

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЗУБУТЛИ-МИАТЛИНСКАЯ СОШ»

«Утверждено»
педагогическим советом
МКОУ «Зубутли-Миатлинская СОШ»
от « 13 » 09 2022г.
Директор _____ /Гаджиханова Б.А./
Зам.дир по ВР _____ /Сагитаева М.Д./

*Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Юный турист»*

Возраст обучающихся – 10-16 лет

Срок реализации программы: 2 года

Автор – Газимагомедов Али М-Алиевич

педагог дополнительного образования,

2022-2023г.

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей «Юный турист» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в РФ»
- Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказом МОиН РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмом МОиН РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Уставом МКОУ «Зубутли-Миатлинская СОШ»
- Положением об образовательной программе дополнительного образования детей, утвержденного приказом МКОУ «Зубутли-Миатлинская СОШ»

Программа «Юный турист» является модифицированной программой туристской направленности, предполагает кружковой уровень освоения знаний и практических навыков.

Важнейшей стратегической задачей современного образования является всестороннее развитие подрастающего поколения. Школьный туризм – мощный катализатор развития ребёнка, уникальное педагогическое средство. Туристическая деятельность учащихся является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование их личности. В ней интегрируются все основные стороны воспитания: идейное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое, значительно расширяется кругозор школьников. С помощью туристско-краеведческой деятельности происходит более эффективное воздействие природной и социальной среды на развитие личности учащегося. Специфичность туризма и краеведения как раз и заключается в непосредственном погружении учащегося в окружающую его жизнь.

Романтика туристической деятельности позволяет привлечь в эту сферу детей, их родителей, педагогический коллектив. В полной мере реализуются принципы педагогики сотрудничества. Широкие педагогические возможности туризма и краеведения содействуют сплочению детского коллектива вокруг руководителя туристического кружка, классных руководителей. Вовлекают родительский контингент в педагогический процесс.

Туристско-краеведческая деятельность позволяет создать единый коллектив единомышленников: учителя, родители, ученики, что содействует усилению воспитательного воздействия на учащихся, улучшению целенаправленности педагогического процесса. Туризм является ярким воплощением в жизнь педагогики коллективной творческой деятельности.

Образовательная программа по туризму и краеведению имеет комплексный подход к воспитанию и обучению учащихся. Она включает в себя и сочетает следующие направления: собственно туристско-краеведческое, физкультурно-спортивное, естественно-научное, эколого-биологическое, военно-патриотическое, социально-экономическое, социально-педагогическое, культурно-просветительское, нравственное, эстетическое, трудовое и другие.

Обоснование значимости программы, ее новизна

Данная программа была разработана с учетом запросов детей, потребностей семьи в туристических ценностях родного края. В настоящее время всё большее внимание уделяется пропаганде здорового образа жизни. Одной из составляющей этой работы и является туристско-краеведческая деятельность. Туристско-краеведческая деятельность относится к традиционным методам воспитания, обучения и оздоровления детей и служит важным средством гармоничного развития, укрепления здоровья, воспитания современного человека. Экскурсии, походы по родному краю, путешествия по стране помогают ребятам лучше узнать природу, полюбить родной край, научиться разумно использовать её богатства, ценить их и беречь. Краеведческая работа воспитывает любовь к своему краю, прививает интерес к познанию нового, формирует практические умения и навыки. А занятия туризмом нельзя рассматривать как кратковременное развлечение, как самоцель для удовлетворения личных интересов человека, в отрыве от умственного, трудового, нравственного и эстетического воспитания.

Актуальность программы. Туристско-краеведческая деятельность, как одно из направлений дополнительного образования, выступает комплексным средством всестороннего развития личности, ее эффективной самореализации в обществе. Развитие туристско-краеведческой деятельности в системе образования исторически обусловлено социально-экономическими процессами, происходящими в обществе, запросами семьи и самого ребенка. Разнообразные формы деятельности обеспечивают комплексный характер в обучении, воспитании и оздоровлении детей, в ней заложены широкие возможности для творческой самодеятельности - спортивной, научной, художественной, технической, социальной и др.

