

Управление общего и профессионального образования
администрации Чайковского муниципального района Пермского края
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Станция детского и юношеского туризма и экологии» г. Чайковского

Принята на заседании
Экспертно-методического совета
Протокол № 1 от 12.09.2018 г.
Внесены изменения
« » _____ 201 г.
« » _____ 201 г.
« » _____ 201 г.

«Утверждаю»
Директор МАУ ДО СДЮТЭ
Третьякова О.А.
12.09.2018 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Юные туристы»

Возраст обучающихся: 9-14 лет

Срок реализации: 2 года

Автор программы:

Иванова Ю.И., педагог дополнительного
образования

г. Чайковский 2018

Содержание	стр.
Информационная карта	3
1. Основные характеристики программы	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Основные формы деятельности	4
1.3. Цель и задачи программы	5
1.4. Ожидаемы результаты	6
1.5. Отслеживание результатов работы	8
2. Календарный учебный график	8
3. Содержание программы на 1-й год обучения	10
Учебно – тематический план 1 год обучения	10
4. Содержание программы занятий на 1-й год обучения	15
5. Содержание программы на 2-й год обучения	22
Учебно – тематический план 2 год обучения	22
6. Содержание программы занятий на 2-й год обучения	27
7. Конечный результат программы	34
8. Условия реализации программы	34
Список литературы для педагогов и учащихся	35

Информационная карта.

Направление деятельности: Туристско-краеведческая;

Объединение: Юные туристы - экологи;

Наименование программы: Юные туристы - экологи;

Классификация образовательной программы:

по уровню освоения: общекультурная;

по образовательным областям: естествознание, краеведение;

по форме организации образовательного процесса: коллективная, групповая;

по направлению работы: краеведческая;

по возрасту: для обучающихся 9-14 лет;

по виду: модифицированная;

по срокам реализации: многолетняя;

по форме организации содержания и процесса педагогической деятельности:
интегрированная;

по половому признаку: смешанная;

по типу: ориентационно - информационная;

по уровню результативности образовательного процесса: уровень предметно-функционального обучения;

по целевой установке образовательного результата: познавательная.

Педагог дополнительного образования:

Иванова Юлия Ивановна

Закончила: ФГБОУ ВПО ЧГИФК в 2014 г.

Работает на СДЮТЭ: с 05.05.2017

1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительное образование призвано обеспечить необходимые условия для развития личности ребенка, укрепления его здоровья, профессионального самоопределения, творчества, адаптации к жизни в обществе, формирования общей культуры школьника. Основное предназначение педагога дополнительного образования – развитие мотивации личности ребенка к познанию и творчеству, реализация дополнительной образовательной программы.

Программа относится к туристско-краеведческой направленности.

Туристско-краеведческая и экологическая деятельность актуальна в настоящее время, так как способствует всестороннему развитию личности ребенка; направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития; способствует изучению Родины; приобретению навыков самостоятельной деятельности; переосмыслению взаимоотношений природы и человека и повышает экологическую культуру школьников.

Настоящая программа рассчитана на 2 года обучения и направлена на начальную подготовку юных туристов, а также на формирование основ экологических знаний. Программа рассчитана на 36 часов (1 раз в неделю), 72 часа (2 раза в неделю) и 108 часов (3 раза в неделю).

Посещать объединение могут все желающие, учащиеся 3-7 классов. Оптимальное количество учащихся – 15 человек.

1.2. Основные формы деятельности:

- изучение и описание природных объектов родного края с целью их рационального использования и сохранения;
- выявление различных сторон негативного воздействия человека на окружающую среду, участие в их ликвидации;
- организация экскурсий в природу, а также к историческим и культурным памятникам родного края;

- изучение литературных источников, материалов краеведческого музея, архивных данных;
- эколого-краеведческая работа в походах и экспедициях;
- участие в экологических акциях, научно-практических мероприятиях (конференциях, конкурсах, олимпиадах, семинарах и т.д.)
- оказание помощи особо охраняемым территориям;
- спортивные тренировки и практические занятия на местности по спортивному ориентированию и пешеходному туристскому многоборью;
- участие в соревнованиях, полевых лагерях и лагерных сборах;
- участие в играх, конкурсах, массовых мероприятиях.

1.3. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование мотивации к активному образу жизни и познавательной активности через туристско-краеведческую деятельность.

