

Администрация городского округа город Урюпинск Волгоградской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детский экологический центр»
городского округа город Урюпинск Волгоградской области

ПРИНЯТО НА ЗАСЕДАНИИ
методического совета
от «31» августа 2018г.
Протокол № 01



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО «ДЭЦ»
Е.М. Пуркина
приказ № 113 «01» сентября 2018г.

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

«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ»

Возраст обучающихся 11-16 лет
Срок реализации – 2 года

Автор- Составитель:
Раптанов Юрий Анатольевич
педагог дополнительного образования

Урюпинск
2010 год

Пояснительная записка

Направленность программы. Программа «Юные туристы» является модифицированной, - по содержанию является туристско-краеведческой; - по функциональному предназначению - учебно-познавательной; - по форме организации – кружковой; - по времени реализации – двухгодичной.

Новизна программы. Новизна программы состоит в том, что тематические разделы углублены и расширены. В программу внесены разделы «Спортивного ориентирования», «Первой доврачебной помощи». Программа отражает специфику местных условий (близкое расположение общеобразовательных учреждений к учреждению дополнительного образования, наличие у него туристского снаряжения). Учитывает социальный запрос общеобразовательных учреждений. Программа предполагает развитие умений и знаний у школьников по туризму, включающей краеведческие представления детей о природе родного края, осознанно-правильное отношение к ней – эмоциональное восприятие состояния окружающей среды. Программа учитывает требование времени.

Актуальность программы. Обусловлена необходимостью становления начал туристской культуры детей в период школьного возраста. К числу наиболее актуальных проблем относится развитие туризма в городском округе г.Урюпинск, приобщение и подготовка детей к областным туристическим слетам, к военно-патриотической игре «Зарница».

Программа направлена на:- создание условий для развития детей; - развитие мотивации к познанию и творчеству; - обеспечение эмоционального благополучия ребенка; - приобщение детей к общечеловеческим ценностям; - профилактику асоциального поведения; - интеллектуальное и духовное развитие ребенка; - укрепление психического и физического здоровья; - взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

Педагогическая целесообразность программы объясняется использованием методов проектов, игрового моделирования, позволяющих не только усваивать содержание изучаемого теоретического вопроса и использовать его в практической деятельности, но и формировать умения решать сложные технические и тактические задачи в туризме. Эффективным для формирования эмоционально-ценностного отношения детей к природе является использование экскурсий, полевых исследований, путешествий. Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации формируется позитивное отношение к ней воспитанников, устойчивый интерес и потребность к освоению общечеловеческих и естественных природных ценностей, здоровому образу жизни, к творческому познанию мира и себя в нем.

Цель программы: развитие мотивации ребенка к познанию и творчеству, его психического и физического здоровья через туристско-краеведческую деятельность.

Задачи:

1. Обучающие:

- обучить школьников туристским знаниям, умениям и навыкам;
- ознакомить с историей родного края.

2. Развивающие:

- развивать туристское мастерство;
- развивать у обучающихся творческие способности.

3. Воспитательные:

- воспитывать любовь к природе родного края;
- воспитывать у школьников чувство дружбы и товарищества, взаимопомощи, самостоятельности, наблюдательности, выносливости, быстроте реакций;
- приучать обучающихся к аккуратному и качественному выполнению своей работы.

Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующей программы для внешкольных и общеобразовательных школ В.М. Куликов «Юные туристы – проводники» заключаются в том, что тематические разделы углублены и расширены. В программу включены разделы «Спортивной подготовки туриста», «Первой доврачебной помощи». Практические занятия по программе связаны с использованием ПК, туристским снаряжением, топографическими картами. В структуру программы входят 2 образовательных блока: теория и практика. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

Возраст детей участвующих в реализации данной образовательной программы: 11-16 лет.

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие без физических противопоказаний.

Наполняемость групп составляет: 12-15 человек.