Цель программы - создание оптимальных условий для развития и самореализации школьников, формирования позитивных жизненных ценностей в процессе эколого-туристической деятельности.

Основные задачи программы:

Обучающие:

- обучение основам техники пешеходного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях;
- расширение знаний по географии, биологии, экологии, полученных в средней школе;

Развивающие:

- интеллектуальное и духовно-нравственное развитие учащихся;
- развитие творческой, познавательной и созидательной активности;
- расширение знаний об окружающем мире;
- укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;

Воспитательные:

- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды;
- воспитание коллективизма, освоение стандартов культуры труда и общения;
- воспитание самообладания и силы воли;
- формирование умения видеть красоту окружающего мира;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- коррекция отклоняющегося поведения.

Основные формы деятельности:

- организация экскурсий, походов, туристско-краеведческих экспедиций;
- изучение и описание природных объектов родного края с целью их рационального использования и сохранения;
- выявление случаев негативного воздействия человека на окружающую среду, участие в их ликвидации;
- изучение и описание природных объектов с целью создания экологических троп;
- изучение литературных источников, материалов краеведческого музея, архивных

документов по истории края;

- тренировки и практические занятия на местности по топографии, спортивному ориентированию и пешеходному туристскому многоборью;

- участие в различных туристско-краеведческих мероприятиях (соревнованиях, полевых лагерях и лагерных сборах, конкурсах, семинарах и т.д.);

Формы контроля:

Тематический контроль (проверка знаний и умений в конце определенной темы в виде устного опроса, практической работы, тестов)

Итоговый контроль (зачетный поход)

Ожидаемые результаты:

- описывают содержание личного и группового снаряжения туриста, описывают способы укладки рюкзака и самостоятельно укладывают рюкзак, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения материала;

- описывают технику выполнения вязки узлов, осваивают её самостоятельно, применяют различные узлы по их назначению в туристской технике, работают в группах, исправляя свои ошибки и помогая советом;

- применяют различные способы при определении места для совершения похода;

- описывают все возможные варианты используемой еды в полевых условиях, их фасовку и приготовление, описывают вариативное выполнение укладки рюкзака продуктами питания.

- описывают технику выполнения всех действий при разворачивании лагеря (постановка палатки и её местоположение, натягивание тента, разведение костра; определение местоположения всех станций по отношению друг к другу). Дают логическое объяснение, схеме и очерёдности постановки лагеря, определяют желаемое время развёртывания и свёртывания лагеря;

- описывают типы компасов, строение и принцип работы. Описывают способы определения местонахождения и способы определения цели которой необходимо достигнуть. Самостоятельно выполняют ориентирование на местности. Описывают существующие топографические знаки, пытаются найти их на местности. Выполняют передвижение по азимуту, определяют своё местоположение на карте самостоятельно;

- изучают виды препятствий в туризме, описывают, возможные варианты преодоления этих препятствий. Выполняют преодоление препятствий самостоятельно, со страховкой и с помощью педагога;

- приобретают знания о природе, истории, культуре родного края;

- получают навыки изучения и описания природных объектов;

- используют туристско-краеведческий материал в образовательном процессе;

- проводят работу над ошибками и устраняют их;

- проявляют коммуникативные способности при общении с одноклассниками;

- взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения материала, соблюдают правила безопасности;

На первом году обучения основное внимание уделяется техническим приемам и бытовым навыкам пешеходного туризма, а также обеспечению безопасности, без которых нельзя организовать поход, исследовательскую экспедицию, провести занятия, тренировки.

Теоретические занятия необходимо сопровождать иллюстративным и пояснительным материалом, использовать игровую методику, приглашать на занятия известных и опытных путешественников, специалистов.

