СШ №22 Новожилова О.В.
Полное название проекта	«Жить здорово-здорово!»
Предметная область	Физическая культура
Цель проекта	оказать помощь в социализации неблагополучной семьи путем вовлечения в активный отдых, средствами туризма
Задачи проекта	<ol style="list-style-type: none">1. Изучить и проанализировать специальную литературу по проблеме исследования;2. Разработать программу начального обучения школьной секции «Юный турист-краевед»;3. Предоставить результаты работы над практико-ориентированным проектом
Сроки реализации проекта	01.09.2020 – 30.05.2021
Место реализации	г. Волжский Волгоградская обл. МОУ СОШ №22
Предполагаемый результат	Успешная адаптация трудновоспитуемого в образовательной среде. Создание семейных традиций в области здорового образа жизни.

Введение

Перед современным обществом остро стоит одна из главных задач – это физическое, психическое и духовное возрождение нации. Нам россиянам важно, каким будет человек будущего. И одна из важных ролей отведена семье, как институту воспитания. Именно в ней закладываются основы личности ребенка и к поступлению в школу он уже более чем на половину сформирован как личность. Но, к сожалению, не все семьи оказывают положительное воздействие на личность ребенка. Первоочередной задачей в воспитательно-образовательном процессе школы является раннее выявление неблагополучных семей. Таким семьям нужна помощь и поддержка именно сейчас, когда Россия переживает непростые времена: это высокая безработица; низкая зарплата; поток беженцев-мигрантов. И как следствие неблагополучные семейно-бытовые отношения (разводы родителей, чрезмерная их занятость, отсутствие контроля за обучением и воспитанием детей), изменение ценностных ориентаций. В итоге школа получает социально-психологически неуравновешенного ребенка.

Актуальность: работа с «трудными» детьми актуальна в наше время, так как раньше «трудными» детьми считались подростки, теперь в эту категорию попадают дети 8 – 11 лет. Количество таких детей становится все больше и больше, с каждым годом отмечается рост детской преступности.

Неблагополучные семьи в большинстве своем не могут самостоятельно решать проблемы, возникшие при воспитании детей, им необходима квалифицированная, систематическая и целенаправленная помощь. Дети, воспитывающиеся в неблагополучных семьях, нуждаются в защите и поддержке со стороны педагогов.

Цель проекта: оказать помощь в социализации неблагополучной семьи путем вовлечения в активный отдых, средствами туризма.

Задачи проекта:

1. Изучить и проанализировать специальную литературу по проблеме исследования;
2. Разработать программу начального обучения в школьной секции «Юный турист-краевед»;
3. Предоставить результаты работы над практико-ориентированным проектом (конец мая 2021 года).

Гипотеза: туризм способствует всестороннему, физическому и психомоторному развитию человека и адаптации его в обществе.

Объект исследования: трудновоспитуемый в начальной школе и его семья.

Предмет исследования: взаимоотношения трудновоспитуемых в неформальной обстановке.

Методы исследования: - сбор и анализ научно-методической литературы
- анкетирование
- опрос-беседа
- сравнение

Проектный продукт: семейные традиции активного времяпровождения

Рабочий план проекта

1. Выяснить, кто же относится к категории «трудные дети»
2. Выявить трудных детей в 4^х классах, собрать информацию о семье и привлечь в школьную секцию туризма
3. Выяснить о роли туризма в жизни младшего школьника
4. Разработать программу начального обучения школьной секции «Юный турист-краевед»
5. Подготовить фотоотчет о проделанной работе за год. Провести анкетирование детей и родителей.

1

Кто такие «трудные» дети?

«Трудными» детьми в школах называют любых детей, чье поведение и обучение не соответствует стандартам, которые предъявляются школе. И совсем не важно, что ребенок не курит, не пьет, не употребляет наркотики и не сбегает из дома. Эти дети доставляют много хлопот. Их поэтому и называют «трудными», подразумевая и то, что с ними трудно «справиться» и то, что им «трудно» живется в сложившейся ситуации.

Будучи еще не сформировавшейся личностью, они сами не могут справиться с ситуацией, в которую попадают. В результате они становятся жестокими, агрессивными, озлобленными, появляется ненависть, подозрительность, неверие в доброту. «Трудные» дети, как правило, плохо учатся, бывают второгодниками. Плохо ведут себя на уроках, часто дерутся. У них рвутся отношения со сверстниками. Их воспитанием в семье никто не занимается, родители чаще всего заняты своими бытовыми проблемами. И такой ребенок становится несимпатичен, на доброжелательность окружающих он рассчитывать не может, поэтому он всегда находится в постоянной позиции обороны, даже если нет на это никаких причин. У него формируется чувство незащищенности и одиночества. Он теряет уверенность в себе, способность к саморегуляции и самоутверждению в важных жизненных ситуациях.

Дети осложненного поведения – это дети тяжелой личной судьбы. Они зачастую отражают образ жизни своих родителей. Конечно, никто не ставит перед собой задачу: создать такую ситуацию, чтобы ребенок чувствовал себя униженным и зависимым. Но защита ему нужна.

Поэтому главная задача учителя, социального педагога, психолога и родителей направить все совместные усилия на подавление в ученике стремления к негативному поведению, постоянная поддержка их и стимулирование позитивного поведения ребенка.

Выявление «трудных детей» в 4^х классах задача не сложная, т.к. я преподавала у них физическую культуру в 3^х классах и имею представление о каждом. Чтобы подтвердить свои догадки, я обратилась за помощью к школьному психологу Е.П.Дударевой с просьбой разработать анкету и проанализировать ее с целью выявления трудновоспитуемых в классе (см. приложение №1).

Анкетирование будет предложено выполнить детям письменно по группам в виде ответов «Да» «Нет». Предварительно рассадив по одному человеку за парту, сначала группу девочек, затем мальчиков. С помощью анализа результатов анкетирования мы быстро узнаем круг проблем, особенности личности испытуемого и сможем дать психолого-педагогическую характеристику каждому ребенку, определить уровень запущенности.

Следующим шагом в этом направлении будет опрос-беседа классного руководителя с целью получения информации о детях (отношение к себе, окружающим, учебе, нравственные ориентиры), о семье (полная, неполная, посещение родительских собраний, отношения в семье, воспитательный уровень семьи).

У меня будет возможность сравнить, дополнить полученную психолого-педагогическую характеристику по каждому ребенку.

Работы много, но она необходима для получения достоверной информации и определения причин трудновоспитуемости, выработке способов перевоспитания, включение самого ребенка и его родных в процесс ресоциализации.

Действовать нужно все время вместе с родителями, только так можно снять отрицательные моменты в поведении или учебе ребенка. Учитель обязан помочь родителям раскрыть возможности их ребенка, его положительные черты. При этом следует исключать замечания, задевающие самолюбие, постоянные жалобы на ребенка, сосредоточение внимания на его недостатках, этим можно лишь оттолкнуть от себя родителей и результата не будет.

Следующая задача стоящая передо мной после сбора информации о родителях и получения окончательной психолого-педагогической характеристики ребенка, это привлечь «трудных детей» и их родителей в школьную секцию «Юный турист-краевед».

Зная возрастные особенности детей этого возраста: гиперактивность, любовь к приключениям, физическим упражнениям и играм. Туризм – прекрасное средство, которое естественным путем удовлетворяет потребности ребят, а с родителями буду работать. Для этого я планирую выступить на общем родительском собрании, а при необходимости провести индивидуальные разъяснительные работы о многообразии влияния туристических походов.

Изучением влияния туризма на детский организм занимались многие. Установлено улучшение функционального состояния кардиореспираторной системы, проявляющееся в увеличении ударного объема крови, увеличения мощности вдоха, выдоха, улучшении силовых показателей, выносливости школьников под влиянием даже одноразовых многодневных походов. Многолетние наблюдения за туристскими группами школьников, участниками одноразовых многодневных пеших, велосипедных, лыжных походов помимо положительного влияния на их организм показали, что различные виды туризма по-разному влияют на отдельные системы.

Так, на увеличение силы мышц верхнего плечевого пояса эффективнее влияют лыжные походы, мышц спины — пешие. Мощность выдоха эффективнее улучшается в пеших походах, подвижность нервных процессов — в лыжных. Многолетние (4—5 лет) регулярные занятия туризмом оказывают положительное влияние на физическое развитие школьников, их физическую подготовленность, на функциональное состояние многих физиологических систем.

Многолетние регулярные занятия туризмом оказывают заметное влияние на улучшение физической подготовленности школьников. Естественное влияние двигательных качеств на физическое развитие является физиологически обусловленным и наиболее важным фактором оптимального протекания физиологических функций организма. Вот почему у занимающихся туризмом имело место более выраженное улучшение многих физиологических показателей, и в первую очередь показателей кардиореспираторной системы. Так, у занимающихся туризмом имело место более выраженное урежение пульса по сравнению со школьниками, которые не занимались ни туризмом, ни спортом, хотя и менее выраженное по сравнению со спортсменами.

Пешие, лыжные походы и путешествия способствуют повышению сопротивляемости организма к заболеваниям, укреплению мускулатуры. Пребывания на свежем воздухе, воздействию солнца и дозированных физических нагрузок, разнообразие впечатлений во время путешествий нормализуют деятельность центральной нервной системы, способствуют восстановлению работоспособности организма.

Вот почему сегодня школьный туризм в тесном контакте с краеведческой работой во время походов столь популярен среди школьников и молодежи. Туристские походы познавательного-оздоровительного направления уже широко используются многими школами для расширения и углубления знаний учащихся, формирования их мировоззрения, оздоровления.

Являясь составной частью системы физического воспитания, туризм входит во Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО, который представляет собой программную и нормативную основу системы физического воспитания и направлен на формирование морального и духовного облика людей, всестороннее и гармоничное развитие нравственных и физических качеств, способствуя укреплению здоровья, повышению творческой и трудовой активности.

Перед написанием программы я сравнила уже имеющиеся программы и пришла к выводу, что в разработке своей программы возьму за основу учебное пособие под редакцией В.И.Курилова «Туризм». Только моя программа ориентирована на реализацию личностно-ориентированного подхода применительно к «трудным» детям, а именно:

1. Видеть в каждом ученике уникальную личность, уважать ее, понимать, принимать, верить в нее.

*любить и уважать «трудных» детей сложнее, чем хороших детей, но любовь и забота им нужна больше, чем хорошим детям,

*говорить с ними, как со взрослыми, не ломать резко их взгляды, мнение, даже если они ошибочны,

*забывать плохое, помнить только хорошее, прощать, верить в его исправление.

2. Создавать такую обстановку ученья, общения, труда, в которой каждый ученик чувствовал бы себя личностью, ощущал внимание лично к нему (предоставлять «трудным» возможность проявлять себя с положительной стороны, компенсировать его недостатки выявлением положительных сторон).

3. Исключить принуждение, всякое выделение недостатков (нельзя угрожать, вспоминать прошлые грехи, брать обещания, которые он может не выполнить).

4. Организовать атмосферу успеха, помогать детям учиться, обретать уверенность в себе (не скупиться на поощрения и похвалу).

5. Учить их видеть личность в себе и окружающих (вовлекать в жизнь классного коллектива).

6. Не упустить время, помочь вовремя.

Пояснительная записка к программе начального обучения школьной секции «Юный турист-краевед».