Сроки реализации образовательной программы 2 года. Учебный план и программа первого года обучения предусматривают ознакомление ребят с азбукой туризма - сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятии об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах. Учебный план и программа второго года обучения предусматривают дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных в первый год обучения, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому грамотному и культурному путешественнику. Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей развития туризма с современной организацией его в стране, углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Формы занятий: - по количеству детей - групповая;- по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей - лекции, беседы, рассказы, экскурсии, практические работы, тестирование, игры, презентации, походы;- по дидактической цели –комбинированные формы занятий. Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационная часть должна обеспечить наличие всех необходимых для работы материалов. Теоретическая часть занятий при работе должна быть максимально компактной и включать в себя необходимую информацию о теме и предмете занятия. Больше количество времени занимает практическая часть. Основными формами организации обучения являются: коллективная – обучение проводится сразу со всей группой по теоретическим разделам программы, практическому разделу «Полевой практикум», а также фронтальная итоговая работа по разделам или по программе; групповая – выполнение заданий в подгруппах во время экскурсий и самостоятельных практических работ; индивидуальная – индивидуальные исследования, ведение полевого дневника, оформление отчетов и докладов, зачеты.

Режим занятий : 2 раза в неделю Длительность занятия - Закадемических часа. Общее количество часов в году – 216.

Ожидаемые результаты освоения программы

Обучающиеся должны знать:

по окончании первого года обучения:

- основные сведения о своем крае;
- основы топографии;
- основы гигиены туриста;
- основы первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах;
- иметь представление об ориентировании на местности;
- иметь представление о подготовке и проведении походов.

по окончании второго года обучения:

- знать историю развития туризма;

- знать правила организации самостоятельных походов;
- знать технику и тактику пешеходного туризма;
- иметь представление о туристском хозяйстве;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь в походных условиях;
- уметь передвигаться в составе группы.

Способы проверки результатов освоения программы

Первый год обучения:

По итогам каждой темы проводятся:

беседы, викторины.

По итогам раздела – проводятся:

туристские игры, конкурсы.

По итогам года проводятся: учебно-тренировочные походы.

Второй год обучения:

По итогам каждой темы проводится: викторины, туристские игры.

По итогам раздела – проводятся: экскурсии, конкурсы.

По итогам года проводятся: конкурсы, учебно-тренировочные походы, участие в соревнованиях и слетах.

Учебно-тематический план программы «Юные туристы» Первый год обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Введение	3	1	2
2	Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе	18	6	12
3	Ориентирование по компасу	15	5	10
4	Топографическая подготовка.	18	6	12
5	Туристское снаряжение	18	6	12
6	Туристский бивуак	24	8	16
7	Спортивная подготовка туриста. Преодоление естественных препятствий	27	9	18
8	Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему. Спасательные работы	18	8	10
9	Подготовка похода	30	10	20
10	Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности	15	5	10
11	Проведение походов	21	-	21
12	Подведение итогов походов	9	3	6
	Итого часов:	216	75	141

Учебно-тематический план программы «Юные туристы»

Второй год обучения

№п/п	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Теоретические занятия	Практические	
				в помещении	на местности
1	Посещение краеведческого музея.	6	2	4	-
2	Туризм в России.	9	3	6	-
3	Краеведческая подготовка	21	7	14	-
4	Топографическая подготовка и ориентирование в походе. План и карта	27	9	18	-
5	Медицинская подготовка	27	9	18	-
6	Туристское хозяйство	36	12	24	-
7	Тактика и техника пешеходного туризма	30	10	20	-
8	Подготовка походов	21	7	14	-
9	Проведение походов	27	-	-	27
10	Подведение итогов походов	12	4	8	-
	Итого часов:	216	67	122	27

Содержание программы «Юные туристы» первый год обучения

Раздел 1. Введение

Тема 1.1. Будем знакомы.

Теория. Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека и для государства. Виды туризма, особенности пешеходных походов. ТБ.

Практика. Экскурсия по экологическому центру и в уголок живой природы.

