

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА Г. БАЙМАК
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА БАЙМАКСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол №1 от 01.09.2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа туристско-краеведческой направленности**

«Краеведы Акмуруна»

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 12-14 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель: Муратов Ф.Ф., педагог дополнительного образования
МОБУ ДО ЦДТ г.Баймак муниципального района Баймакский район РБ

г. Баймак, 2022

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Краеведы Акмуруна» призвана способствовать формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей детей среднего и старшего школьного возраста, раскрытию индивидуальных способностей учащихся, овладению туристическими навыками, позволяющими жить и ориентироваться в природе, самостоятельно подготовить и провести поход, достижению определенного уровня спортивных результатов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Краеведы Акмуруна» туристско-краеведческой направленности МОБУ ДО ЦДТг.Баймак разработана в соответствии с:

- «Законом об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.);
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (пр.Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. №196);
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года №09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 года №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Уставом МОБУ ДО ЦДТг.Баймак

Программа «Краеведы Акмуруна» 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.

На занятиях ребята смогут научиться пользоваться картой и компасом, ориентироваться на местности. Умение ориентироваться имеет большое значение не только в смысле подготовки юных туристов к сложным походам, его можно с полным правом отнести к той категории жизненных навыков, которые составляют неотъемлемую часть понятия всестороннее развитие личности, не говоря уже о том, что во многих областях деятельности человека умение отлично ориентироваться — обязательное условие (строители дорог, моряки, летчики, геологи, геодезисты и т.д.).

Данная программа предполагает овладение определенным кругом знаний и умений, необходимых юным туристам-путешественникам. Учащиеся научатся выбирать место для привала, разводить костер, ставить

палатку, готовить на костре пищу, оказывать первую помощь при травмах и внезапных заболеваниях.

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 обучающихся, 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 обучающихся. 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 самостоятельности – 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:

- обучить основам техники пешеходного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях;
- расширить знания по географии, биологии, экологии, полученные в средней школе;

Развивающие:

- развивать творческую, познавательную и созидательную активность;
- расширять знания об окружающем мире;
- укреплять здоровье, воспитывать физическую культуру в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;

Воспитывающие:

- воспитывать экологическую культуру, чувство ответственности за состояние окружающей среды;
- воспитывать коллективизм, способствовать освоению стандартов культуры труда и общения;
- воспитывать самообладание и силу воли;
- формировать умение видеть красоту окружающего мира;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- корректировать отклоняющееся поведение.

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

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: (Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.)

Личностными результатами являются:

- формирование положительного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к природе, как основным ценностям в жизни человека, к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;
- развитие интереса к изучению географии, истории и культуры родного края;
- формирование туристских умений и навыков.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- экологического мышления;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма;
- умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;
- понимания значимости туризма для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур.

Регулятивные УУД:

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы;
- следовать на занятиях инструкциям преподавателя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;

- туристическим умениям и навыкам;
- работать индивидуально и в группе;
- умению осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;
- беречь и защищать природу, экологически мыслить.

Коммуникативные УУД:

Учащиеся научатся:

- следовать традициям старших ребят, участников районных туристических соревнований;
- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать о режиме дня школьников, о личной гигиене;

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;
- различать виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самостоятельный, спортивный);
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, в коллективе;
- безопасному поведению во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, в природной среде;
- участвовать в однодневных, двухдневных походах, туристских слетах, соревнованиях.

Познавательные УУД:

Учащиеся научатся:

- читать топографические карты;
- следовать законам «Кодекса туриста»;
- ориентироваться на местности без карты (по природным признакам, по компасу);
- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на

здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять активную деятельность в коллективе;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;
- различать виды туристской деятельности;
- характеризовать основные физические качества.
- описывать содержание личного и группового снаряжения туриста, описывать способы укладки рюкзака и самостоятельно укладывать рюкзак.
- описывать технику выполнения вязки узлов, осваивать её самостоятельно, применять различные узлы по их назначению в туристской технике, работать в группах, исправляя свои ошибки и помогая советом;
- применять различные способы при определении места для совершения похода;
- описывать все возможные варианты используемой еды в полевых условиях, их фасовку и приготовление, описывать вариативное выполнение укладки рюкзака продуктами питания.
- описывать 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).
- описывать типы компасов, строение и принцип работы. Самостоятельно выполняют ориентирование на местности.
- описывать существующие топографические знаки, находить их на местности.
- выполнять передвижение по азимуту, определять своё местоположение на карте самостоятельно;
- изучать виды препятствий в туризме, описывать, возможные варианты преодоления этих препятствий.