Приоритетным направлением российской школы, в соответствии с исходящей модернизацией образования страны, является сохранение и укрепление психического здоровья учащихся.

В национальной доктрине образования в Российской Федерации, утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации от 4 октября 2000 года № 751, в качестве одной из основных целей определены формирование здорового образа жизни и развития детского и юношеского спорта.

Туристско-краеведческая деятельность является одной из самых доступных и эффективных форм интересного, разностороннего развития ребенка.

Туристические занятия, походы обогащают детей и взрослых взаимным общением, играми, развивают волю, инициативу, стремление преодолевать трудности, дисциплинируют и организуют.

Туризм способствует содержательно организовать свой досуг, осваивать практические навыки в жизни, повышает мотивацию на здоровый образ жизни.

Под школьным туризмом понимается туристская деятельность учащихся, выходящая за рамки учебных программ по физической культуре и организуемая учреждением дополнительного образования в целях обеспечения педагогически целесообразного использования их внеурочного времени.

Планирование составлено на основе учебного пособия В.И. Курилова «Туризм» .

При разработке учитывались следующие документы и материалы:

- Закон «Об образовании»,
- Рекомендации Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.12-51-03;
- Устав ОУ;
- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей.

Актуальность программы заключается в том, что туристские походы и экскурсии очень привлекательный для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины. Программа носит образовательно - развивающий характер. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся.

Цели программы: социальная адаптация трудновоспитуемых детей, сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности и физического развития через туристскую деятельность.

Задачи:

- формирование мотивации на регулярные занятия физической культурой и спортом, сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений и навыков здорового образа жизни, осознание каждым ребенком собственной значимости;
- обучение основам туристской подготовки, элементам техники и тактики спортивного туризма;
- создание эффективной системы подготовки учащихся для получения спортивных разрядов по туризму;
- педагогическое руководство воспитанием гуманистических принципов уважения к личности ее правам и свободе.
- формирование ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, семьи

Учебный план и программа занятий предусматривают обучение ребят азбуке туризма - сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, общей физической подготовке, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

Место курса в учебном плане: реализация программы рассчитана на 1 год, объемом 68 часов, 2 часа в неделю. Продолжительность занятия 40 минут.

Занятия проводятся во второй половине дня.

Место проведения занятий - учебные кабинеты, читальные залы школьной и городской библиотеки, улицы города, спортивный зал, спортивная площадка школы.

Форма организации внеурочной деятельности – дополнительное образование, форма добровольного объединения детей.

Ценностные ориентиры: программа имеет туристско-краеведческую направленность, является учебно-образовательной с практической ориентацией создания семейных традиций. Педагогическая эффективность программы будет выше, если каждый участник туристской прогулки, сюжетно-ролевой игры, экскурсии или похода будет выполнять посильные и интересные для него поручения, учиться урегулированию конфликтных ситуаций. Дети и взрослые смогут по новому раскрыться выполняя следующие социально-профессиональные роли: командир, ремонтный мастер, направляющий, замыкающий, штурман, проводник, дежурный, костровой, санинструктор.

тор, завхоз по снаряжению, знаток погоды, знаток птиц, знаток растений, знаток трав, знаток достопримечательностей, знаток туристской кухни, знаток водотоков и водоёмов, знаток рыб, знаток туристской фотографии, знаток туристских песен, знаток истории родного края и т. п.

Совершенствуя полученные в начальном образовании универсальные учебные действия, обучающиеся получают новые теоретические знания и практические умения в области истории и психологии через различные виды практико-ориентированной деятельности в системе должностно - ролевого туристско-краеведческого самоуправления, проявляют уважение к друг другу, взаимопонимание, бережное отношение к реликвиям прежних времён, а также в процессе обучения формируется патриотизм и потребность сохранить для других поколений исторические, природные, материальные, художественные и культурные ценности родного края. Ведущим методом внеурочной деятельности является метод решения практических задач (познавательных, исполнительских, творческих).

Формы и виды контроля.

Для реализации программы используются следующие методы обучения:

1. Поисково-исследовательский метод.
2. Метод самореализации, самоуправления через участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях, через различные творческие дела.
3. Метод контроля врачебный, самоконтроль.
4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию.

Также разнообразны формы работы:

- лекционные занятия;
- практические занятия;
- тренировка по развитию физических качеств, закреплению различных практических умений и навыков;
- проведение соревнований по спортивному ориентированию;
- участие в туристических слётах;
- участие в военно-спортивных играх;
- проведение викторин, конференций по охране природы);
- краеведческие экспедиции, походы, экскурсии;
- метод проектов;

- экологические акции.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

Требования к результатам освоения программы задают критерии оценки личностных, метапредметных и предметных результатов на каждом году обучения.

Результатом внеурочной деятельности являются универсальные учебные действия: личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные.

К личностным результатам относится система ценностных ориентаций школьника, отражающих его индивидуально-личностные, позиции, мотивы и отношение к активному участию во внеурочной деятельности, социальные чувства, личностные качества. Личностные универсальные учебные действия выражаются формулами «Я и природа», «Я и другие люди», «Я и общество», «Я и познание», «Я и Я», что позволяет школьнику выполнять разные социальные роли («гражданин», «школьник», «ученик», «собеседник», «одноклассник» и др.) и профессиональные роли («путешественник», «знаток», «дежурный», «командир», «капитан», «штурман» и др.).

К метапредметным результатам относятся освоенные школьником универсальные способы деятельности, применимые как в рамках внеурочной деятельности (образовательного процесса), так и в реальных жизненных ситуациях.

Регулятивные универсальные учебные действия отражают способность обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).

Познавательные универсальные учебные действия — система способов познания окружающего мира, самостоятельного процесса поиска, исследования и совокупность операций по обработке, систематизации, обобщению и использованию полученной информации.

К предметным результатам относятся усвоенные младшим школьником в процессе внеурочной деятельности знания, умения, навыки и специальные компетенции; опыт творческой деятельности; опыт познавательной деятельности; опыт коллективной самостоятельности в туристской группе (команде); опыт социально-профессиональных ролей в системе должностно-ролевого туристско-краеведческого самоуправления; ценностные установки, специфичные для туризма и краеведения, межличностной коммуникации.

Коммуникативные универсальные действия — способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных внеучебных ситуациях; самостоятельная организация речевой деятельности в устной и письменной форме.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по трём уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности в повседневной жизни): приобретение знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии физическими упражнениями и туризмом, способах и средствах передвижения на местности пешком и на лыжах, способах ориентирования на местности и об элементарных правилах выживания в природе, о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры, российских традициях памяти героев отечественных войн, русских народных играх, о правилах конструктивной групповой деятельности на туристской прогулке и экскурсии, об основах организации коллективной деятельности в туризме и краеведении, о способах организации досуга, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьников к базовым ценностям российского общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к физкультуре и занятиям туризмом, к природе, к малой родине и родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

3. Результаты третьего уровня (приобретение младшими школьниками опыта самостоятельного социального действия): приобретение обучающимся опыта актуализации физкультурно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, опыта заботы о младших и организации их досуга, опыта волонтерской деятельности, опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками, опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других.

При достижении трёх уровней результатов внеурочной деятельности возрастает вероятность появления социокультурной идентичности, социально-коммуникативных компетенций и компетенции в сфере сохранения и укрепления здоровья.

Социокультурная идентичность — осознание школьником себя в контексте управления социокультурным пространством собственного существования, принятие себя как субъекта социокультурного взаимодействия, личности и индивидуальности.

Социально-коммуникативная компетенция предполагает высокую степень эффективности самовыражения и самореализации школьника в социальном

взаимодействии (при соблюдении этикета, принципов коммуникативной толерантности), осознанное позиционирование себя как субъекта межличностного взаимодействия, владение управленческими (организаторскими) компетенциями (изучение потребностей аудитории, поиск наиболее адекватных вариантов удовлетворения потребностей и т. д.).

Планируемые результаты. По окончании занятий внеурочной деятельности по предлагаемой программе обучающиеся должны обладать определёнными знаниями, умениями и навыками в вопросах туризма и краеведения, которые можно применять в социальной практике, в туристских походах и путешествиях, в межличностной коммуникации, в быту и обществе, при продолжении образования в основной школе.

Обучающиеся должны знать:

- основные этапы истории туризма;
- основные виды туризма;
- основные социальные функции туризма и краеведения;
- ведущие музеи, исторические и памятные места своего села и района;
- историю своей школы, её традиции;
- основные вехи истории родного края;
- жизнь и деятельность выдающихся путешественников, соотечественников, внёсших вклад в развитие туризма;
- азбуку туристско-краеведческой деятельности;
- правила поведения в музеях и других общественных местах;
- сущность и специфические особенности организации путешествий;
- основы методики проведения поисково-исследовательской работы;
- основы методики оформления краеведческого исследования;
- основные термины, применяемые в детском туризме и краеведении;
- основные принципы сохранения здоровья и здорового образа жизни;
- основные виды растительного и животного мира своего края;
- способы передвижения и преодоления естественных и искусственных препятствий в пешеходных и лыжных путешествиях;
- способы охраны природы в туристском путешествии.

Обучающиеся должны уметь:

- общаться с людьми;
- вести исследовательские краеведческие записи;
- систематизировать и обобщать собранный краеведческий материал, оформлять его и хранить;
- составлять справочную картотеку;
- вести элементарную поисково-исследовательскую работу по алгоритмам;
- выступать с докладами;
- оформлять стенды, фотовыставки и т. п.;
- работать с научно-популярной литературой;
- осуществлять фотосъёмку исследуемых объектов туристского интереса;
- соблюдать правила личной гигиены;
- овладеть элементарными туристско-бытовыми навыками;
- ориентироваться в пространстве, на местности, в своём городе;
- рисовать планы местности;
- выполнять самостоятельно элементарные комплексы физических упражнений;
- владеть техникой перемещения на местности пешком и на лыжах с грузом-рюкзачком;
- владеть техническими и тактическими приёмами преодоления естественных и искусственных препятствий.

Обучающиеся должны обладать следующими качествами:

- инициативностью;
- аккуратностью;
- коммуникабельностью;
- целеустремлённостью;
- самокритичностью;
- творческой активностью;
- способностью к оказанию взаимопомощи;

- самостоятельностью;
- исполнительностью;
- способностью к взаимодействию в команде;
- физической активностью;
- выносливостью;
- упорством в достижении поставленных целей;
- уважением к старшим, родителям, семейным традициям;
- милосердием, заботой о старших и младших;
- экологической культурой;
- любовью к своей малой родине;
- трудолюбием.

Годовой план-график распределения часов

№п/п	Раздел	Часы
1	Теория	14
2	Практика	31
3	ОФП	8
4	Игры	10
5	ПВД	5
	Итого	68

Теоретический материал начальной туристско-краеведческой подготовки предусматривает ознакомление детей с понятием туризма, использования туризма как средства активного отдыха и укрепления здоровья. Сообщение начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов. Ознакомление с возможностями родного края; элементарных понятий об ориентировании на местности; топографии, гигиене, первой доврачебной помощи при травмах

Практический материал отрабатывается на практических занятиях в школе, а закрепляется в походах выходного дня (ПВД).

Программой предусмотрено 5 сезонных ПВД (2-по 8 часов: 2 по 4 часа и один бчасов) и две зимние прополки с обзором экскурсионных объектов города.