Раздел 2. Природа родного края, его история. Краеведческая работа в туристском походе

Тема 2.1. История изучения родного края

Теория. Климат, растительность и животный мир родного края.

Практика. Работа с картой Волгоградской области.

Тема 2.2. Географическое положение Волгоградской области.

Теория. Рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

Практика. Игра «Назови больше рек», загадки.

Тема 2.3. История г. Урюпинска.

Теория. Памятники, предприятия. Роль туристов в охране и культуре города.

Практика. Экскурсия к памятникам. Работа с картой города.

Тема 2.4. Охрана природы.

Теория. Закон об охране природы. Бережное отношение к растительности. Соблюдение чистоты и тишины. О пользе животных. Охрана птиц. Борьба с вредителями леса. Правила посещения охраняемых природных территорий. Турист – друг природы.

Практика. Работа с законами об охране природы. Игра «Победа над вредителями».

Тема 2.5. Охрана памятников истории и культуры.

Теория. Значение памятников для туристов. Виды памятников истории и культуры. О бережном отношении к памятникам.

Практика. Разведка и учет памятников истории и культуры.

Тема 2.6. Краеведческая и экскурсионная работа в походах.

Теория. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк.

Практика. Экскурсия. Проведение краеведческой викторины.

Раздел 3. Ориентирование по компасу

Тема 3.1. Стороны горизонта.

Теория. Компас. Как определить стороны горизонта с помощью компаса.

Практика. Работа с компасом. Определение сторон горизонта с помощью компаса.

Тема 3.2. Способы ориентирования.

Теория. Виды ориентирования.

Практика. Ориентирование с картой без компаса. Ориентирование без карты и компаса. Ориентирование по местным предметам. Ориентирование по туристской маркировке.

Тема 3.3. Оценка расстояний и времени.

Теория. Способы определения расстояний.

Практика. Определение расстояния шагами. Оценка расстояния глазомером и по слышимости звуков. Определение времени. Игра «Определи расстояние».

Тема 3.4. Движение по азимуту.

Теория. Азимут на карте и на местности, азимутальное кольцо.

Практика. Определение азимута на заданный ориентир, движение по азимуту на заданное расстояние.

Тема 3.5. Определение сторон горизонта.

Теория. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.

Практика. Определение сторон горизонта по небесным светилам, местным признакам. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

Раздел 4. Топографическая подготовка.

Тема 4.1. Топографические знаки.

Теория. Знакомство с топографическими знаками.

Практика. Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков). Топографический диктант. Разбор топографического диктанта.

Тема 4.2. Топографическая карта.

Теория. Знакомство с топографической картой.

Практика. Чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Повторение плохо усвоенных топографических знаков.

Тема 4.3. Масштаб.

Теория. Виды масштабов, масштабы топографических и географических карт.

Практика. Пользование линейным и числовыми масштабами. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.

Тема 4.4. Измерение направлений (азимутов) на карте.

Теория. Транспортир. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.

Практика. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный. Игра «Превращение».

Раздел 5. Туристское снаряжение

Тема 5.1. Личное и специальное снаряжение туристов.

Теория. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного снаряжения туриста-пешехода, требования к каждому предмету.

Практика. Игра «Что взять с собой в поход?».

Тема 5.2. Групповое снаряжение.

Теория. Общий перечень. Особенности группового снаряжения в пешем походе. Медицинская аптечка.

Практика. Подготовка снаряжения. Определение состава аптечки.

Тема 5.3. Подготовка снаряжения к походу.

Теория. Правила укладки снаряжения в рюкзак.

Практика. Укладка снаряжения в рюкзак. Проверка и доработка снаряжения.

Тема 5.4. Устройство туристской палатки.

Теория. Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Уход за снаряжением.

Практика. Игра «Кто быстрее установит палатку?».

Раздел 6. Туристский бивуак

Тема 6.1. Организация привалов и ночлегов.

Теория. Основные требования к месту привала и бивуака. Планировка бивуака. Малые привалы. Обеденные привалы. Ночлеги и дневки в полевых условиях.