Все занятия следует строить так, чтобы учащиеся проявляли больше самостоятельности, отрабатывали навыки технической подготовки, походного быта, краеведческой работы. Большое значение имеют занятия, связанные с подготовкой снаряжения, его ремонтом и хранением, работы на биваке, выполнение краеведческих заданий.

Занятия по топографии лучше всего проводить в занимательной, игровой форме (описание маршрута, топографический диктант, соревнование на скорость определения топографических знаков и т.д.). Особое место занимает обучение навыкам быстрого чтения карты. Можно использовать моделирование из песка или пластилина рельефа, изображенного на карте.

Занятия по ориентированию необходимо проводить на местности, используя контрольные пункты (КП), изготовленные сначала при непосредственном участии руководителя, затем самостоятельно.

Для овладения техникой пешеходного туризма желательно участие в различных соревнованиях и тренировках на зимних и летних сборах.

На втором году обучения программа предусматривает углубление и расширение знаний, формирование навыков исследовательской работы и практическое участие в природоохранных мероприятиях, отработку навыков пешеходного туризма, ориентирования. Большое место также отводится обеспечению безопасности при проведении занятий, походов, экспедиций.

Успех прохождения программы зависит от уровня и количества занятий на местности и проведения походов и экспедиций. Рекомендуются доступные для учащихся самостоятельные исследования в природе при участии руководителя объединения и различных специалистов. Большое внимание уделяется проведению наблюдений, ведению записей, участию в конкретных природоохранных мероприятиях.

На третьем году обучения программа предусматривает усиление подхода в изучении родного края. На краеведческом материале учащиеся знакомятся с примерами рационального использования природы, ее ресурсов и природных комплексов.

Члены детского объединения приобретают начальные туристские навыки, навыки организации внеклассной туристско-краеведческой работы: проведения викторин, бесед, классных часов с учащимися начальной школы. Одновременно они продолжают формирование собственных туристско-краеведческих и экологических знаний, умений, навыков.

Успешное освоение материала программы во многом зависит от продуманного построения учебного процесса. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года и погодных условий.

Срок реализации программы: 3 года.

Формы занятий

Ведущей формой организации занятий является групповая. Некоторые занятия целесообразно проводить со всем составом объединения, например: лекции, беседы, походы. Для подготовки мероприятий и экскурсий более продуктивной будет работа в подгруппах.

Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуальная форма ведения занятий.

Режим занятий

В первый год обучения предполагается 3 часа учебных занятий еженедельно.

Во второй и третий годы обучения по 6 часов еженедельно

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 10-16 лет

Принимаются все желающие без предварительного отбора.

2. Учебно-тематический план:**1 год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	
2	Основы туристской подготовки	28	12	16
3	Краеведение	5	2	3
4	Топография и ориентирование	20	8	12
5	Обеспечение безопасности	16	5	11
ИТОГО за период обучения:		70	28	42

Учебный план**2-й год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы туристской подготовки	15	3	12
2	Топография и ориентирование	12	4	8
3	Основы безопасности	16	6	10
4	Краеведение	17	5	12
ИТОГО за период обучения:		70	18	42

Учебный план**3 год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Подведение итогов летнего полевого сезона	2	1	1
2. Туристская подготовка				
2.1	Личное и групповое снаряжение	3	1	2
2.2	Туристский быт, привалы и ночлеги	6	2	4
2.3	Питание в туристском походе	2	1	1
2.4	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	8	2	6
2.5	Организация и проведение туристского похода, путешествия	4	2	2
2.6	Подведение итогов похода, путешествия	1	1	
2.7	Физическая подготовка	6	2	4