В конце марта планируется поход с проведением соревнований по туртехнике и навыкам походного быта. Здесь уделяется внимание отработке таких элементов, как съем, установка палатки, разведение костра в различных условиях,

преодоление препятствий, оказания первой медицинской помощи, транспортировке пострадавшего.

В мае запланировано участие в городских соревнованиях «Туристенок»

За время походов учащимися должна быть освоена система организации движения по маршруту и техника бивачных работ, правила укладки рюкзака, варка пищи, мытье посуды, личная гигиена и т.п.

Особое место в программе отводится общей физической подготовке занимающегося. С целью выявления слабых мест и составления индивидуальной программы по развитию физических качеств, принимаю основные физические нормативы (см. приложение №2). В конце мая повторно принимаю нормативы, сравнительный анализ результатов поможет проследить динамику физической подготовленности и эффективность подобранных физических упражнений.

За время обучения на ряду с подвижными, спортивными играми дети разучат и полюбят русские народные игры, такие как: «Лапта»; «Сохрани свое знамя»; «Казачьи-разбойники».

Своеобразие данной программы заключается в том, что в ней отсутствуют традиционные нормативы, а материал дается так, чтобы дети сами находили нужные решения, делали бы необходимые заключения опираясь на свой собственный опыт, свои знания и свое понимание. При этом акцентируется внимание на собственных возможностях каждого, помогая проявлению творческих способностей, убеждая в ценности использования полученных знаний. Это проведение мастер-классов, ролевых игр, творческих конкурсов, соревнований.

Уникальность программы в том, что дети учат своих родителей, а родители учатся понимать, помогать своему ребенку. В походах дети, даже «трудные» раскрываются совсем с другой стороны, чем в школе. В этом отношении поход особенно ценен, т.к. позволяет глубже понять натуру каждого из ребят и найти подход к нему. Они способствуют настоящему взаимопониманию и установлению отношений сотрудничества, что переносится и в школу и в семейный быт.

Программа
школьной секции «Туризм и краеведение» для 4^х классов
первый год обучения

	№ п/п	Тема	Кол-во часов		
			Теор	Практ	Всего
сентябрь	1	Т.Б и ПДД Введение в программу. Оздоровительная роль туризма	2		2
	2	Классификация видов туризма. Сдача спортивных нормативов	1	1	2
	3	Личное и групповое туристическое снаряжение	1	1	2
	4	Спортивный досуг. Обучение русской			

		народной игре «Лапта». ОФП		2	2
октябрь	5	Поход выходного дня: -пешеходный туризм -организация туристического быта -мастер класс «Посади дерево» -соревнования по укладке рюкзака, съему и установки палатки -ролевые игры -спортивный досуг	1	2 1 1 1 1 1	8
	6	Виды костров. Костровое хозяйство. ОФП. Русская народная игра «Лапта».	1	1	2
ноябрь	7	Поход выходного дня: -пешеходный туризм -мастер класс «Укладка костра» -мастер класс «Папа может» (приготовление обеда) -русская народная игра «Лапта»		1 1 2 2	6
	8	Основные элементы топографии. Условные обозначения	2		2
декабрь	9	ОФП. Техника преодоления туристической полосы препятствий		1 1	2
	10	Карта-план. Составление плана местности ближайшего окружения школы	1	1	2
	11	Соревнования по туристической технике преодоления препятствий (спортивный зал)		2	2
январь	12	Туристская группа на прогулке. Возможности родного края, обзор экскурсионных объектов		2	2
	13	ОФП. Подвижная игра «Сохрани свое знамя»		1 1	2
	14	Измерение расстояния шагами.	1	1	2
февраль	15	Ориентирование на местности по карте	1	1	2
	16	Ориентирование на местности. ОФП	1	1	2
	17	Особенности зимнего похода. Первая медицинская помощь при обморожении. Подвижная игра «Сохрани свое знамя»	1	1	2

	18	Туристическая группа на прогулке		2	2
март	19	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	0,5	1,5	2
	20	Приемы транспортировки пострадавшего. ОФП		1 1	2
	21	Поход выходного дня: -пеший поход -общественно полезная работа -соревнования по туристической технике		1 1 2	4
апрель	22	Поход выходного дня: -пеший или велопоход -техника безопасности весной в лесу (клещи, комары, змеи) -бивачные работы -приготовление обеда под руководством взрослых -творческий конкурс «Ау, где вы таланты!» -спортивные игры	0,5	1,5 1 2 1 2	8
май	23	Сдача спортивных нормативов. Спортивные игры		1 1	2
	24	Участие в городских соревнованиях «Туристенки 2018»		2	2
	25	Поход выходного дня: -пеший поход -общественно полезная работа -приготовление шашлыка -комический футбол (родители против детей)		1 1 1 1	4
Итого			14	54	68

Программное обеспечение

КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ ТУРИЗМА

ВИДЫ ТУРИЗМА

Теория и практика советского туризма определила следующие виды и разновидности туризма:

по характеру путешествия — горный, сухопутно-равнинный, подземный (пещерный), водный, подводный, комбинированный;

по способу передвижения путешественников — пешеходный, горно-пешеходный, лыжный, велосипедный, шлюпочный, парусный, автотурный, конный.

ФОРМЫ ТУРИЗМА

По форме и содержанию туристская деятельность очень разнообразна (прогулки, походы, экскурсии, экспедиции, лагеря, слеты).

Прогулка представляет собой передвижение на местности с познавательной, оздоровительной целью, с целью закаливания организма. В зависимости от времени года и подготовленности человека прогулки могут быть пешие, лыжные, велосипедные, лодочные. Это самая простая и доступная кратковременная форма туризма.

Экскурсия — это коллективное посещение определенных объектов с познавательной или научной целью. Экскурсии также преследуют цель расширения кругозора, общего культурного развития человека.

Туристская экспедиция представляет собой организованное многодневное путешествие в малоисследованный район, которое осуществляется со специальными исследовательскими целями.

Самой доступной и массовой формой туризма являются *походы*.

Туристский поход — это путешествие с активным способом передвижения в отдаленных от места жительства районах, осуществляемое с образовательной, оздоровительной, спортивной, исследовательской целью.

По продолжительности различают походы однодневные, двухдневные (походы выходного дня без ночевки, с ночевкой) и многодневные.

По масштабу района различают *местные* и *дальние* путешествия.

Местный туризм — это путешествия, проводимые в пределах своего района, области, края.

Дальний туризм — это путешествия в районах, отдаленных от места жительства.

По форме организации путешествий различают плановый и самостоятельный туризм.

Плановый туризм — это однодневные и многодневные путешествия, которые организовываются через туристско-экскурсионные бюро, советы добровольных спортивных обществ, через спортивные клубы и коллективы физической культуры. Такие путешествия проводятся по оплачиваемым путевкам с полным обеспечением участников питанием, обслуживанием, транспортными средствами.

Самостоятельный туризм — это такие многодневные и однодневные путешествия, которые организуются силами и средствами самих участников.

В зависимости от целей походы могут быть познавательной, оздоровительной, спортивной направленности и агитационно-массовые.

Познавательные походы направлены на изучение своего края (района, области, республики): рельефа, климата, флоры и фауны, хозяйства. Познавательные походы предусматривают ознакомление с передовыми предприятиями, встречи с передовиками производства, с героями и ветеранами Великой Отечественной войны и труда, с делегатами съездов, посещение музеев и памятных мест. Такие походы способствуют расширению кругозора, воспитывают чувство любви к своему краю, гордости за него, чувство советского патриотизма.

Оздоровительные походы способствуют закаливанию организма, развитию и совершенствованию двигательных качеств, повышают работоспособность, служат прекрасной формой активного отдыха, значение которого огромно.

Спортивные походы улучшают физическую подготовленность, закаляют волю, способствуют физическому совершенствованию.

Агитационно-массовые походы проводятся в честь крупных общественно-политических событий с целью пропаганды туризма, привлечения широких масс трудящихся к туризму и обмена опытом туристской работы.

ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ТОПОГРАФИИ

Понятие **«местность»** означает определенное пространство на земной поверхности, на котором принято различать рельеф и местные предметы. Совокупность всех неровностей, образующих земную поверхность, называют рельефом местности, а все расположенные на ней естественные и искусственные предметы (реки, леса, кустарники, горы, населенные пункты, дороги и т. поместными предметами.

Рельеф и местные предметы являются основными топографическими элементами местности. Туристы обязаны знать топографию, уметь ориентироваться на местности, читать карту. Это необходимо и в туристских походах, и при проведении военизированных игр на местности.

По размерам различают *крупные*, *средние* и *мелкие* формы рельефа.

К *крупным* - относятся горные хребты, отдельные горы, большие долины и т. п.;

К *средним* - отроги горных хребтов, холмы, небольшие долины;

К *мелким* - бугры, небольшие высотки и другие формы, величина которых измеряется метрами и долями метра.

По отношению к плоскости горизонта формы рельефа подразделяются на *положительные* и *отрицательные*.

Положительные имеют выпуклую поверхность, возвышающуюся над окружающей местностью;

Отрицательные — вогнутую и образуют понижения местности.

К положительным формам рельефа относятся: гора, высота, горный хребет, холм, увал.

Гора, высота — это возвышенность, имеющая, как правило, коническую или куполообразную форму, от вершины которой во все стороны расходятся скаты.

Во время военизированных игр со школьниками на местности большое значение будет иметь характер скатов, их форма, крутизна, так как они влияют на действия «войск», на проходимость «боевой техники». Правда, в играх не будет

боевой техники, но будут ребята, обозначающие ее. И вот как раз они и должны уметь ориентироваться на местности, правильно использовать ее рельеф для маневрирования боевой техники. Ребята должны правильно понимать и уметь использовать в боевой обстановке передние скаты, обращенные в сторону «противника», и обратные, обращенные в противоположную сторону.

Хребет — вытянутая в одном направлении возвышенность. Линия вдоль хребта, от которого в противоположные стороны расходятся скаты, называется водоразделом или топографическим гребнем.

Седловина — пониженная часть хребта или вытянутой горы, расположенная между двумя соседними вершинами.

Барханы — не закрепленные растительностью сыпучие песочные бугры полулунной формы с выпуклостью против ветра. Их высота 3—5 м (редко до 50—100 м), они труднопроходимы.

Холм — небольшая округлая возвышенность высотой менее 200 м и с пологими склонами и неясно выраженным подножием. Мелкие холмы часто называют буграми.

Увал — пологая, вытянутая возвышенность высотой менее 200 м с округлыми склонами и нерезко выраженной подошвой.

К отрицательным формам рельефа относятся долина, овраг, балка, лощина, котловина.

Долина - вытянутая в длину полая форма рельефа, имеющая уклон в одном направлении. Всякая долина имеет дно или ложе (самая низкая ее часть) и склон. В речных долинах самую низкую ее часть (русло) занимает река. Заливаемая во время половодий часть долины называется поймой. Дно долины ограничено склонами, которые часто бывают ступенчатыми и состоят из ровных площадок и уступов (террас).

Овраг - узкое, вытянутое понижение местности с крутыми или обрывистыми склонами. Овраги имеют уклон в одном направлении и не пересекаются между собой.

Балка - сходна с оврагом, но имеет пологие, часто задернованные склоны.