Практика. Выбор места привала. Зарисовка схем правильной планировки бивуака с учетом требований, предъявляемых к месту привала.

Тема 6.2. Установка и оборудование палаток на местности.

Теория. Порядок установки палаток. Оборудование палаток.

Практика. Подготовка площадки. Игра «Кто быстрее?».

Тема 6.3. Костры и очаги.

Теория. Типы костров и их назначение. Место для костра. Костровое оборудование. Разжигание костра. Выбор и заготовка топлива. Противопожарные меры. Очаги в малолесной местности.

Практика. Установка кострища, заготовка топлива. Игра «Разожги костер одной спичкой».

Тема 6.4. Питание в походе.

Теория. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе.

Практика. Расчет продуктов питания для двухдневного похода. Выбор и обеззараживание воды.

Тема 6.5. Пополнение продуктовых запасов на маршруте.

Теория. Ягоды. Грибы. Дикорастущие растения.

Практика. Сбор ягод, грибов, дикорастущих растений. Игра «Угадайка».

Тема 6.6. Приготовление пищи в походных условиях.

Теория. Общие кулинарные правила. Объемный вес продуктов. Продолжительность варки на костре. Рецепты походных блюд.

Практика. Игра «Составь меню для похода».

Раздел 7. Спортивная подготовка туриста. Преодоление естественных препятствий.

Тема 7.1. Физическая и морально-волевая подготовка туриста.

Теория. Физические качества. Виды закаливания.

Практика. Комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки.

Тема 7.2. Преодоление горизонтального препятствия по бревну, горизонтального завала способом «маятник». Параллельная переправа.

Теория. Правила преодоления препятствий, меры предосторожности, страховка, техника перехода и соскока.

Практика. Игра «Преодолей препятствие».

Тема 7.3. Преодоление вертикального завала, кочек по болоту.

Теория. Правила формирования и преодоления естественных препятствий.

Практика. Преодоление завала с соблюдением мер предосторожности и страховки.

Раздел 8. Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему.

Спасательные работы (виды узлов).

Тема 8.1. Личная гигиена туриста.

Теория. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Практика. Игра «Выбери личное снаряжение».

Тема 8.2. Опасности, травмы и заболевания, обусловленные неправильными действиями туристов.

Теория. Термические ожоги. Ранения режущими и колющими орудиями. Отравление продуктами питания и желудочно-кишечные заболевания. Потертости, опрелости, мозоли. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы, сотрясения мозга. Острая сосудистая недостаточность, обмороки.

Практика. Отработка навыков первой помощи при растяжениях, вывихах, переломах, сотрясении мозга.

Тема 8.3. Опасности, травмы и заболевания, связанные с неблагоприятными метеорологическими условиями.

Теория. Отморожения, замерзания, простудные заболевания. Тепловой удар. Солнечный удар, ожог, снежная слепота. Охлаждение от ветра, засорение глаз. Поражение электричеством.

Практика. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах, поражении электричеством.

Тема 8.4. Опасности, травмы и заболевания, связанные с дикими животными и ядовитыми растениями.

Теория. Ранения дикими животными. Укус ядовитых змей, пауков, насекомых. Беспокоящие насекомые. Отравление и ожоги ядовитыми дикорастущими растениями. Отравление ядовитыми грибами.

Практика. Посещение медицинского колледжа.

Тема 8.5. Спасательные работы.

Теория. Виды узлов. Правильная транспортировка пострадавшего. Сигналы бедствия.

Практика. Игра «Кто быстрее завяжет узел?». Транспортировка пострадавшего.

Раздел 9. Подготовка похода

Тема 9.1. Правила организации и проведения туристических походов.

Теория. Инструкция по организации и проведению туристических походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Практика. Сбор сведений о районе похода. Игра «Мы туристы».

Тема 9.2. Правила организации туристического похода.

Теория. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Практика. Подбор группы. Распределение обязанностей в группе. Краеведческая викторина.