3. Топография и ориентирование				
3.1	Топографическая и спортивная карты	2	1	1
3.2	Спортивное ориентирование	4	1	3
4. Обеспечение безопасности				
4.1	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы	2	1	1
4.2	Безопасность в походе, экспедиции, при проведении исследовательских работ	2	1	1
4.3	Безопасность при преодолении естественных препятствий	2	1	1
4.4	Первая доврачебная помощь	2	1	1
4.5	Транспортировка пострадавшего.	4	1	3
5. Краеведение				
1	Общегеографическая характеристика края	4	1	3
2	Туристские возможности края	4	1	3
3	Разработка маршрута зачетного похода	4	1	3
4	Подготовка снаряжения для похода	4	1	3
5	Организация и проведение зачетного похода	2	1	1
6	Обработка материала и сдача отчета похода	2	1	1
Итого за период обучения:		70	25	45

Содержание программы первого года обучения

1. Основы туристской подготовки

Теория. Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Краеведение, туристско-краеведческое движение «Отечество», основные его направления. Личное групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, половник. Самодельное снаряжение, не причиняющее вреда природе. Ремонтный набор, аптечка.

Практика. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Подготовка личного снаряжения к походу. Уход за снаряжением, его ремонт.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория. Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневок. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Организация работы по устройству бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Свертывание лагеря. Уборка места лагеря. Противопожарные меры. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Организация ночлегов в помещении. Игры в пути и на привале. Нормы поведения туристов в населенных пунктах.

Практика. Организация бивака в полевых условиях (определение места, пригодного для привала и ночлега, развертывание лагеря, разжигание костра). Обучение пользованию топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом. Игры в пути и на привале.

1.4. Питание в походе

Теория. Значение правильного питания в походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Практика. Составление меню и списка продуктов для 1-2 дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.5. Подготовка и организация путешествия

Теория. Права и обязанности участников похода. Подбор группы. Должности в группе постоянные и временные. Распределение обязанностей в группе. Определение цели и района похода. Подбор литературы и картографического материала. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник. Отчетная документация. Требования к отчету. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета.

Практика. Работа с краеведческой литературой. Подготовка и чтение докладов по географии, истории и культуре района путешествия при подготовке к походу. Работа с собранным материалом, его определение, систематика, оформление. Подготовка и чтение докладов по итогам похода.

1.6. Физическая подготовка туриста

Теория. Краткие сведения о строении, функциях организма и влиянии физических упражнений на организм. Значение физической подготовки для туриста. Физическая и морально-волевая подготовка. Закаливание. Утренняя зарядка.

Практика. Подвижные игры на воздухе, в спортивном зале.

2. Краеведение

2.1. Географическое положение, природные условия и ресурсы края

Теория. Рельеф, полезные ископаемые, климат, реки, озера, болота, растительный и животный мир края.

Практика. «Путешествия» по карте. Посещение музея. Подготовка мини докладов о природе родного края.

2.2. Туристские возможности края

Теория. Наиболее интересные места походов и экскурсий. Музеи края. Особо охраняемые природные территории (ООПТ).

Практика. Экскурсия по своему населенному пункту, в краеведческий музей.

3. Топография и ориентирование

3.1. Основы топографии.

Теория. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация карты. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения,

растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографической и спортивной картах.

Практика. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. «Путешествие» по карте. Упражнения на запоминание условных знаков.

3.2. Ориентирование

Теория. Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Действия при потере ориентировки.

Практика. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков.

4. Обеспечение безопасности в походе

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий

Теория. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Правила поведения при движении группы (пешком и на транспорте). Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Правила поведения в условиях полевого лагеря. Правила купания.

Практика. Обучение технике вязания узлов. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

Теория. Медицинская аптечка. Ее комплектование, хранение, транспортировка. Перечень и назначение лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах (переломы, кровотечения), тепловом и солнечном ударе, ожогах, укусах насекомых и пресмыкающихся. Правила переноски пострадавшего.

Практика. Комплектование медицинской аптечки. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему: определение травмы, практическое оказание помощи. Переноска пострадавшего.

Теория. Понятие о биосфере. Биосфера – «живая» оболочка Земли. Границы биосферы.

Практика. Экологические игры.