Лощина - вытянутое углубление, понижающееся в одном направлении. Линия, соединяющая низкие точки по дну лощины, называется водосливом. Лощины, расположенные на равнине или на пологом склоне горы и имеющие резко очерченные границы, от которых по дну лощины идут обрывистые скаты, называются оврагами. Большие широкие лощины с пологими склонами и мало-наклонным дном называются долинами, а узкие, с очень крутыми скатами — ущельями, если они прорезают горный хребет.

Котловина - понижение местности, замкнутое со всех сторон. В зависимости от рельефа и почвенно-растительного покрова местность считают равнинной, холмистой, горной, лесистой, болотистой, степной и пустынной.

Местные предметы, как и формы рельефа, очень разнообразны. Их подразделяют на несколько основных групп.

Населенные пункты - города, поселки, деревни, села, отдельные жилые постройки.

Производственные предприятия - заводы, фабрики, нефтепромыслы, шахты, электростанции и т. д.

Дорожная сеть - железные дороги, автострады, шоссейные, грунтовые, проселочные, полевые и местные дороги, тропы.

Линии и сооружения связи — телефонные и телеграфные линии, телефонные станции и радиостанции, отделения связи.

Воды и сооружения на них - моря, реки, озера, каналы, мосты, плотины, пристани, паромы.

Почвенно-растительный покров леса, кустарники, сады, луга, болота, пески, огороды и т. д.

ИЗОБРАЖЕНИЕ РЕЛЬЕФА НА ТОПОГРАФИЧЕСКИХ КАРТАХ

Уменьшенное изображение любой местности на бумаге, выполненное условными знаками в определенном масштабе, называется планом. Изображение, на котором дается значительный участок земной поверхности и при этом учитывается кривизна Земли, называется картой.

Совокупность сведений о местности, изображенных на карте, называется содержанием карты.

Карта отличается от плана тем, что она имеет сетку географических координат. Кроме того, в отличие от плана масштаб карты не постоянен на разных ее участках.

Рельеф местности изображается на топографической карте *горизонталями* — *кривыми, замкнутыми линиями*, проходящими через точки местности с одинаковой высотой над уровнем моря. Горизонтالي можно представить как последовательно зафиксированные на определенных высотах границы уровня воды, которая постепенно затопляет местность.

Разность высот двух соседних горизонталей называется *высотой сечения*, а расстояние между ними вдоль проекции профиля склона — *заложением*. Угол между направлением ската и его заложением составляет *крутизну* ската. Крутизна ската определяется по расположению горизонталей. Чем круче скат, тем ближе расположены горизонтали друг к другу. Максимальная крутизна ската, изображаемая горизонталями, не превышает 45° . Скаты круче 45° изображаются условными знаками.

Чтобы определить крутизну склона местности по топографической карте, нужно помнить, что расстояние между горизонталями (заложение), равное 1° , соответствует крутизне 1° на местности. Во сколько раз заложение будет больше (меньше), во столько раз крутизна ската будет меньше (больше) 1° .

Направление понижения склона указывается специальным знаком — *бергштрихом*. Вопрос о количестве бергштрихов и месте их размещения решается в каждом конкретном случае. На спортивных картах их больше, чем на топографических. Это объясняется тем, что спортсмену-ориентировщику во время

соревнования некогда изучать все близлежащие склоны и формы рельефа, чтобы определить направление склона в нужном ему участке карты.

Высота основного сечения рельефа определенного листа карты является величиной постоянной и указывается на полях карты под линейным масштабом.

На отечественных топографических картах приняты следующие высоты сечения для равнинно-холмистой местности:

2,5 м — на карте масштаба 1:10 000,
5 м—1:25 000, 10 м —1:50 000,
20 м — на карте масштаба 1:100 000,
40 м —1:200000.

На картах масштаба 1 :500 000 и 1 : 1 000 000 горизонтали проводятся через 50 м.

Высота горизонтали над уровнем моря, выраженная в метрах, называется отметкой. Отметки горизонталей подписываются в разрывах горизонталей, а отметки точек — правее их.

РАБОТА С КАРТОЙ

При работе с топографической картой приходится измерять расстояние по прямой линии, по извилистой, а также измерять и вычислять углы. Для этого необходимо прежде всего знать масштаб карты.

Масштабом называется отношение длины линии на карте к длине соответствующей линии на местности, выраженное в одинаковых мерах длины. Различают численные и линейные масштабы карты.

Численный масштаб записывается в виде дроби или отношения двух чисел. В числителе стоит единица, а в знаменателе — число, которое показывает, во сколько раз действительные размеры на местности уменьшены при изображении на карте, например:

$1/10\ 000$ или $1 : 10\ 000$.

Число 10 000 показывает, что все расстояния на местности уменьшены в 10 000 раз.

Для определения по карте расстояния между местными предметами пользуются численным масштабом. Для этого измеряют линейкой или циркулем расстояние между местными предметами в сантиметрах и умножают полученное число на величину масштаба.

Например, если на карте масштаба 1 : 25 000 расстояние между двумя точками равно 5,5 см, то расстояние на местности будет равно $5,5 \times 250 = 1375$ м.

Для определения небольших расстояний между двумя точками проще пользоваться линейным масштабом.

Линейный масштаб — это графическое изображение численного масштаба (рис.1). Он представляет собой прямую линию, разделенную на отрезки равной длины, называемую основанием линейного масштаба. Основание выбирается с таким расчетом, чтобы ему на местности соответствовало круглое число

сотен или тысяч километров. Если есть необходимость построить линейный масштаб для карты масштаба 1:50 000, то за основание лучше принять отрезок 2 см. Тогда каждому такому отрезку на местности будет соответствовать расстояние 1 км. Если нужно измерить линию, меньшую, чем длина основания, то основание делят еще на 5—10 равных частей.

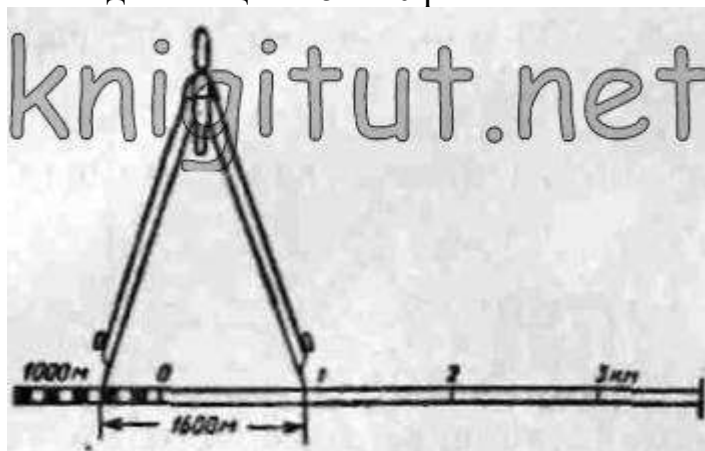


Рис. 1

Поскольку линию на карте точно измерить нельзя, то расстояния на местности 10 и 50 м, соответствующие 0,01 см на карте, показываются предметной точностью масштаба карты. Практически ошибка измерения линий па карте в полевых условиях составляет 0,05 см и более.

В практике туризма часто приходится пользоваться картами неметрических масштабов или фотокопиями карт произвольного масштаба.

ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Знание топографического ориентирования имеет важное значение, особенно при прохождении по незнакомой местности и при плохой видимости. Под *топографическим ориентированием* следует понимать ориентирование на местности, т. е. определение места своего расположения относительно сторон горизонта, окружающих местных предметов и рельефа местности. Ориентирование на местности начинается с определения сторон горизонта по компасу. Остановившись на правилах пользования компасом нет необходимости, т. е. это общеизвестно.

Из многочисленных систем компасов в туристской практике нашел самое широкое применение жидкостный компас «Спорт-3» (рис. 2).

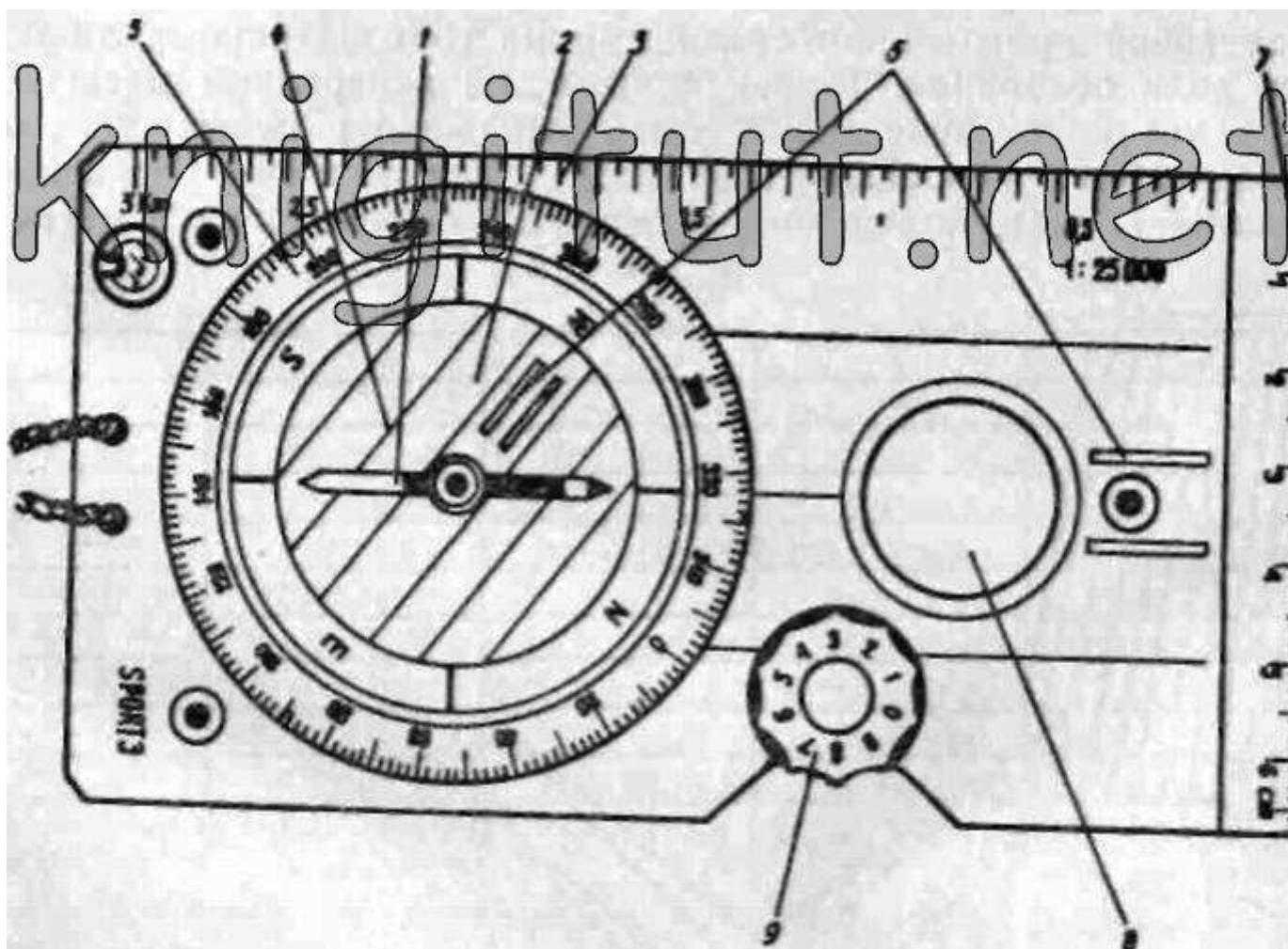


Рис. 2

1 — магнитная стрелка; 2 — резервуар с жидкостью («колба»); 3 — масштабная шкала; 4 — направляющие линии; 5 — лимб, подписанный в градусах; 6 — риски для определения направления движения; 7 — миллиметровая шкала; 8 — увеличительное стекло; 9 — шайба-шагомер.