Тема 9.3. Информация о походе.

Теория. Сведения о походе.

Практика. Изучение литературы, карт, посещение краеведческого музея.

Тема 9.4. Разработка маршрута.

Теория. Составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Практика. Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт.

Тема 9.5. Оформление и зачет похода.

Теория. Путевые документы. Контроль за подготовкой и проведением похода.

Практика. Составление отчета. Подготовка презентации «Мы идем в поход».

Тема 9.6. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Теория. Общий перечень. Особенности личного и группового снаряжения в пешем путешествии.

Практика. Игра «Подбери снаряжение».

Тема 9.7. Организация привалов и ночлегов.

Теория. Культура поведения туристов. Значение дисциплины в походе.

Практика. Оформление походной документации. Игра «Дисциплинированный турист».

Тема 9.8. Организация питания в походе.

Теория. Режим питания. Продукты и их калорийность.

Практика. Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы. Подготовка презентации «Состав пищевого рациона».

Тема 9.9. Краеведческая деятельность.

Теория. Обязанности и задания по краеведческой работе

Практика. План фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения. Краеведческая викторина.

Тема 9.10. Фотографирование и ведение дневника.

Теория. Правила ведения походного дневника.

Практика. Фотографирование в походе. Ведение походного дневника. Конкурс «Лучшее фото».

Раздел 10. Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности

Тема 10.1. Поход и прогулка.

Теория. Нормы переходов. Строй, темп, режим, интервал.

Практика. Построение цепочки; их изменения в зависимости от различных условий. Игра «Построй цепочку». Шаг туриста, положение корпуса, рук при пешем передвижении.

Тема 10.2. Правила поведения туристов.

Теория. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

Практика. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Игра «Кто лучше двигается?».

Тема 10.3. Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего.

Теория. Режим ходового дня и режим на дневке. Правила поведения туристов на коротких привалах.

Практика. Хронометраж движения группы по маршруту. Работа с картой в пути, разведки на маршруте. Игра «Режим на дневке»

Раздел 11. Проведение походов

Тема 11.1. Пеший учебно-тренировочный поход.

Теория. Правила отработки: движение колонной, правила и режим пешего движения, выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному самообеспечению.

Практика. Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивуака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем. Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и исправлений на карту, фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения и интересных объектов, организация и проведение экскурсий.

Раздел 12. Подведение итогов походов

Тема 12.1. Итоги похода.

Теория. Обсуждение итогов похода. Пропаганда туризма. Просмотр фотоматериалов и подготовка диафильмов.

Практика. Чистка, ремонт и сдача снаряжения. Оформление туристского уголка группы, летописи кружка, фотогазеты. Подготовка выставки о работе кружка для школы. Обсуждение похода в группе, на совместном с родителями собрании. Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспортов туриста). Подготовка презентации «Мы туристы».

Раздел 1. Посещение краеведческого музея

Тема 1.1. Краеведческий музей.

Теория. Беседа о нашем крае - обмен мнениями и впечатлениями.

Практика. Экскурсия в краеведческий музей.

Раздел 2. Туризм в России

Тема 2.1. Развитие туризма в России.

Теория. История развития туризма в России. Современная организация туризма в стране. Понятие о плановом и самостоятельном туризме, транспортном и спортивном туризме. Что такое краеведение.

Практика. Игра «Мы - туристы».

Тема 2.2. Значение туризма в России.

Теория. Значение туризма в организации отдыха, образовательное значение туризма, роль туризма в России. Что читать о туризме и путешествиях, о знаменитых ученых-путешественниках.

Практика. Туристическая викторина.

Раздел 3. Краеведческая подготовка

Тема 3.1. История родного края.

Теория. Климат, растительность и животный мир родного края.

Практика. Работа с картой Волгоградской области.

Тема 3.2. Географическое положение Волгоградской области.

Теория. Рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

Практика. Викторина, загадки.

Тема 3.3. Туристские возможности края.