- выполнять преодоление препятствий самостоятельно, со страховкой и с помощью педагога;
- приобретать знания о природе, истории, культуре родного края;
- получать навыки изучения и описания природных объектов;
- использовать туристско-краеведческий материал в образовательном процессе;
- проводить работу над ошибками и устранять их;
- проявлять коммуникативные способности при общении с одноклассниками;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения материала, соблюдать 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 обучающиеся проявляли больше самостоятельности, отработывали 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.

Навтором 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.

Члены детского объединения приобретают начальные туристские навыки, навыки организации внеклассной туристско-краеведческой работы. 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: 2 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

Еженедельно 2 раза в неделю по 2 часа.

2. Учебно-тематический план:

1 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Основы туристской подготовки	28
3	Краеведение	20
4	Топография и ориентирование	11
5	Обеспечение безопасности	12
ИТОГО за период обучения:		72

2-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов
1	Основы туристской подготовки	30
2	Топография и ориентирование	14
3	Основы безопасности	12
4	Краеведение	16
ИТОГО за период обучения:		72

3. Тематический план

1 года обучения

№	Название темы	Количество часов
	Вводное занятие	1
I	Основы туристской подготовки	28
	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста.	1
	Основы безопасности в природной среде	1
	Личное и групповое снаряжение туриста	1
	Личное и групповое снаряжение туриста	1
	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	1
	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	1
	Подгонка снаряжения к походу	1
	Подгонка снаряжения к походу	1
	Привалы и ночлеги	1
	Привалы и ночлеги	1
	Обустройство лагеря	1
	Обустройство лагеря	1
	Установка палаток	1
	Установка палаток	1
	Типы костров	1
	Типы костров	1
	Питание в походе	1
	Питание в походе	1
	Подготовка и организация путешествия	1
	Подготовка и организация путешествия	1
	Путевой дневник	1
	Путевой дневник	1

	Физическая подготовка туриста	2
	Физическая подготовка туриста	2
II	Краеведение	20
	Рельеф Баймакского района.	2
	Полезные ископаемые Баймакского района.	2
	Климат Баймакского района. Особенности климата родного края.	2
	Озера, реки Баймакского района.	2
	Растительный мир края. Редкие, лекарственные, ядовитые растения родного края.	2
	Животный мир края.	2
	История села Акмурун .	2
	Целинный совхоз «Баймакский»	2
	Краеведческая викторина.	2
	Памятники истории и культуры нашего района.	2
III	Топография и ориентирование	11
	Основы топографии	1
	Масштаб, рамка	1
	Ориентирование по карте	1
	Условные знаки	1
	Ориентирование на местности	1
	Изображение рельефа на картах	1
	Компас. Определение азимута	1
	Движение по азимуту	1
	Приемы обхода препятствий	1
	Движение через промежуточные ориентиры	1
	Действия при потере ориентировки	1
IV	Обеспечение безопасности	12
	Меры безопасности при преодолении естественных препятствий	2
	Организация самообороны	2

	Использование простейших узлов	1
	Узлы для связывания	1
	Узлы обвязки	1
	Специальные узлы	1
	Медицинская аптечка	1
	Пешеходный туризм	2
	Полоса препятствий пешеходного туризма	1

Тематический план

II года обучения

№ занятия	Название темы	Всего
I	Основы туристской подготовки	30
	История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи	2
	Развитие туризма в Башкортостане	2
	Экскурсия по окрестностям села	2
	Личное снаряжение туриста	1
	Групповое снаряжение	1
	Специальное снаряжение	1
	Ремонтный комплект	1
	Маршрутная документация	1
	Привалы и ночлеги	2
	Типы костров. Костровое оборудование	1
	Особенности питания в многодневном походе	2
	Нормы дневного рациона. Составление меню.	2
	Использование дикорастущих растений, ягод, грибов	2
	Обязанности членов туристской группы	2
	Подготовка и проведение туристского путешествия	2
	Походная документация.	2
	Самостоятельная работа по развешиванию лагеря	2
	Ремонт походного снаряжения и инвентаря	2
	Разбор действий группы	2
II	Топография и ориентирование	14
	Топографическая и спортивная карты. Их	1