При пользовании любым компасом следует помнить, что в свободно подвешенном состоянии магнитная стрелка своими концами будет направлена на север и на юг. Но это приближенно. Стрелка располагается не по направлению истинного (географического) меридиана, а по направлению магнитного меридиана.

При движении группы по азимуту необходимо тщательно выдерживать направление и чаще сверяться с компасом. Для более точного выхода на ориентир не следует назначать очень большие расстояния между точками поворота. В случае обхода препятствий на противоположной стороне препятствия следует заметить какой-либо ориентир и, обойдя препятствие, продолжать движение по азимуту из этого ориентира.

Ориентирование на местности по карте

Сначала следует сориентировать карту. Ориентирование карты можно производить по компасу и двум ориентирам. Для этого сначала устанавливают компас диаметром север — юг на вертикальную линию координатной сетки северным концом к северной стороне рамки карты и освобождают тормоз магнитной стрелки.

Затем поворотом карты вместе с компасом подводят северный конец магнитной стрелки к делению, соответствующему величине поправки направления. Если поправка направления положительная (восточная), то стрелка должна отклониться вправо от вертикальной линии сетки, если поправка направления отрицательная (западная), то стрелка должна быть отклонена влево. Поправку величиной меньше 3° можно не учитывать, так как ошибка в установке магнитной стрелки компаса может быть больше величины поправки.

Ориентирование карты по двум ориентирам производится так. Находясь на местности у одного ориентира, с которого виден другой, отыскивают на карте первый ориентир. Затем поворачивают карту так, чтобы направление на второй ориентир на карте совпало с направлением на местности.

Если маршрут туристов проходит вдоль прямолинейного участка дороги, канала, просеки, линии связи или электропередачи, то карту можно ориентировать по этим линейным ориентирам. Для этого карту поворачивают так, чтобы ось дороги (или других линейных ориентиров) на карте совпала с осью дороги на местности.

После того как карта сориентирована, можно решить ряд возникших перед туристом задач на местности. Чаще всего туристу приходится находить точку своего стояния. Это можно сделать разными способами и приемами. Проще это сделать тогда, когда эта точка находится рядом с местным предметом, изображением на карте; условный знак или изображение этого предмета указывает точку стояния.

Если точку стояния на местности опознать невозможно и она находится вдали от местных предметов, то прибегают к простейшим способам топографической привязки.

Ориентирование по небесным светилам

Стороны горизонта можно определить по небесным светилам.

По *Солнцу* можно определить стороны горизонта довольно приблизительно, помня, что в нашей полушарии оно примерно находится:

в 7 часов местного декретного времени на востоке;

в 13 часов местного декретного времени на юге;

в 19 часов местного декретного времени на западе;

в 1 час местного декретного времени на севере.

С большей точностью стороны горизонта можно определить по *Солнцу и часам* (рис. 3).

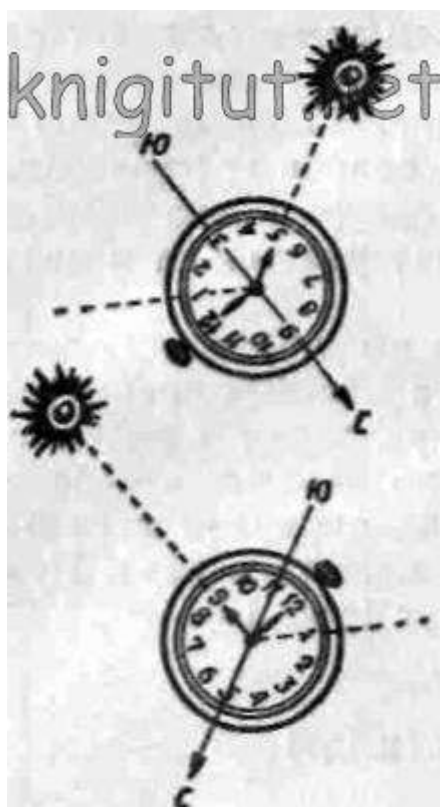


Рис. 3

Это делается так. Устанавливают часы горизонтально, затем поворачивают их так, чтобы часовая стрелка была направлена на Солнце. Угол на циферблате часов между направлением часовой стрелки и направлением на цифру 1 делят пополам. Биссектриса этого угла и покажет направление на юг.

Полярная звезда всегда находится на севере в созвездии Малой Медведицы. Но следует помнить, что при наблюдении в южных широтах Полярная звезда отклоняется от меридиана не более чем на $1^{\circ} 30'$.

Ориентирование по местным предметам

В литературе имеются рекомендации к определению сторон горизонта по кроне деревьев. Но указание на то, что крона деревьев с южной стороны роскошнее, а годовые кольца прироста древесины на пне срезанного дерева с юга шире, чем с севера, не всегда подтверждается.

Дело в том, что в глухом лесу деревья своей тенью закрывают соседние деревья, находящиеся на севере от них. Поэтому более длинные и густые ветки в середине леса могут быть направлены не только на юг, но и на север, восток, запад, т. е. туда, где больше свободного места. В связи с этим и ежегодный прирост очередного слоя древесины образуется с той стороны, с которой дерево лучше развивается. А значит, не обязательно с южной стороны. И если еще учесть то, что на развитие кроны деревьев, а также на ширину прироста древесины постоянно влияет направление ветров, влага, то вывод ясен. Но он не может быть верным для всех районов страны. Исключением может быть Север, где тепла и

света от солнца значительно меньше, чем влаги, и где деревья развиваются лучше в сторону юга.

Стороны горизонта в лесу можно определить по коре деревьев. Нужно помнить, что южная сторона деревьев, получая больше тепла и света, чем северная, имеет более сухую и светлую кору. Это особенно заметно в хвойных лесах. Помимо этого на более освещенной стороне деревьев имеются характерные наплывы и сгустки смолы, долго сохраняющие светло-янтарный цвет. Следует иметь в виду, что стволы сосны покрываются вторичной коркой. С северной стороны эта корка образуется значительно реже, чем с южной. А после дождя ствол сосны чернеет с севера. Это объясняется тем, что вторичная корка, образующаяся на теневой стороне ствола и заходящая по ней выше, чем по южной, во время дождя набухает и высыхает медленно. Это и создает впечатление черного цвета северной стороны ствола сосны.

Стороны горизонта также можно определить по лиственным деревьям. Так, стволы осин, а особенно тополя, с севера покрываются мхом и лишайниками. И даже если лишайник разросся по всему дереву, то с северной стороны его больше, там он более влажный и плотный. Это особенно хорошо заметно по нижней части ствола. А кора белой березы с южной стороны всегда белее по сравнению с северной стороной. Трещины и неровности, наросты покрывают березу с северной стороны. А учитывая, что береза очень чувствительна к ветрам, наклон ее ствола также поможет ориентироваться в лесу.

Для определения сторон горизонта можно использовать крупные камни и валуны. Их северная сторона покрыта лишайниками и мхом, которые не любят тепла и света. Да и почва возле такого камня поможет, если отсутствуют лишайники и мох: почва с северной стороны такого камня более влажная, чем с южной.

Не менее точную информацию по определению сторон горизонта дают грибы. Следует помнить, что они растут преимущественно с северной стороны деревьев, пней, кустов. На восточной и западной стороне деревьев, камней и кустов их значительно меньше, а на южной стороне и особенно в сухую погоду их почти не бывает.

Помогут ориентироваться в лесу и его обитатели. Так, белка устраивает свое жилище только в дуплах, расположенных с противоположной стороны господствующих ветров. А муравейники располагаются с южной стороны какого-либо дерева или пня. Притом южная сторона его отлогая, северная — круче.

Весной снег быстрее тает на склонах оврагов, лощин, выемок, обращенных к югу. Трава весной выше и гуще с южной стороны отдельных камней, построек, опушек леса, а летом при длительной жаре остается более зеленой с северной стороны.

Прекрасным ориентиром в лесу являются лесоустроительные столбы. Во всех лесных массивах просеки прорубают в соответствии с принятым в нашей стране лесоустройством в направлении сторон горизонта: основные просеки — с севера на юг, поперечные — с востока на запад. Кварталы нумеруются с запада на восток и с севера на юг, так что первый квартал оказывается в северо-западном углу хозяйства, а последний — на юго-востоке. На квартальных столбиках на

перекрестках просек указаны номера кварталов. Величина чисел соответствует расположению кварталов: меньшие номера — на северо-западе и северо-востоке,

25 – 26

большие — на юго-западе и юго-востоке, например: 31 – 32 .

Ребро между двумя соседними гранями с наименьшими числами указывает направление на север.

В степи. Кроме Солнца, Луны и созвездий в степи можно ориентироваться по растениям. В южных степях широко распространено такое растение, как латук. Это двухлетний сорняк с корзинками желтых цветов и вертикально расположенными листьями, которые во влажных и затененных местах расположены на стебле равномерно во все стороны, а в условиях сухой и открытой местности обращены плоскостями на запад. По наблюдениям А. Менчукова, в самое жаркое время латук поворачивает свои листья ребром к югу. Этим самым он ослабляет испарение влаги. Применяв компас, можно убедиться, что листья латука сравнительно точно указывают стороны горизонта.

Стороны горизонта даже в пасмурную погоду поможет определить цветущий подсолнечник, корзинка которого ранним утром обращена на восток, в полдень — строго на юг, вечером — на запад. Ночью головка растения занимает вертикальное положение.

А в степной и лесостепной зоне поможет ориентироваться свекла. Помня, что белые корнеплоды свеклы растут с востока на запад, а красные — с севера на юг, при отсутствии других ориентиров можно воспользоваться этим.

Алтари православных церквей и часовен повернуты на восток. Кресты на куполах стоят в направлении север — юг. Приподнятый конец нижней перекладки обращен к северу.

Направление север — юг можно определить с помощью иголки и магнита. Для этой цели можно использовать обыкновенную иглу. Если ею несколько раз провести по магниту, она тотчас же будет намагничена. Сделав узелок на конце нитки, нужно воткнуть в него намагниченную иглу. В горизонтальном, свободно подвешенном состоянии она займет положение вдоль магнитного меридиана: один конец иглы будет направлен на север, другой — на юг.

ИЗМЕРЕНИЕ РАССТОЯНИЯ ШАГАМИ

Для получения наиболее точных результатов необходимо знать Длину шага. Как при проверке длины шага, так и в походных условиях при определении расстояния шага лучше всего считать тройками, так как при этом условии пройденное расстояние получится непосредственно в метрах. Точность этого способа измерения расстояний зависит от характера рельефа местности, от опытности наблюдателя, от погодных условий.

Можно измерять расстояние и временем, затраченным на ходьбу. Для этого необходимо заметить количество часов и минут, потраченных для прохождения известного расстояния.