Теория. Население и культура, знатные люди края; история края, места боевой и трудовой славы.

Практика. Изготовление контурной карты и нанесение на нее интересных объектов. Игра «Путешествие по карте».

Тема 3.4. Памятники нашего края.

Теория. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные уголки края.

Практика. Заслушивание докладов по краеведческим темам, просмотр фотографий, диафильмов. Краеведческая викторина.

Тема 3.5. Объекты соседних областей и районов.

Теория. Обзор наиболее интересных объектов сопредельных областей и районов.

Практика. Решение задач типа: как проехать из нашего города (села) в такой-то пункт области (составь маршрут); в каком направлении и на каком расстоянии от областного центра находится такой-то пункт. Игра «Короткий путь».

Раздел 4. Топографическая подготовка и ориентирование в походе

Тема 4.1. Свойства и виды местности.

Теория. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение, заложение, отметка. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте.

Практика. Отыскивание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложений, составление характеристик участков местности по картам.

Тема 4.2. План и карта.

Теория. Виды и свойства карт. Километровая сетка. Что такое топографическая схема, кроки, маршрутная лента, обзорная карта. Обязанности топографа тургруппы.

Практика. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению. Копирование карт.

Тема 4.3. Ориентирование.

Теория. Определение термина «ориентирование». Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности (при потере обзора), при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой. Виды и правила разведки на маршруте. Обязанности проводников и разведчиков.

Практика. Ориентирование на открытой и закрытой местности. Викторина по ориентированию.

Тема 4.4. Магнитные свойства Земли.

Теория. Истинный и магнитный полюса, магнитные меридианы, магнитное склонение, магнитные аномалии.

Практика. Игра «Определи меридиан».

Тема 4.5. Движение по азимуту.

Теория. От чего зависит точность движения по азимутам. Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты. Ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка).

Практика. Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов. Сравнение и оценка результатов. Вычисление магнитных азимутов-линий по исходным данным. Определение магнитных азимутов заданных линий (маршрута по данным карты). Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Сравнение и оценка результатов.

Раздел 5. Медицинская подготовка

Тема 5.1. Повторение гигиенических правил туриста, изученных на первом году занятий.

Теория. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих. Индивидуальный медицинский пакет туриста.

Практика. Игра «Защита от кровососущих».

Тема 5.2. Опасности, травмы и заболевания, обусловленные неправильными действиями туристов.

Теория. Термические ожоги. Ранения режущими и колющими орудиями. Отравление продуктами питания и желудочно-кишечные заболевания. Потертости, опрелости, мозоли. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы, сотрясения мозга. Острая сосудистая недостаточность, обмороки.

Практика. Обработка и перевязка ран, наложение жгута.

Тема 5.3. Опасности, травмы и заболевания, связанные с неблагоприятными метеорологическими условиями.

Теория. Отморожения, замерзания, простудные заболевания. Тепловой удар. Солнечный удар, ожог, снежная слепота. Охлаждение от ветра, засорение глаз. Поражение электричеством.

Практика. Непрямой массаж сердца, искусственное дыхание легких. Игра «Скорая помощь».

Тема 5.4. Опасности, травмы и заболевания, связанные с дикими животными и ядовитыми растениями.

Теория. Ранения дикими животными. Укус ядовитых змей, пауков, насекомых. Беспокоящие насекомые. Отравление и ожоги ядовитыми дикорастущими растениями. Отравление ядовитыми грибами.

Практика. Посещение медицинского колледжа №5.

Тема 5.5. Спасательные работы.

Теория. Правильная транспортировка пострадавшего. Сигналы бедствия.

Практика. Транспортировка пострадавшего. Конкурс на лучшего санитаря группы.

Раздел 6. Туристское хозяйство

Тема 6.1. Смета путешествия.

Теория. Виды расходов и источники их покрытия. Государственная дотация на туристское путешествие. Кому предоставляется право на бесплатное участие в турпоходе. Обязанности казначея группы.

Практика. Игра «Посчитай расходы».