5.6. Основы исследовательской работы

Теория. Понятие исследовательской работы. Тема исследования. План исследовательской работы. Работа со справочной литературой (справочниками, словарями, определителями). Методы сбора материала. Правила оформления исследовательской работы.

Практика. Выбор темы исследования, составление плана исследовательской работы, подбор литературы, правила оформления исследовательской работы. Исследовательская деятельность в природе.

Содержание программы 2 года обучения

1. Подведение итогов летнего полевого сезона

Теория. Обработка собранного материала. Оформление гербария, составление коллекций. Отчет о проделанной работе.

Практика. Работа с гербарием. Оформление коллекций.

2. Основы туристской подготовки

2.1. История развития туризма. Туристские путешествия

Теория. Роль туристских походов, путешествий и экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги о путешествиях и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Туризм самостоятельный, экскурсионный, международный. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

2.2. Туристское снаряжение

Теория. Личное и групповое снаряжение, основные требования к нему: легкость, прочность, безопасность эксплуатации, удобство использования, гигиеничность, эстетичность. Правила упаковки снаряжения в рюкзаке и размещения в палатке. Обувь и уход за ней. Сушка обуви и одежды в походе. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток. Кухонное оборудование для летних и зимних походов. Хранение и переноска режущих инструментов. Оборудование для исследовательской работы.

Практика. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона года и условий похода. Подготовка специального снаряжения и оборудования для исследовательских

работ.

2.3. Туристский быт

Теория. Привалы и ночлеги, требования к местам привалов и ночлегов:

- жизнеобеспечение (наличие воды и дров);
- безопасность (удаленность от населенных пунктов, отсутствие сухих и гнилых деревьев, расположение на высоких берегах рек);
- комфортность (освещенность, продуваемость, эстетичность поляны).

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование.

Практика. Работа группы на привале. Разведение костра при неблагоприятных условиях (сырая погода, сильный ветер, туман). Заготовка растопки.

2.4. Питание в походе

Теория. Особенности питания в многодневном походе. Режим питания. Нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса продуктов (использование сублимированных продуктов, возможности заброски и пополнения продуктов на маршруте). Использование дикорастущих растений, ягод, грибов.

Практика. Составление меню по норме закладки продуктов и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Приготовление блюд из дикорастущих растений, ягод, грибов.

2.5. Туристская группа

Теория. Обязанности членов туристской группы.

Практика. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода.

2.6 Подготовка и проведение туристского путешествия

Теория. Формирование туристской группы. Распределение обязанностей в группе. Походная документация. Подведение итогов похода, путешествия. Разбор действий группы. Требования к отчету. Обработка собранных материалов.

Практика. Комплектование личного и группового снаряжения. Составление плана подготовки похода. Составление сметы расходов. Самостоятельная работа по развешиванию лагеря. Установка палаток. Заготовка дров. Устройство костра. Подготовка отчета о походе. Оформление газеты. Работа с собранным материалом. Сушка и ремонт походного снаряжения и инвентаря.

2.7. Физическая подготовка

Практика. Подвижные игры на воздухе и в спортивном зале. Лыжная подготовка.

3. Топография и ориентирование

3.1. Топографическая и спортивная карты. Измерение расстояний

Теория. Топографическая и спортивная карты. Их отличия. Условные знаки топографической и спортивной карты. Изображение рельефа на топографической и спортивной карте. Влияние рельефа на выбор пути движения. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Глазомерный способ определения расстояний. Необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение расстояния шагами. Определение пройденного расстояния по времени движения. Способы определения расстояния до недоступного предмета, определения высоты предмета.

Практика. Упражнения на запоминание условных знаков. Измерение расстояний на карте с помощью линейки, курвиметра, нитки. Измерение длины шага, перевод числа шагов в метры. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага. Определение высоты предмета.

3.2. Ориентирование

Теория. Ориентирование компаса и карты. Снятие азимута с карты. Определение азимута на предмет. Движение по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Соревнования по спортивному ориентированию. Правила соревнований.