Человек за 1 ч проходит столько километров, сколько делает шагов в 3 с (при шаге длиной 0,83 м). В 1 ч человек проходит 5—6 км.

Следует учитывать, что в походных условиях на скорость ходьбы влияют многие естественные препятствия. Так, на высоте 2500—3500 м над уровнем моря скорость движения уменьшается на 25%, выше 3500 — на 50%. При движении в распутицу, по глинистому и солонцеватому грунту скорость замедляется на 50%, по кочковатому лугу и по целине с густым травяным покровом — на 25%. Сильный встречный ветер с густой пылью может снизить скорость ходьбы человека на 50%, ливень, метель — на 10—15%.

ТУРИСТСКИЕ ПОХОДЫ

Походы выходного дня

Самой распространенной и доступной для населения всех возрастных групп формой туристских походов являются походы выходного дня, участие в которых после напряженного недельного труда очень эффективно.

Главным в подготовке походов выходного дня является цель, для решения которой разрабатывается маршрут. При разработке маршрута походов выходного дня учитываются возраст, физическая подготовленность, интересы учащихся. Не следует, особенно на первых порах, увлекаться преодолением больших расстояний. Такие походы утомительны, и это может оттолкнуть ребят от участия в походах. Желательно возвращение из похода выходного дня транспортом (рейсовым автобусом, пригородным поездом). Если же это невозможно, то программу похода следует построить с учетом затраты времени на обратный путь. При этом общая протяженность маршрута похода выходного дня включает и обратный путь.

Включение в программу походов выходного дня массовых мероприятий (игры на местности, соревнования по туризму, спортивному ориентированию, конкурс самодеятельности у костра, приготовление еды на костре) повышает интерес к походам, улучшает эмоциональное состояние участников похода, делает отдых более эффективным.

В школах, где ведется работа по начальной туристско-краеведческой подготовке учащихся, о которой речь шла выше, туристско-краеведческую работу с учащимися в походах выходного дня проводят младшие инструкторы, закрепленные за классами, учителя, пионервожатые. Большую помощь могут оказать родители, шефы, имеющие определенные навыки туристско-краеведческой работы. А для родителей-энтузиастов можно организовать семинар по вопросу организации и методики проведения походов выходного дня. В этом вопросе помощь может оказать учитель физкультуры.

Групповое снаряжение составит карта района похода, компас, аптечка, спички, фотоаппарат, костровое хозяйство (кострище, котелки, крючки), снаряжение

для проведения соревнований по туризму (веревки, карабины, обвязки, брезентовые рукавицы). Желанным спутником туриста является гитара.

Одежду участников похода выходного дня с учетом сезона и погодных условий составит тренировочный или штормовой костюм, головной убор, спортивная обувь или поношенная обувь на низком каблуке, шерстяные носки. Нательное белье из синтетической ткани нежелательно, равно как и носки из синтетических ниток.

Документом, дающим право на проведение похода выходного дня, является маршрутный лист установленного образца, к которому прилагается план-график и схема маршрута. Разрешение на поход выходного дня дает директор школы.

По возвращении из похода маршрутный лист с отметками на маршруте регистрируется в школе и вместе с кратким отчетом руководителя похода хранится в соответствующей папке у турорганизатора школы.

Хорошо, если после похода выходного дня на видном месте появляется «молния» или фотомонтаж о проведенном походе.

Перечень туристского снаряжения

К туристскому снаряжению предъявляются следующие требования. Оно должно быть надежным, прочным, удобным, легким. Следует помнить, что вес группового снаряжения в походах с активным способом передвижения не должен превышать 5 кг на человека. Исключением могут быть велосипедные походы.

Приобретая туристское снаряжение для школы, необходимо иметь в виду следующее. Спальные мешки желательно приобретать с утеплителем из натуральной ваты. Правда, она, к сожалению, быстро сбивается и такие мешки со временем хуже сохраняют тепло. Спальные мешки с капроновой прокладкой весят мало, но хуже сохраняют тепло. В зимних походах такие мешки ненадежны.

Лучшим наполнителем является пух водоплавающей птицы. Изготовление пухового спального мешка не составит трудности для юных туристов сельской местности. Ткань используется та же, что и для изготовления перин. Она не пропускает перо, но хорошо обеспечивает воздухообмен. Пух и мелкое перо для набивки квадратов спального мешка используют в соотношении 35% : 65%. Такие мешки могут иметь дети, регулярно занимающиеся в туристских секциях.

Самыми удобными палатками для походов являются двухместные палатки, в которых свободно размещаются на ночлег четыре человека.

Лучше брать палатки отечественного производства. По прочности они не уступают импортным и имеют еще одно преимущество : они в 1,5-2 раза легче импортных палаток, имеющих дермантиновое или прорезиненное дно. Для путешествия в жаркое время можно использовать палатки, сшитые самостоятельно из облегченных светлых тканей типа перкали. Такая палатка весит до 500 г, и ее можно транспортировать в одном из карманов рюкзака.

Учитывая, что путешествие в безлесной зоне предъявляет повышенные требования к прочности растяжек, а также мест крепления растяжек к полотнищу, желательно дооборудовать палатки резиновыми амортизаторами в местах крепле-

ния растяжек. Для этого используют упругие жгуты спортивных эспандеров. В местах крепления оттяжек с помощью четырех-пяти слоев специальной липкой ленты делаются петли для крепления амортизаторов и растяжек.

Со временем ткань палаток теряет водоотталкивающие свойства. В этих случаях палатку (чаще всего ткань крыши палатки) пропитывают водоотталкивающим составом. Для этого готовят два раствора: раствор 1 - 1 кг хозяйственного мыла на 10 л горячей воды; раствор 2-1 кг калийно-алюминиевых квасцов на 10 л горячей воды.

Пропитывание ткани палатки делается следующим образом. Вначале ткань замачивают в растворе 1, затем, слегка отжав, опускают ее в раствор 2 на 4-6 ч. Не отжимая, палатку сушат в расправленном виде. Действие пропитки - один сезон.

Костровое хозяйство также можно изготовить. Для стоек вполне приемлема арматурная проволока с напаянными крючками для регуляции высоты перекладины над огнем или лыжные палки. Вместо перекладины можно использовать металлический тросик, к концам которого для растяжки прикрепляют веревки. Чтобы тросик не прогибался под тяжестью ведра или котелка, на него можно надеть кусок дюралевой трубки. Крючки для котелков можно изготовить из толстой проволоки различной конфигурации.

Перечень общественного снаряжения для туристских путешествий представлен в таблице 3.

Таблица 3 *Перечень общественного снаряжения для многодневных походов*

Наименование	Походы		
	пе- ше	лыж- ные	вело- дные
	Вес , кг	Вес , кг	Вес , кг
Палатка	2-3	5,0-5	2-3
Печки	-	до 3	-
Примусы	1,5	1,5	1,5
Канистры с бензином	0,5-7	0,5-7	0,5-7
Ведро (кастрюли) до 8 л	1	1	1
Пила двуручная	0,5-8	0,5-8	0,5-8
Топоры большие	1	1	1
Топоры маленькие (туристские)	0,5	0,5	0,5
Костровое хозяйство (рогульки, перекладины, трючки)	до 3	до 3	до 3

Половники	0,1	0,1	0,1
Термос со стеклянной колбой	-	0,3	-
Брезентовые рукавицы для дежурных (пары)	0,3	0,3	0,3
Пленки большие полиэтиленовые на палатку	0,2	-	0,2
Прищепки деревянные	0,02	-	0,02
Пленки полиэтиленовые под палатку	0,1	-	0,1
Фонарики	0,3	0,3	0,3
Спички (кор.)	0,02	0,02	0,02
Столовые ножи	0,10	0,10	0,10
Бинокль	1	1	1
Медаптечка	2	2	2
Ремнабор	2-	3-3,5	3,5-
Клеенка общественная	0,2	0,2	0,2
Карты, схемы	-	-	-
Блокноты, карандаши	-	-	-
Компас	0,5	0,5	0,5

Таблица 5 *Перечень личного снаряжения для многодневных походов*

Наименование	Походы		
	пешие	лыж- ные	вело- дные
	Вес , кг	Вес , кг	Вес , кг
Рюкзаки	1,7-2	1,7-2	2
Штормовой костюм	1,2- 5	1,2- 6	1,2- 6
Тренировочный шерстяной	до 1	до 1	до 1
Футболки	0,2	0,2	0,2
Тренировочный костюм х/б 3	0,4	0,8	1,1
Трусы	0,1	0,1	1,1
Нижнее белье шерстяное	-	0,7	-
Кроссовки или велотуфли	0,5-	-	0,5-

	8		8
Кеды	0,5-8	-	0,5-8
Носки шерстяные	0,3	0,1	0,1
Свитер шерстяной длинный	0,5-8	0,5-8	0,5-8
Шапочка шерстяная	0,2	0,2	0,2
Подшлемник шерстяной	-	0,3	-
Шляпа легкая с козырьком	0,1	-	0,1
Маска теплая или марлевая	-	0,1	-
Накомарник	0,1	-	0,1
Варежки шерстяные	-	0,3	-
Варежки меховые	-	0,4	-
Куртка (пуховая, меховая,)	-	0,3-8	-
Плащ-накидка	0,3-5	-	0,5
Спальный мешок	1-2	1-2	1-2
Миска, кружка, ложка	0,2	0,2	0,2
Мыло, паста, расческа	0,3	0,3	0,3
Полотенце, носовые платки	0,2	0,2	0,2
Очки солнцезащитные	0,05	0,05	0,05
Бахилы	-	0,4	-
Циновка пенопластовая	-	0,5	-
Коврик поролоновый	0,5	0,5	0,5
Пакет с документами, день-	0,1	0,1	0,1
Индивидуальный медицин- пакет	0,1	0,1	0,1
Записная книжка, карандаш	0,1	0,1	0,1

Готовя личное снаряжение для похода, необходимо заблаговременно его проверить, устранить неполадки. На ляжки рюкзака с внутренней стороны желательно нашить полоски плотного войлока шириной 12-15 см, чтобы ляжки не натирали плечи.

Одежда туристов должна соответствовать сезону, быть удобной. Желательно иметь одежду из хлопчатобумажной или шерстяной ткани, так как одежда из синтетических тканей затрудняет воздухообмен.

Обувь должна быть на один-два размера больше, лыжные ботинки должны быть и того свободнее, чтобы можно было надеть две пары шерстяных носков и одну пару простых.

Для обеспечения водонепроницаемости обуви перед походом ее пропитывают рыбьим жиром или касторовым маслом. Подошву и ранты тщательно промазывают натуральной олифой, а через 2-3 ч всю поверхность ботинка натирают хозяйственным мылом. В течение одного-двух дней пропитывание повторяют три-четыре раза.

Эффективнее пропитывать обувь смесью, приготовленной следующим образом. Подогревают 0,5 л натуральной олифы и добавляют при помешивании 100 г свиного и 100 г бараньего жира (200 г растопленного жира нутрии), 10 г размельченной канифоли, 12 г дегтя и 10 г воска. Этой смесью пропитывают обувь один-два раза в сезон. Кожа становится эластичной и водонепроницаемой, нитки швов не гниют.