Тема 6.2. Личное снаряжение туриста.

Теория. Одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д. Как готовить личное снаряжение к походу.

Практика. Игра «Подготовь личное снаряжение».

Тема 6.3. Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности.

Теория. Типы палаток; как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке.

Практика. Игра «Установи палатку за одну минуту»..

Тема 6.4. Хозяйственное оборудование.

Теория. Оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Состав и назначение аптечки. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

Практика. Игра «Подготовь групповое снаряжение».

Тема 6.5. Особенности организации питания туристов.

Теория. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Денежные нормы питания туристов. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути.

Практика. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Составление расписания приема пищи в полевых условиях.

Тема 6.6. Пополнение продуктовых запасов на маршруте.

Теория. Ягоды. Грибы. Дикорастущие растения.

Практика. Сбор ягод, грибов, дикорастущих растений. Игра «Определи ягоды, растения, грибы».

Тема 6.7. Привалы и бивуаки.

Теория. Требования к месту бивуака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивуака. Гигиенические требования к месту бивуака.

Практика. Планирование и разведка места бивуака. Игра «Бивуак».

Тема 6.8. Организация бивуачных работ.

Теория. Панорама бивуачных работ: виды, последовательность, исполнители, материальное обеспечение, роль командира группы (ответственного дежурного по биваку) в производстве работ в нормальных и критических условиях. Типовая планировка территории бивуака, элементы комфорта на туристском бивуаке.

Практика. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Игра «Рюкзак на бивуаке».

Тема 6.9. Место для установки палаток.

Теория. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролон. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви.

Практика. Игра «Установи палатку за одну минуту». Ликвидация комаров в палатке.

Тема 6.10. Выбор места для костра.

Теория. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение

туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отбросов.

Организация и способы мытья посуды в походе

Практика. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивуака. Викторина «О костре».

Раздел 7. Тактика и техника пешеходного туризма

Тема 7.1. Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме.

Теория. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций. Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных походах на равнине: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута.

Практика. Учет непредвиденных обстоятельств. Игра «Форсмажор».

Тема 7.2. Правила организации и проведения походов.

Теория. Значение дисциплины в походе. Значение уровня подготовленности и снаряженности тур группы. Повторение основных правил организации и проведения походов, пройденных по программе первого года занятий. Почему необходимо соблюдать правила организации и проведения туристских походов. Понятие о плановом и самодеятельном туризме.

Практика. Планирование «нитки» маршрута и разработка плана-графика, три основных периода разработки маршрута и плана-графика похода, их содержание.

Тема 7.3. Виды естественных препятствий.

Теория. Виды и характеристика естественных препятствий таежных, тундровых и горных маршрутов. Основные формы горного рельефа. Горный словарь туриста.

Практика. Игра «Преодолей препятствие».

Тема 7.4. Строй туристской группы.

Теория. Почему на маршруте группа должна двигаться колонной, построение колонны, обязанности направляющего (проводника), замыкающего и остальных участников в летнем, зимнем походах. Опасность отставания отдельных участников от группы. Темп движения: нормальный темп движения и его изменения в течение дня, с течением дней в походе, в зависимости от грунта, почвы, рельефа, погоды и других условий.

Практика. Построение, движение группы колонной. Игра «Измени темп движения».

Тема 7.5. Весовые нагрузки в походе.

Теория. Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные нормы весовых нагрузок для мальчиков, девочек; форма рюкзака и положение его центра тяжести; соблюдение равномерности в разгрузке участников, разгрузка заболевшего участника, как дать отдых плечам во время движения с рюкзаком; типичные ошибки туристов при укладке рюкзака, его деформация при переноске.

Практика. Игра «Укладка рюкзака». Правильный перенос рюкзака.

Тема 7.6. Режим дня и режим движения в пешеходном походе.