	отличия	
	Условные знаки	1
	Изображение рельефа. Влияние рельефа на выбор пути движения	1
	Способы измерения расстояний на карте и на местности	1
	Измерение кривых линий на карте	1
	Глазомерный способ определения расстояний	1
	Определение расстояния шагами	1
	Определение пройденного расстояния по времени	1
	Способы определения расстояния до недоступного предмета, определение высоты предмета	1
	Ориентирование компаса и карты	1
	Снятие азимута с карты	1
	Движение по азимуту	1
	Приемы обхода препятствий	1
	Движение через промежуточные ориентиры	1
III	Основы безопасности	12
	Безопасность – основное и обязательное требование для туриста	1
	Правила дорожного движения для пешеходов	1
	Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог	1
	Использование страховки и самостраховки	1
	Использование специального снаряжения	1
	Использование специального снаряжения	1
	Освоение техники вязания узлов	1
	Преодоление препятствий	1
	Личная гигиена туриста	1
	Походная аптечка	1

	Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях	1
	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1
	Приемы транспортировки пострадавшего	2
IV	Краеведение	16
	Местные экскурсионные объекты	1
	История и культура с. Акмурун	1
	Общегеографическая характеристика края	1
	Главные черты рельефа	1
	Климат Башкортостана	1
	Характеристика погоды в Башкортостане	1
	Растительный мир Башкортостана	1
	Животный мир Башкортостана «Красная книга».	1
	Туризм и охрана природы	1
	Разработка маршрута зачетного похода	1
	Подготовка снаряжения для похода	2
	Организация и проведение зачетного похода	2
	Обработка материала и сдача отчета похода	2

Содержание программы первого года обучения

Основы туристской подготовки

Теория. Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, укрепления, 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 однодневного 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.

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, развешивание лагеря, разжигание костра). Обучение пользованию топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом. Игры в пути и на привале.

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, раскладка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

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.

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.

Краеведение

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.

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.

Топография и ориентирование

Основы топографии.

Теория. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и рамочное 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.

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.

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.

Основы исследовательской работы Методы сбора материала. Правила оформления исследовательской работы. Защита 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

Основы туристской подготовки

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. Туризм самостоятельный, экскурсионный, международный. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

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-колющих 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.

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.

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.

Туристская группа

Теория. Обязанности членов туристской группы.

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

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.

Физическая подготовка

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

Топография и ориентирование

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.

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.

Обеспечение безопасности

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.

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.

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,

кризисных, утоплении, ожогах. Применение повязок. Обучение приемам транспортировки пострадавшего. Экскурсия «Сбор и изучение лекарственных растений».

Краеведение

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.

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.

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.

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.

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. Экскурсия по изучению растений луга, леса, водоема.

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.

Приложение 1.

Методическое обеспечение 1 года обучения

1. Практическая работа №1

Задания:

1. Установка палатки на время
2. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения на время

2. Практическая работа №2

Подготовить мини-доклады о природе родного края

3. Практическая работа №3

- 1) запомните за 5-10 сек. (рис. 1);
- 2) отыщите числа по порядку от 1 до 50 (рис. 2);
- 3) перенесите КП с одной карты на другую на расстояние 5-10 м;
- 4) сложите карту (наклейте на кубики участки карты; подбирая соответствующие участки, сложите карту);
- 5) напишите топографический диктант;
- 6) прочтите карту по линии магнитного меридиана с юга на север;
- 7) изготовьте макет местности по данной карте;
- 8) нарисуйте по памяти участки карты после изучения ее в течение 3, 2, 1 мин.;

- 9) прочитайте корректурный текст;
- 10) составьте карту из кусочков (на время).