Основные задачи программы:

Воспитательные:

- Создать условия для воспитания патриотизма средствами туристско-краеведческой деятельности;
- Воспитывать потребность к охране окружающей среды;
- Создать условия для формирования потребности в здоровом образе жизни.

Обучающие:

- познакомить учащихся с историей, природой, культурой родного края;
- обучать основам техники пешеходного туризма, ориентирования, организации быта в походах, экспедициях.

Развивающие:

- создать условие для развития творческой и познавательной активности;

- развивать коммуникативные компетенции;
- развивать физические качества.

1.4. Ожидаемые результаты:

- приобретение учащимися знаний о природе, истории и культуре родного края;
- овладение учащимися навыками изучения и описания природных и исторических объектов;
- участие в учебно-исследовательской деятельности;
- участие в экологических акциях, конкурсах;
- участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- организация и проведение походов выходного дня;
- приобретение знаний, умений и навыков по организации туристского быта и по технике преодоления естественных препятствий.

На занятиях учащиеся должны овладеть основными знаниями по технике пешеходного туризма, ориентированию, топографии, краеведению, оказанию первой доврачебной помощи, приобрести навыки по организации туристского быта, технике безопасности, охране природы и памятников истории и культуры, пониманию основ экологии.

Основное внимание уделяется техническим приемам и навыкам пешеходного туризма, изучению основ тактики похода (ознакомление учащихся с видами маршрутов, планированием похода, организацией отдыха и ночлега, формирование умения принимать грамотные решения при преодолении естественных препятствий, организации взаимопомощи и взаимовыручки).

Важное место в программе занимает обучение юных туристов навыкам быстрого устройства лагеря, работы с расчетом равномерной загрузки каждого участника, готовить, сушить и ремонтировать снаряжение, следить за

соблюдением мер безопасности при заготовке дров, сушке одежды и обуви, соблюдением правил гигиены и пожарной безопасности.

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

При изучении тем, связанных с краеведением и экологией, большую пользу окажет посещение краеведческого, художественного и других музеев.

Все практические занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся больше делали сами, отработывали навыки технической подготовки, походного быта, краеведческой работы.

Большое значение имеют занятия, связанные с подготовкой снаряжения, его ремонтом и хранением, работами на биваке, выполнением краеведческих заданий.

Занятия по топографии лучше всего проводить в занимательной, игровой форме (описание маршрута, топографический диктант, соревнование на скорость определения топографических знаков).

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 изготовленные самостоятельно КП (контрольные пункты) сначала при непосредственном участии руководителя, затем давая ребятам все больше самостоятельности.

Для овладения техникой пешеходного туризма желательно участие в различных соревнованиях и тренировках на зимних и летних сборах. На тренировках можно организовать соревнования, например, кто быстрее преодолеет подъем со страховкой по вертикальным перилам и т.п.

Для совершенствования туристских навыков необходимо принимать участие в различных организуемых соревнованиях и слетах.

1.5. Отслеживание результатов работы.

Итоги подводятся при проведении походов, городских туристских слетов, конференций, олимпиад, викторин, конкурсов.

Три раза в год составляется отчет о результатах работы объединения.

Исследовательские работы школьников выдвигаются на различные конкурсы.

2. Календарный учебный график

Этап образовательного процесса	Год обучения	
	1	2
Начало учебного года	15.09.18	
Конец учебного года	31.05.19	
Продолжит. учебного года(недели)	36 недель	36 недель
Продолжит. учебной недели(часы)	3 часа на группу; 2 часа на группу; 1 час на группу.	3 часа на группу; 2 часа на группу; 1 час на группу.
Продолжит. Занятия(часы)	45 минут (15мин.перемена)	45 минут (15мин.перемена)
Старт. мониторинг	сентябрь	сентябрь
Промежут. мониторинг	январь	январь

Итоговый мониторинг	май	май
Походы, экскурсии, соревнования	ПВД, соревнования, экскурсии	ПВД, соревнования, экскурсии
Каникулы осенние	27.10.-05.11 экскурсия	
Каникулы зимние	26.12-08.01 ПВД	
Каникулы весенние	23.03-31.03 Экскурсия	
Каникулы летние	12.06-15.09 ПВД	