Теория. Режим дня и режим движения в пешеходном походе; что такое ходовой час, количество и распределение ходовых часов в течение дня в начале, в середине, в конце похода, в жаркую и холодную погоду, в зависимости от других условий на маршруте. Режим движения группы на подъемах в зависимости от их крутизны. Режим дня на дневках. Как определить среднюю скорость движения группы в различных условиях.

Практика. Ориентирование на местности. Викторина по ориентированию.

Тема 7.7. Движение по дорогам и тропам.

Теория. Основные правила поведения туриста в строю, обеспечение безопасности при движении по дорогам. Шаг, темп, интервал, положение корпуса и рук. То же при движении по дорогам и тропам, при подъемах и спусках с невысоких гор.

Практика. Игра «Безопасность туриста».

Тема 7.8. Движение без дорог и троп на равнине.

Теория. Характеристика типичных естественных препятствий при движении по травянистой поверхности, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистой поверхности, по болотам; положение корпуса, шаг, темп, интервал, использование альпенштока.

Практика. Отработка приемов страховки альпенштоком и маркировка пути. Игра «Разведка».

Тема 7.9. Навесные переправы.

Теория. Общее представление о навесной переправе. Применение веревки и альпенштока в туристских походах. Основные узлы и грудная обвязка. Виды, содержание и правила соревнований юных туристов по туристской технике.

Практика. Игра «Кто быстрее завяжет узел». Общефизическая подготовка.

Раздел 8. Подготовка походов

Тема 8.1. Правила организации и проведения туристических походов.

Теория. Инструкция по организации и проведению туристических походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Практика. Сбор сведений о районе похода. Игра «Хочу все знать».

Тема 8.2. Правила организации туристического похода.

Теория. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Практика. Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Кроссворд «Турист».

Тема 8.3. Информация о походе.

Теория. Сведения о походе.

Практика. Изучение литературы, карт, посещение музея.

Тема 8.4. Разработка маршрута.

Теория. Составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Практика. Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт.

Тема 8.5. Оформление и зачет похода.

Теория. Путевые документы. Контроль за подготовкой и проведением похода.

Практика. Рассмотрение и утверждение маршрута. Подготовка презентации «Мы идем в поход».

Раздел 9. Проведение походов

Тема 9.1. Пеший учебно-тренировочный поход.

Теория. Движение колонной, правила и режим пешего движения, выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному самообеспечению, преодоление различных естественных препятствий (подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды).

Практика. Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивуака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем. Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и исправлений на карту, фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения и интересных объектов, организация и проведение экскурсий.

Раздел 10. Подведение итогов похода

Тема 10.1. Итоги похода.

Теория. Обсуждение итогов похода. Пропаганда туризма.

Практика. Чистка, ремонт и сдача снаряжения. Оформление туристского уголка группы, летописи кружка, фотогазеты. Подготовка выставки о работе кружка для школы. Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспортов туриста). Просмотр фотоматериалов и подготовка диафильмов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения.

Материально-техническое обеспечение программы

Помещение: - учебный кабинет, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами: столы и стулья для педагога и учащихся, классная доска, шкафы для хранения туристского инвентаря, учебной литературы и наглядных пособий.

Инструменты и приспособления:- веревки разной толщины;- палатки;- спальные мешки;- рюкзак;- бинокли;- компасы;- шагомер;- навигатор;- пилы; - топоры;- посуда для приготовления пищи; - перчатки;- ПК; - мультимедийный проектор.

Список литературы для педагогов

1. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
3. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
4. Горячев Н.П., Мудрая О.П. Туризм. Начальная туристско-краеведческая подготовка со школьниками. Воронеж, ВГПУ, 2009.
5. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 1980.
6. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.
7. Сергеев В.Н. Туризм и здоровье. М., Произдат, 1987.
8. Стрижев А.Н. Туристу о природе. М., Профиздат, 1986.
9. Шиянов Л.П., Рогаткин А.В. Походы выходного дня. М., Профиздат, 1985.
10. Штюмер Ю. А. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.

Список литературы для детей

- 1.Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья.М., Детская литература, 1975.
- 2.Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.