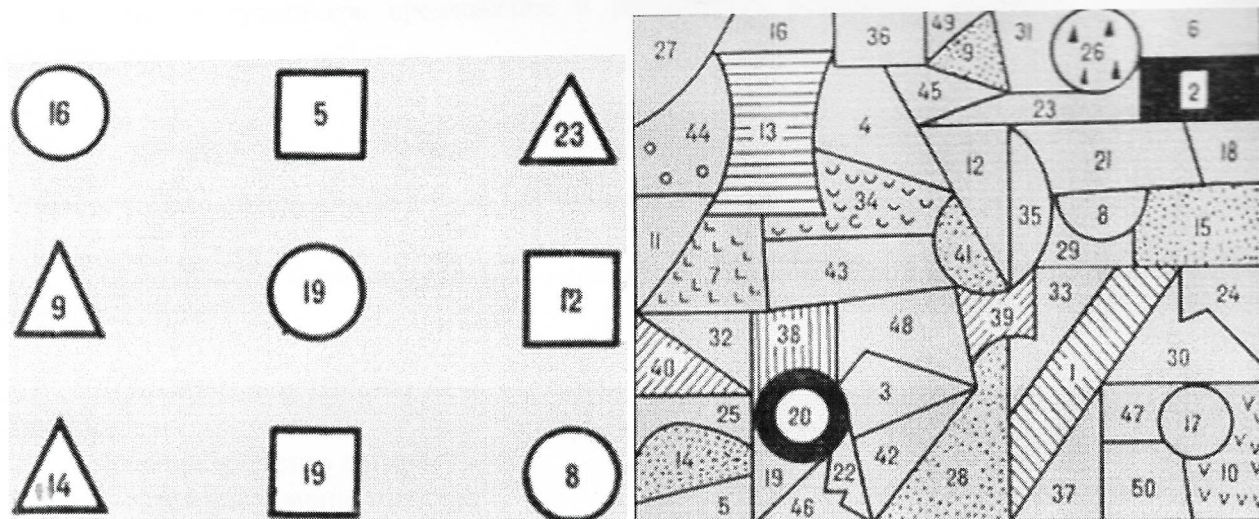


Рис 1. Упражнение "Запомните за 5-10 сек." Рис. 2. Упражнение "Отыщите числа по порядку от 1 до 50"

4. Устный опрос по теме «Основные приемы оказания первой доврачебной помощи»

1. Виды ожогов. Первая медицинская помощь
2. Виды переломов. Первая медицинская помощь при переломах.
3. Общее понятие об асептике и антисептике. Характеристика инфекционных заболеваний.
4. Первая медицинская помощь при закрытых повреждениях.
5. Первая медицинская помощь при обморожениях.
6. Первая медицинская помощь при остановке кровотечения. Виды кровотечений. Их характеристика.
7. Первая медицинская помощь при тепловом и солнечном ударе.
8. Первая медицинская помощь при утоплении.
9. Понятие о ране. Виды ран.
10. Различные виды искусственного дыхания.

5. Практическая работа № 4 «Разработка стратегии развития туризма»

Порядок выполнения работы

1. Определить статус ключевого участка и примерные границы выбранной туристической зоны.
2. Сформулировать миссию ключевого участка в сфере туризма.
3. Определить цели и задачи в сфере туризма.
4. Проанализировать существующую ситуацию, ресурсный и туристский потенциал территории.

5. Сформулировать стратегию развития туризма (включая основные целевые аудитории, приоритетные виды туризма и отдыха, механизмы регулирования и развития и т.п.) и составить долгосрочный план развития.
6. Подготовить туристское предложение и рассмотреть возможные варианты продвижения турпродукта

Приложение 2.

Методическое обеспечение 2 года обучения

1. *Организация и проведение школьной научно-практической конференции по итогам летнего сезона*

2. *Практическая работа № 1*

Задания:

1. Благоустройство лагеря
2. Составление меню питания
3. Установка палатки
4. Разведение костра
5. Приготовление пищи

3. *Практическая работа № 2*

1. Измерить шагами расстояние от исходного пункта до видимых ориентиров. Участники выполняют задание, записывая результаты в таблицу. Победитель определяется по наименьшей сумме ошибок в метрах.