БИВАЧНЫЕ РАБОТЫ

В походах бивачные работы требуют столь же пристального внимания руководителя похода, как и все остальные вопросы. В туризме нет мелочей, здесь все важно. Бивачные работы исключения не составляют. Большого внимания требуют такие вопросы, как выбор места для бивака, организация и техника бивачных работ, свертывание лагеря.

Места для биваков предусматривают еще при разработке маршрута. Они должны отвечать определенным требованиям. Первое и самое важное — безопасность. Это больше касается категорийных походов в горах. В пеших и велосипедных походах по родному краю вопрос безопасности стоит не столь остро. Но тем не менее даже в несложных походах вопрос выбора места для биваков требует серьезного внимания.

Бивак следует разбивать не позже чем за 2 ч до наступления темноты в защищенном от ветра, ровном, сухом месте вблизи от воды и дров. Нельзя разбивать лагерь вблизи деревень, скотных дворов, у водоемов со стоящей цветущей водой, на пути перегона стада. Остановка у крутых берегов водохранилищ не менее опасна.

Подмываемые водой, они рушатся. Если поход проводится в горах, то при выборе места для бивака необходимо смотреть, чтобы место не было лавиноопасным, не находилось бы в зоне камнепадов, оползней, селей (грязевых потоков). Нельзя разбивать бивак рядом с горной речкой, а тем более в сухой части ее русла, так как в случае дождей лагерь может смыть бурным потоком воды. Не следует располагаться на моренах.

Под бивак надо выбирать ровную, некрутую площадку и проверять, не покажутся ли камни с верха морены туда, где предполагается поставить палатки.

В тайге не следует устраивать лагерь в густом кустарнике или в хвойных зарослях из-за опасности возникновения лесных пожаров и из-за комаров.

Разведение костра.

Разведение костра в сухую погоду не составляет трудностей. Для этого следует устроить шалаш разжигания из лучинок и щепы. Труднее приходится туристам после дождя, когда дрова отсырели. В любом случае нужно иметь сухие спички. Поэтому спички должны быть упакованы в полиэтиленовую пленку по одному коробку. Обведя лезвием горячего ножа по вдвое свернутой пленке с коробком спичек и обрезав лишние ее края, надежно запаковывают коробок со спичками.

При разжигании костра из отсыревших дров можно использовать сухое горючее или свечу. Огарок свечи в 2—3 см ставят на землю. Над ним шалашиком укладывают лучинки, бересту или щепки, мелкие дрова. Лучинки должны касаться верхней половины язычка огня, но не фитиля, иначе пламя погаснет. Лучинки таким образом начинают подсыхать и загораются. Загораются и лежащие рядом мелкие щепки и дрова, успевшие подсохнуть. Для разведения костра хорошо использовать бересту, но ее следует снимать только с упавшего гнилого дерева. Бересту на маршруте обычно заготавливают впрок.

В дождь костер разводят под полиэтиленовой пленкой, а дальше все зависит от конструкции костра. В дождь «колодец» использовать нельзя, так как его быстро заливают водой. Поэтому лучше всего прибегнуть к «таежному», конструкция которого обеспечивает стекание воды с бревен.

Для приготовления еды лучше использовать так называемые «пламенные» типы костров («колодец», «шалашик»). Хотя «звездный» костер обычно считается жаровым, его тоже с успехом можно использовать для приготовления еды. Для этого следует уложить концы поленьев, находящиеся в центре, друг на друга. А если увеличить ширину зазора между поленьями первых двух типов «таежных» костров, жаровой костер даст достаточно пламени и его можно использовать для приготовления еды. Во время приготовления еды на костре могут быть использованы и жаровые типы костров. Выбор типов костров зависит от конструкции кострища. Если перекладина располагается над костром высоко, то приемлемы типы костров низкожаровые. Конечно же, экономнее и Удобнее использовать жаровые типы костров. Для этого следует предусмотреть по 2—3 напайки на штырях, что позволит регулировать высоту перекладины.

Подготовленные для костра дрова следует складывать в 1,5—2 м от костра с подветренной стороны, чтобы горячий воздух от костра обдувал подготовленные дрова и тем самым подсушивал их.

Вечером, когда туристы отдыхают у костра, лучше использовать пламенные типы костров.

В безлесых районах (степных и горных), где приходится очень экономно расходовать дрова, лучше складывать сооружение из камней. Вход его по отно-

шению к встречному ветру должен быть шире выхода, что обеспечивает хорошее горение дров. На мягком грунте можно выкопать траншею.

ТЕХНИКА БИВАЧНЫХ РАБОТ

Установка палаток

Для установки палаток выбирается ровная площадка без кочек, ямок и пней. Желательно расположить палатки на одинаковом расстоянии друг от друга. Но при разбивке бивака нужно прежде всего думать об обеспечении здорового и безопасного отдыха туристов, и, если нет возможности разместить все палатки на одной площадке, их ставят вразброс. Следует учитывать направление ветра и рельеф участка (рис. 4).

Под пол палатки кладут листья, мелкие ветки, мох. А если палатку ставят на снегу или льду, то необходимо на пол внутри палатки сложить веревки, пустые рюкзаки, штормовки. Если палатка не имеет водонепроницаемого дна, то под ней необходимо расстелить клеенку или полиэтиленовую пленку. Для защиты от дождевой воды, стекающей с крыши палатки, вокруг нее почти вплотную выкапывают ровик глубиной и шириной 8—10 см с канавкой, которая отведет воду по склону местности.

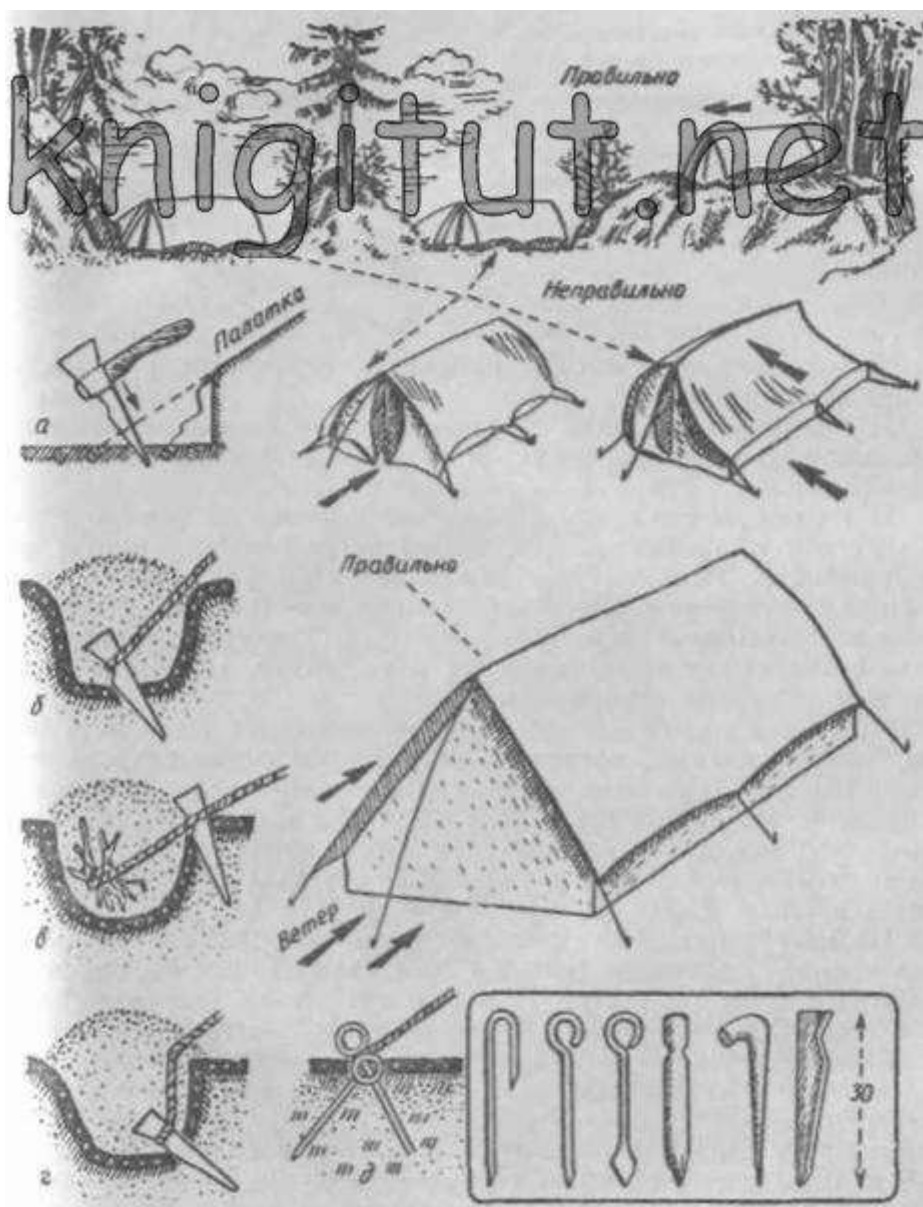


Рис. 4

Порядок установки палатки следующий. Вынув ее из чехла и развернув, находят пол и растягивают его на земле. Затем вбивают колышки в петли дна. После этого ставят альпенштоки (лучше снаружи палатки) и натягивают главные натяжки. Но перед тем как натянуть оттяжки крыши, необходимо застегнуть вход. При установке палатки следует помнить, что колышки угловых оттяжек следует забивать так, чтобы веревки были как бы продолжением диагоналей прямоугольников скатов крыши. После того как будут забиты все колышки, необходимо отрегулировать длину оттяжек. Иногда приходится менять расположение колышков, чтобы на полотнищах крыши не было складок. Кроме того, необходимо следить, чтобы сила натяжения веревок не разрывала ткань палатки.

Для установки палатки достаточно десять колышков, которые вбивают обухом топора под углом 45° к земле. Длина колышков — 25—30 см.

На многих маршрутах отведены места для приготовления пищи, установки кострища. Там, где этого нет, группа сама выбирает место для костра. При этом необходимо учитывать близость сухих деревьев, леса. Последнее обстоятельство важно при разбивке биваков в сосновом бору. Костры можно разводить только в отведенных для этой цели местах. Если таких мест нет, то костер разводят на полянах, в стороне от леса, предварительно расчистив наст, убрав опавшие иголки хвои в радиусе не менее 1,5 м. Если костер разводят на травянистой местности, то предварительно снимают дерн и укладывают в стороне корнями вниз, обильно поливая дерн водой. После окончания работы у костра его заливают, дают остыть и укладывают дерн на прежнее место, обильно полив водой (рис. 6).

При выборе места для костра необходимо учитывать направление ветра, чтобы дым от костра не шел на лагерь.



Рис. 6

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ТУРИСТОВ.

Самой важной и сложной проблемой туристского движения является проблема обеспечения безопасности путешествий. К сожалению, самодеятельное туристское движение еще не лишено несчастных случаев на маршрутах.

Проводится большая работа по профилактике травматизма в туристских путешествиях. Но следует учитывать и то, что ежегодно на туристские тропы выходят новички, не имеющие опыта, навыков и должных знаний самостоятельного туризма, знания опасностей, возможных на туристских тропах, и умения их избегать. А это может привести к несчастью даже в условиях некатегорийных походов. Вот почему новички нуждаются в кропотливой начальной туристско-краеведческой подготовке по видам туризма.