Практика. Движение по азимуту по пересеченной местности. Упражнения в различных видах спортивного ориентирования. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

4. Обеспечение безопасности

4.1. Техника безопасности при проведении занятий, походов, экспедиций

Теория. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Правила дорожного движения для пешеходов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог. Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы в туризме, их применение.

Практика. Преодоление препятствий (бревно, параллельные перила, склон) с применением страховочных систем. Освоение техники вязания узлов.

4.2 Правила санитарии и гигиены

Теория. Личная гигиена туриста. Одежда и обувь для тренировок, походов и экспедиций. Средства личной гигиены на тренировках, в походах, экспедициях.

Практика. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

4.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теория. Походная аптечка. Показания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка и пополнение походной аптечки. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего.

Практика. Комплектование походной аптечки. Изучение лекарственных растений по гербариям и справочникам. Оказание первой доврачебной помощи при кровотечениях, переломах, утоплении, ожогах. Применение повязок. Обучение приемам транспортировки пострадавшего. Экскурсия «Сбор и изучение лекарственных растений».

5. Краеведение

5.1. Краеведческие объекты родного края

Теория. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Особо охраняемые природные объекты. История и культура своего населенного пункта.

Практика. «Путешествие» по карте. Составление паспорта на краеведческий объект. Походы и экскурсии к наиболее интересным экскурсионным объектам родного края.

5.2. Рельеф и полезные ископаемые области (края)

Теория. Геологическое строение и полезные ископаемые края. Главные черты рельефа области, его влияние на формирование микроклимата, гидрографии края, растительного и животного мира. Формирование современного рельефа. Наиболее типичные горные породы и минералы края. Использование полезных ископаемых в народном хозяйстве. Рациональное природопользование. Понятие об исчерпаемых и неисчерпаемых ресурсах.

Практика. Определение горных пород и минералов.

5.3. Климат

Теория. Атмосфера. Проблемы охраны атмосферы. Общее понятие о климате. Климатические факторы и их влияние на распространение растений и животных, хозяйственную деятельность человека. Характеристика климата края. Фенологические наблюдения. Знакомство с картой погоды. Учет характера господствующих ветров и других климатических факторов при размещении промышленных предприятий.

Практика. Организация фенологических наблюдений и наблюдений за погодой.

5.4. Гидрография

Теория. Понятие о гидросфере планеты. Вода – основа жизни. Вода как полезное ископаемое. Масштабы потребления воды на планете, в стране, области, своем населенном пункте. Общая характеристика гидрографии области. Реки, озера, болота,

родники и их особенности. Охрана и использование водных объектов. Закон об охране водных ресурсов.

5.5. Растительный мир

Теория. Основные царства живой природы, их краткая характеристика. Значение растений в природе и жизни человека. Растительный мир родного края. Редкие и исчезающие растения и их охрана. «Красная книга» растений. Лекарственные растения края и их использование.

Практика. Определение растений луга, леса, поля, водоема, болота. Подготовка и проведение бесед учащихся о редких и исчезающих растениях родного края. Экскурсии по изучению растений луга, леса, водоема.

5.6. Животный мир

Теория. Обзор животного мира края. Редкие и исчезающие животные края. «Красная книга» животных. Охрана природы в России. Основные документы по охране природы. Закон об охране природы. Задачи особо охраняемых природных территорий (ООПТ): памятников природы, заповедников, заказников, национальных парков. Понятие об антропогенных факторах среды. Рациональное природопользование. Регуляция численности промысловых животных и ценных растений. Рекреация. Научная организация рекреационных территорий. Туризм и охрана природы.

Практика. Определение наиболее типичных животных визуально, по голосу, по следам жизнедеятельности. Подготовка и проведение беседы учащихся об охраняемых животных родного края. Участие в благоустройстве лесных территорий, мест и зон отдыха. Экскурсия в рекреационную зону

Содержание программы третьего года обучения

1. Подведение итогов летнего полевого сезона

Теория. Обработка собранного материала. Отчет о проделанной работе. Школьная научно-практическая конференция.