2. Пройти ломаный маршрут по заданным азимутам и расстояниям, выйдя на «свою» точку финиша. На месте финиша устанавливаются 10—15 кольшков на расстоянии 3—5 м.

Задание для каждого участника свое: каждый должен точно определить точку финиша. За ошибку в 1 м штраф — 1 очко.

4. *Тест на туристскую тематику*

1. В какую сторону горизонта обращены колокольни на православных церквях?

1. на север
2. на запад
3. на восток

2. Куда указывает ребро между двумя наименьшими цифрами на квартальном столбе?

1. на восток
2. на юг
3. на север

3. Если в местный полдень стать спиной к солнцу, то тень указывает....

1. на север
2. юг
3. запад

4. Какой предмет из списка снаряжения не относится к групповому снаряжению?

1. Фонарь

2. топор
3. компас.
5. Какую породу деревьев лучше использовать для костра:
 1. Осину
 2. Сосну
 3. Дуб
6. Критерием сушки обуви следует признать нагрев поверхности ботинок до:
 1. 50-60 градусов
 2. 30-35 градусов
 3. 40-45 градусов
7. Каким обязательным требованиям должно соответствовать предполагаемое место бивака?
 1. Наличие дров, вдали от населённого пункта, наличие воды
 2. Наличие дров, воды, безопасное место
 3. наличие дров, живописное место, расположено выше по течению реки от населённого пункта
8. Что нельзя делать при обморожении?
 1. На обмороженные участки кожи наложить повязку
 2. Растереть обмороженный участок тела
 3. Дать пострадавшему горячее питьё
9. Самое удобное движение группы в походе:
 1. Цепочкой – в колонну по одному
 2. По парам
 3. Идти как угодно
10. На месте Вашего лагеря (около палаток) много сухостойных деревьев. Что с ними стоит сделать:
 - а) спилить все;
 - б) оставить их в запас;
 - в) переставить лагерь в другое место.
11. Как безопаснее рубить сучья у лежащего дерева:
 - а) стоять на той же стороне, что и ветки;
 - б) стоять на другой стороне от веток;
 - в) дерево между ног.
12. Если группа идет вдоль шоссе, то надо:
 - а) идти всем вместе строем по одному;
 - б) идти с большим интервалом между участниками, растянуться вдоль шоссе;
 - в) идти плотной группой, взявшись за руки.
13. К какой группе узлов относится узел восьмёрка:
 1. Узлы для крепления веревки к опоре
 2. Проводники
 3. Узлы, для связывания веревок разного диаметра
14. Какие описания не относятся к признакам устойчивого сохранения хорошей погоды:
 1. В течение дня температура воздуха резко меняется: днем жарко, ночью прохладно.
 2. Вечером и ночью в лесу заметно теплее, чем на открытом месте, а в низине заметно прохладнее.
 3. В лесу и в поле, в низинах вечером одинаково тепло.
15. К какой группе карт относится карта масштаба 1:10000:
 1. Мелкомасштабные
 2. Среднемасштабные
 3. Крупномасштабные

5. Практическая работа № 3

Проектирование тура.

Нормативно-правовые акты, регламентирующие процесс проектирования тура. Основные и специфические потребности туристов. Исходная дифференциация туристских маршрутов. Туристская технологическая документация по проектированию тура.

Задания:

1. Составьте проект программы обслуживания туристов по разработанному вами маршруту продолжительностью 3 дня/2 ночи.

2. Определите:

- название тура
- количество туристов
- сроки обслуживания
- перечень поставщиков туруслуг
- период предоставления услуг каждым предприятием
- перечень туристско-экскурсионных объектов показа, тематику экскурсий
- комплекс культурно-развлекательных мероприятий
- виды внутримаршрутного транспорта, количество использованных часов
- содержание информационного листка к туристской путевке.

3. Внимательно рассмотрите эту картинку и ответьте на 9 вопросов по ней.

ДЕВЯТЬ ВОПРОСОВ



Сколько туристов живет в этом лагере?

Когда они сюда приехали: сегодня или несколько дней назад?

На чем они сюда приехали?

Далеко ли от лагеря до ближайшего селения?

Откуда дует ветер: с севера или юга?

Какое сейчас время дня?

Куда ушел Шура?