Первая мера безопасности в туристском походе — дисциплина. Поэтому, начиная с тренировочных походов, необходимо заботиться о сплочении и дисциплине.

плине туристской группы, так как низкая дисциплина участников похода — самая грозная опасность в туризме. Причиной 65% тяжелых травм являются низкая сознательность и плохая дисциплина («игнорирование правил социалистического общежития и общественных норм поведения, пренебрежение установленными правилами организации путешествий, лихаческое отношение к опасностям на маршруте, авантюризм, безответственность, пренебрежение страховкой»).

Недисциплинированность начинается уже при подготовке к походу. Группа, переоценивая свои возможности, выбирает заведомо сложный маршрут, включает в состав лиц, не имеющих права участвовать в путешествии данной категории сложности, «прикрывая» их ложными документами, допускает небрежность в подборе снаряжения. Встречаются и случаи выхода группы на маршрут без оформления первых документов, без проверки готовности группы маршрутно-квалификационными и туристскими контрольно-спасательными службами.

Допускается еще и грубое нарушение режима, графика движения, контрольных сроков, что составляет 18% травматизма в спортивном туризме. Неоправданная гонка на маршруте приводит к истощению сил у членов туристской группы. В результате этого у них появляется безразличие к реальным опасностям.

Недопустимо в туристских путешествиях употребление алкоголя. К сожалению, в туристских группах новичков оно наблюдается в каждом пятом случае. Это касается в основном походов выходного дня и планового туризма на несложных маршрутах. На спортивных маршрутах не возникает потребности в спиртном. Там каждый день заполнен увлекательной, порой рискованной борьбой с природой. К тому же сами спортивные традиции, состав участников, необходимость учета каждого грамма веса содержимого рюкзака исключают употребление алкоголя.

Безопасность на туристских маршрутах любой сложности обеспечивается комплексом тактических и технических мероприятий.

ТАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1. Соответствие маршрута физическим и техническим возможностям группы.
2. Тщательность предварительного изучения района путешествия, его специфических особенностей.
3. Соблюдение правил подбора, подготовки и эксплуатации снаряжения, соответствия сезону.
4. Соблюдение правил организации бивачных работ.

ТЕХНИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1. Организация и четкое выполнение всех приемов страховки и самостраховки.
2. Выполнение технических приемов передвижения применительно к рельефу.

В конце первого года обучения детям и родителям будет предложено повторно ответить на вопросы анкеты по выявлению отношения к себе, сверстникам, родителям, учителям, своему отношению к жизни.

Сравнительный анализ анкет покажет на сколько изменились ответы детей, а следовательно и сами дети.

Конечно, работа с «трудными» детьми трудна и кропотлива, но она стоит того, чтобы ее проводить. И конечный результат ее – преодоление отклонений в поведении и учебе ребенка, изменение отношений со сверстниками, родителями, окружающими, познание самого себя, изменение своего стиля жизни.

В настоящее время из-за введенных мер по профилактике коронавирусной инфекции проект находится в стадии сбора информации о трудновоспитуемых и их ближайшего окружения.

АНКЕТА ПО ВЫЯВЛЕНИЮ ТРУДНОВОСПИТУЕМЫХ В КЛАССЕ

ИНСТРУКЦИЯ

Для организации работы по предупреждению и преодолению трудновоспитуемости важную роль играет психолого -педагогическая диагностика. Часто незнание индивидуальных особенностей личности ведет к появлению и закреплению ряда отрицательных качеств трудного.

Поэтому первый этап диагностики трудного - это общее изучение личности всех воспитанников.

В случае задачи преодоления трудновоспитуемости необходимо уже специальное психологическое изучение "комплекса трудного". Для учителя это является сложным делом, в котором необходима помощь специалиста-психолога.

Можно применить и упрощенную, педагогическую методику, которая фиксирует только самые яркие, существенные проявления трудновоспитуемости. В ее основе - анкета, дополняемая наблюдениями, беседами. Достоверность анкеты обеспечивает также проведение или уточнение её одновременно с учащимся, учителем, классным руководителем, родителями, общественным активом класса.

Анкета содержит 45 вопросов, разделенных на 3 поданкеты. Содержание анкеты учитывает следующие параметры: учеба (вопросы 1-3), дисциплина (4-6), общественно-трудовая активность (7-9), отношения с классом (10-12) и асоциальные проявления (13-15).

При проведении анкеты недопустимо специальное выискивание недостатков и подчеркивания отрицательного в поведении ученика.

Анкета №1

- 1.Интересно ли тебе на уроках?
- 2.Стремишься ли ты узнать новое по школьным предметам?
- 3.Пытаешься ли найти ответ, если что-то непонятно?
- 4.Пытаешься ли не опаздывать на уроки?
- 5.Стремишься ли вести себя так, что бы не получить замечания?
- 6.Переживаешь ли, если приходится по какой-либо причине пропускать уроки?
- 7.Сам ли стираешь себе рубашки?
- 8.Принимаешь ли участие в трудовых делах класса?
- 9.Помогаешь ли дома по хозяйству?
- 10.Совершая что-либо, задумываешься ли, как оценит это класс?
- 11.Пытаешься ли поддерживать класс, если его мнение не совсем совпадает с твоим личным интересом?
12. Тревожит ли тебя, какое о тебе мнение в классе?

13. Употребляешь ли иногда спиртные напитки?
14. Куришь ли ты?
15. Приходилось ли убежать из дома?

Анкета №2

1. Приходилось ли тебе пропускать уроки без уважительной причины?
2. Занимаешься ли на уроке посторонними делами?
3. Были ли случаи, когда приходил на урок неподготовленным?
4. Приходилось ли в кабинете завуча или директора держать ответ за плохое поведение в школе?
5. Случалось ли быть участником драки в школе?
6. Доводилось ли помогать проводить классные или школьные мероприятия?
7. Бывали ли случаи, что ты сбегал с классных мероприятий?
8. Пытался ли избегать общественных поручений?
9. Пробовал ли остаться в стороне, когда проводились сборы, диспуты, уроки мужества и т. д.
10. Приходилось ли делиться самым сокровенным с ребятами, которые не учатся в школе?
11. Случалось ли с нетерпением ждать часа, когда можно уйти из школы к другим ребятам?
12. Участвовал ли в делах, которые шли бы вразрез с интересами ребят твоего класса?
13. Старался ли избежать драки в школе, если представлялась такая возможность?
14. Можешь ли ты устоять, если представляется возможность присвоить чужую, но нужную тебе вещь?
15. Мучает ли тебя совесть за то, что приходилось лгать?

Анкета №3

1. С полной ли отдачей ты работаешь на уроке?
2. Выполняешь ли ты домашние задания?
3. Связываешь ли получение знаний в школе со своим будущим?
4. Вежлив ли со взрослыми вне школы?
5. Во-время ли возвращаешься вечером с улицы домой?
6. Считаешься ли с мнением родителей?
7. Проявляешь ли инициативу в проведении интересных дел в классе?
8. Выбирали ли тебя в актив класса?
9. Делаешь ли какое-либо полезное для класса дело?
10. Стремись ли иметь авторитет у ребят своего класса?
11. Хочешь ли иметь много друзей в своем классе?
12. Стараешься ли отстаивать честь своего класса?
13. Приходилось ли объясняться по поводу своего поведения в милиции.
14. Бывал ли у вас дома инспектор (участковый) по причине плохого поведения на улице?
15. Встречаешься ли с ребятами, которые не работают и не учатся?

На каждый вопрос могут быть три варианта ответа: да, нет, иногда.

Обработка результатов сводится к следующему: каждый ответ оценивается баллом +1, -1, 0 (иногда).

Подсчитывается алгебраическая сумма баллов (N) по данному параметру. При $N > 6$ учащийся по данному параметру относится к благополучным. Другие результаты определяют уровень запущенности ученика.

Сумма баллов по параметру	Уровень педагогической запущенности	Итоговая сумма баллов
$6 > N > 3$	I - Начальный уровень трудновоспитуемости	$30 > N > 15$
$3 > N > 0$	II — Дезорганизаторы	$15 > N > 0$
$N < 0$	III — Особотрудные	$N < 0$

Характеристика уровней (по итоговой сумме)

Уровень, качества личности (признаки)

I уровень: отдельные конфликты; неустойчивость, случайность отклонений в поведении; отдельные пробелы в общем развитии (успеваемость удовлетворительная, иногда чередуются 2 и 5); ярко проявляется какой-либо недостаток; нестандартность характера; слабая самокритичность и требовательность к себе.

II уровень: невосприятие педагогических воздействий; эгоцентричность; негативное отношение к школе; проблемы в умственном развитии; проявляются 2-3 серьезных недостатка, устойчиво взаимодействующих между собой; завышенная самооценка; уровень требований к другим, больше чем к себе.

III уровень: противодействие воспитательному процессу; поведение на грани правонарушения; негативное отношение к школе, к сверстникам, к нормам морали; ярко выраженная отрицательная направленность; пробелы в умственном, нравственном, волевом развитии; болезненная психика, обостренное самолюбие, странности; требовательность к себе отсутствует.

Приложение №2

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

№	Список учащихся	Физкультурная группа	В начале учебного года (сентябрь)					
			Бег на 30м (с)	Бег на 60м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бросок набивного мяча (см)	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Оценка физической подготовленности (уровень низкий, средний, высокий)

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

№	Список учащихся	Физ-культурная группа	В конце учебного года (май)					
			Бег на 30м (с)	Бег на 60м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бросок набивного мяча (см)	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Оценка физической подготовленности (уровень низкий, средний, высокий)

Список источников и литературы:

2. Бардин К. В. Азбука туризма [Текст] /К. В. Бардин. - М. : Просвещение, 1981. - 205 с.
3. Балабин М. А. Туристская секция коллектива физкультуры [Текст] /М. А. Балабин. - М. : Профиздат, 1988. - 98 с.
4. Буркова Л. Г. Экологическое воспитание в туристском кружке [Текст]: метод. рек. для студ. и учителей / Л. Г. Буркова, Т. А. Вахрушева [и др]. - Шадринск. : ПО «Исеть», 1998. - 20 с.
5. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование [Текст]: учеб. пособие для студ. вузов / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. - М. : Академия, 2004. - 208 с.
6. Зырянова Н. Н. Методические рекомендации по организации и проведению туристских соревнований учащихся [Текст] /Н. Н. Зырянова, Л. Г. Буркова. - Шадринск. : ООО «Вега копи центр», 2003. - 23 с.
7. Константинов Ю. С. Педагогика школьного туризма [Текст]: учеб. -метод. пособие / Ю. С. Константинов, В. М. Куликов. - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. - 151 с.
8. Курилова В. И. Туризм [Текст]: учеб. / В. И. Курилова. - М. : Просвещение, 1988. - 224 с.
9. Кодыш Э. Н. Туристские слеты и соревнования [Текст] /Э. Н. Кодыш. - М. : Профиздат, 1984. -90 с.
10. Маслов А. Г. Способы автономного выживания человека в природе [Текст]: учеб. пособие для студ. вузов /А. Г. Маслов, Ю. С. Константинов В. Н. Латчук. - М. : Академия, 2005. - 298 с.
11. О. Ф. Кургузов Энциклопедия искателей приключений[Текст], Издательство «Лабиринт-К»*Москва,1998-100с.