Практика. Оформление гербария, составление коллекций. Оформление коллекций, стендов, газеты. Участие в школьной научно-практической конференции

2. Туристская подготовка

2.1. Личное и групповое снаряжение

Практика. Изготовление тентов для палаток и кухни. Изготовление летних и зимних бахил. Подготовка снаряжения к экспедиции. Изготовление гербарных папок и прессов, коллекционных и походных энтомологических коробок, сачков (водного и

энтомологического).

2.2. Туристский быт. Привалы и ночлеги

Теория. Организация ночлегов в межсезонье, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Ночлег в палатке без печки.

Практика. Организация ночлега в условиях поздней осени.

2.3. Питание в туристском походе

Теория. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в многодневном походе, экспедиции. «Карманное» питание (перекус). Витамины. Съедобные дикорастущие растения и грибы.

Практика. Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Приготовление блюд из дикорастущих растений и грибов.

2.4. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Теория. Движение группы по дорогам, тропам, по азимуту. Необходимость разведки и маркировки маршрута. Техника движения по травянистой равнине, песку, через кустарники, по камням, по болоту. Движение по травянистому склону, осыпям. Самостраховка альпенштоком. Преодоление брода. Самостраховка во время брода.

Практика. Отработка техники преодоления препятствий.

2.5. Организация и проведение туристского похода, путешествия

Теория. Разработка маршрута похода, экспедиции. Составление плана-графика похода. Оформление маршрутной документации. Составление сметы расходов на проведение похода, экспедиции.

Практика. Подготовка снаряжения. Изучение маршрута с помощью отчетов групп, прошедших этот маршрут краеведческой литературы, карт. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Изучение экологической обстановки в районе похода.

2.6. Подведение итогов похода, путешествия

Теория. Порядок подготовки отчета о походе, экспедиции.

Практика. Сушка и ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Обработка собранного материала, составление коллекций, оформление гербария. Проведение отчетного вечера, конференции, подготовка газеты, выставки по итогам похода, экспедиции.

2.7 Физическая подготовка

Практика. Подвижные игры в спортивном зале и на воздухе, лыжная подготовка, плавание.

3. Топография и ориентирование

3.1. Топографическая и спортивная карты

Теория. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты. Определение азимута по карте и на местности. Азимутальный ход. Определение точки стояния на карте.

Практика. Прокладка и описание маршрута. Игры и упражнения с использованием спортивной карты.

3.2. Ориентирование

Теория. Ориентирование с использованием карты. Определение точки своего стояния и выбор пути движения. Различные виды ориентирования (в заданном направлении, по выбору, по легенде, по маркированной трассе).

Практика. Ориентирование на местности

4. Обеспечение безопасности

4.1. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.

Теория. Роль психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода, экспедиции и успешности работы. Причины возникновения конфликтов и способы их устранения.

Практика. Проигрывание и разбор конфликтных ситуаций.

4.2. Безопасность в походе, экспедиции, при проведении исследовательских работ

Теория. Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды. Действия в случае потери ориентировки: остановка движения, определение местонахождения, поиск ориентиров, дорог, следов. Поиск крупных линейных и площадных ориентиров. Движение по генеральному азимуту. Действия при отставании от группы. Попытка догнать группу только в случае ее видимости или до развилки троп, дорог. Ожидание помощи. Изготовление временного укрытия, разведение костра. Самостоятельный выход к населенному пункту. Действия группы при потере участника. Техника безопасности при работе на склоне, на берегу водоема, в лесу.

Практика. Отработка действий группы в искусственно созданных экстремальных ситуациях.

4.3. Безопасность при преодолении естественных препятствий

Практика. Преодоление различных препятствий с использованием страховочных систем. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Приемы и способы страховки. Страховка групповая, само страховка, комбинированная. Узлы:

удавка, булинь, брамшкотовый, академический и др. Техника их вязания.