Кто вчера был дежурным? (Назовите по имени.)

Какое сегодня число какого месяца?

Ответы:

1. Сколько туристов живет в этом лагере?

Четверо, если обратить внимание, то можно заметить: столовых приборов на 4 персоны и в списке на дежурство — 4 имени.

2. Когда они сюда приехали: сегодня или несколько дней назад?
Не сегодня, судя по паутине между деревом и палаткой, ребята приехали несколько дней назад.

3. На чем они сюда приехали?

На лодке. Около дерева стоят весла.

4. Далеко ли от лагеря до ближайшего селения?

Нет. На картинке есть курица, значит где-то рядом селение.

5. Откуда дует ветер: с севера или юга?

С юга. На палатке есть флажок, по которому можно определить, откуда ветер дует. На картинке есть дерево, с одной стороны ветки короче, с другой длиннее. Как правило, у деревьев с южной стороны ветки длиннее.

6. Какое сейчас время дня?

Утро. По предыдущему вопросу мы определили, где север-юг, теперь можно понять, где восток-запад, и посмотреть на тени, которые отбрасывают предметы.

7. Куда ушел Шура?

Он ловит бабочек. Из-за палатки виден сачок.

8. Кто был вчера дежурным? (Назовите по имени.)

Коля. Сегодня Коля что-то ищет в рюкзаке с буквой "К", Шура ловит бабочек, а Вася фотографирует природу (потому что из рюкзака с буквой "В" виден штатив от камеры). Значит сегодня дежурит Петя, а вчера, согласно списку, дежурил Коля.

9. Какое сегодня число какого месяца?

8 августа. Судя по списку, раз сегодня дежурит Коля, то число — 8. А поскольку на поляне лежит арбуз, то значит август.

4. *Зачетный поход*

Список литературы.

Литература для педагога

1. Бардин, Г.З. Азбука туризма [Текст]/ Г.З. Бардин. — Москва: Просвещение, - 1981.- 205 с.
2. Ганопольский, В.И. Уроки туризма [Текст]/ В.И. Ганопольский. — Мн.: НМЦентр, - 1998. — 216 с.
3. Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов [Текст]/ Э.Н. Кодыш. - Москва: Физкультура и спорт, - 1990. - 126 с.
4. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм [Текст]/ Ю.С. Константинов. - Москва: Юрайт, - 2017. - 45 с.
5. Куприн, А. М. Занимательно об ориентировании [Текст]/ А. М. Куприн. — Москва: ДОСААФ, - 2002. — 25 с.
6. Лесогор, Н. А., Толстой, Л. А., Толстая, В. В. Питание туристов в походе. [Текст]/ Н.А. Лесогор, Л.А. Толстой, В.В. Толстая. — Москва: Пищевая промышленность, 1980. — 96 с.
7. Самохин, Ю.С., Самохина, Т.А. Туризм в детском оздоровительном лагере [Текст]/ Ю.С. Самохин, Т.А. Самохина. — Москва: Педагогическое общество России, - 2003. — 82 с.
8. Смирнов, Д.В. Методологические основы построения технологий дополнительного образования на этапе начальной туристско-спортивной подготовки [Текст] / В.Д. Чепик, Д.В. Смирнов, // **Доп. образование.** — 2001. — № 11 (25). — С. 17-20. (0,9 п.л.); авт. не разделено.

Литература для обучающихся

1. Клименко, А.И. Карта и компас - мои друзья [Текст]/ А.И. Клименко. - Москва: Детская литература, - 1975. — 156 с.
2. Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. [Текст]/ Э.Н. Кодыш. - Москва: Физкультура и спорт, - 1990. — 126 с.
3. Константинова, Ю.С. Туристская игротка. [Текст]/ Ю.С. Константинова. — Москва: Гуманитарный издательский центр, - 2000. — 112 с.
4. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии [Текст]/ В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. — Москва: ЦДЮТур, - 2001. — 72 с. илл.
5. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. [Текст]/ В.Ю. Попчиковский. — Москва: Профиздат, - 2003. — 224 с.

Прошито, пронумеровано,
скреплено печатью

Директор МОБУ ДОУ ЦР
Давлетшина А.В.

Исх. № 10
10.05.2017