4.4. Первая доврачебная помощь

Практика. Отработка приемов оказания первой медицинской помощи при переломах, ранах, ушибах, вывихах, кровотечениях. Помощь при травмах брюшной полости, укусах ядовитых насекомых и пресмыкающихся. Составление заданий и тестов по определению различных травм и оказанию первой доврачебной помощи.

4.5. Транспортировка пострадавшего.

Практика. Имобилизация пострадавшего. Наложение повязок, шин. Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего.

5. Краеведение

5.2. Общегеографическая характеристика родного края.

Теория. Исследование особенностей рельефа, гидрографии, растительности, климата родного края. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Развитие промышленного освоения территории края, усиление воздействия хозяйственной деятельности человека на окружающую среду. Экологические проблемы края.

Практика. Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю.

5.2. Туристские возможности края

Теория. Исторические и культурные центры края, ООПТ. Туризм и рекреация.

Практика. Работа с картами, справочной литературой по родному краю. Разработка краеведческого многодневного маршрута с целью изучения исторических и культурных центров края и осуществление похода по этому маршруту. Экскурсия в рекреационную зону

Список рекомендуемой литературы для педагога

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М.: Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
4. Беляева В.С., Василевская С.Д. Изучаем природу родного края. М.: Просвещение, 1974.
5. Бородина И.Н. Деревья и кустарники СССР. Справочник. М.: Мысль, 1996.
6. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
7. Волович В.Г. Академия выживания. М.: «Толк», «Технополус», 1996.
8. Второв П.П., Дроздов Н.Н. Определитель птиц фауны СССР. Пособие для учителей. М.: Просвещение, 1980.
9. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М.: ЦРИБ «Турист», 1986.

10. Гладков Н.А., Михеев А.В., Гладушин В.М. Охрана природы. М.: Просвещение, 1975.
11. Горышина Т.К. Экология растений. М.: Высшая школа, 1975.
12. Зорина Т.Г. Школьникам о лесе. М.: Педагогика, 1976.
13. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М.: ЦДЮТиК, 2003.
14. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. М.: ЦДЮТиК, 2002.
15. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985.
16. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТиК, 2003.
17. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
18. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. М.: Владос, 2000.
19. Рыков Н.А. Зоология с основами экологии животных. М.: Просвещение, 1981.
20. Формозов А.Н. Спутник следопыта. М.: Детиздат, 1975.

Список рекомендуемой литературы для обучающихся

1. Верн Ж. Дети капитана Гранта. — Л., 1984.
2. Дефо Д. Робинзон Крузо. — Л. : Лениздат, 1933
3. Чуковский Н. Водители фрегатов (Книга о великих мореплавателях). — М.: Детская литература, 1984
4. Прохоров А.И. Советы юного туриста. М.: Детгиз, 1960
5. Ромашков Е. Туристский поход в выходной день. М.: Профиздат, 1964.
6. Рощин А.Н. Ориентирование на местности. М.: Высшая школа, 1982.
7. Смирнов Д.В., Константинов Ю.С., Маслов А.Г. Юные туристы-краеведы. Программы для системы дополнительного образования детей. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004.
8. Соловьёв Э.Я. Поведение в экстремальных ситуациях. М.: ИВФ Антал, 1996.
9. Справочник туриста (сост. Онищенко В.В.). Харьков: Фолио, 2007.
10. Суперанская А.В. Что такое топонимика? М.: Наука, 1985.
11. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997
12. Шибяев А.С. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? Программированные задания. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
13. Штюрмер Ю.А. Краткий справочник туриста. М., 1985.
14. Штюрмер Ю.А. Маркировка туристических маршрутов. М.: ЦРИБ Турист, 1975.
15. Юнъев И.С. Краеведение и туризм. М.: Знание, 1974.
16. Юшманов Е. Безопасность туристских путешествий. М.: Физкультура и спорт, 1968.
17. Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера, 2004.