3. Содержание программы на первый год обучения 1 час в неделю

№ п/п	Разделы программы	часы
1.	Основы туристской подготовки. Туристская подготовка	6
2.	Топография	2
3.	Ориентирование	4
4.	Краеведение	4
5.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	8
6.	Основы экологии. Организация экологической работы. Наблюдения в природе.	6
7.	Общая физическая подготовка	6
Итого:		36

Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	в том числе	
			Теор.	Практ.
1	2	3	4	5
1.	Основы туристской подготовки	6	4	2
1.1	Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия. Наблюдения в походе	1	1	-
1.2	Туристский быт	2	1	1
1.3	Питание в походе	2	1	1
1.4	Организация и подготовка похода, путешествия	1	1	-
2.	Топографическая подготовка	2	1	1
2.1	Карта географическая, топографическая, спортивная. Условные знаки топографической карты	1	1	-
2.2	Рельеф	1	-	1
3.	Ориентирование	4	3	1
3.1	Ориентирование по местным предметам	1	1	-
3.2	Компас. Работа с компасом. Азимут	2	1	1
3.3	Контрольные пункты	1	1	-
4.	Краеведение	4	2	2
4.1	Туристские возможности родного края	2	1	1
4.2	История родного края, выдающиеся люди края	2	1	1
5.	Обеспечение безопасности в походе	8	3	5
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний, походная медицинская аптечка	1	1	-
5.2	Безопасность в походе, путешествии	4	1	3

5.3	Доврачебная помощь пострадавшим. Транспортировка пострадавшего	3	1	2
6.	Организация экологической работы. Наблюдения за природой	6	3	3
7.	Общая физическая подготовка	6	1	5
Итого:		36	17	19

2 часа в неделю

№ п/п	Разделы программы	часы
1.	Основы туристской подготовки. Туристская подготовка	12
2.	Топография	2
3.	Ориентирование	6
4.	Краеведение	4
5.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	22
6.	Основы экологии. Организация экологической работы. Наблюдения в природе.	12
7.	Общая физическая подготовка	14
Итого:		72

Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	в том числе	
			Теор.	Практ.
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1.	Основы туристской подготовки	12	8	4
1.1	Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия. Наблюдения в походе	1	1	-

1.2	Физическая подготовка туриста	1	1	-
1.3	Туристский быт	3	2	1
1.4	Питание в походе	3	1	2
1.5	Организация и подготовка похода, путешествия	2	1	1
1.6	Подведение итогов похода, путешествия	2	2	-
2.	Топографическая подготовка	2	1	1
2.1	Карта географическая, топографическая, спортивная. Условные знаки топографической карты	1	1	-
2.2	Рельеф	1	-	1
3.	Ориентирование	6	3	3
3.1	Ориентирование по местным предметам	2	1	1
3.2	Компас. Работа с компасом. Азимут	2	1	1
3.3	Контрольные пункты	2	1	1
4.	Краеведение	4	2	2
4.1	Туристские возможности родного края	2	1	2
4.2	История родного края, выдающиеся люди края	2	1	2
5.	Обеспечение безопасности в походе	22	8	14
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний, походная медицинская аптечка	2	1	1
5.2	Безопасность в походе, путешествии	14	4	10
5.3	Доврачебная помощь пострадавшим. Транспортировка пострадавшего	6	3	3
6.	Организация экологической работы. Наблюдения за природой	12	5	7
7.	Общая физическая подготовка	14	-	14
Итого:		72	27	45

3 часа в неделю

№ п/п	Разделы программы	часы
1.	Основы туристской подготовки. Туристская подготовка	20
2.	Топография	4
3.	Ориентирование	12
4.	Краеведение	8
5.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	28
6.	Основы экологии. Организация экологической работы. Наблюдения в природе.	16
7.	Общая физическая подготовка	20
Итого:		108

Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	в том числе	
			Теор.	Практ.
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1.	Основы туристской подготовки	20	10	10
1.1	Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия. Наблюдения в походе	1	1	-
1.2	Физическая подготовка туриста	1	1	-
1.3	Туристский быт	7	3	4
1.4	Питание в походе	4	2	2
1.5	Организация и подготовка похода, путешествия	5	2	3
1.6	Подведение итогов похода, путешествия	2	1	1
2.	Топографическая подготовка	4	2	2

2.1	Карта географическая, топографическая, спортивная. Условные знаки топографической карты	2	2	-
2.2	Рельеф	2	-	2
3.	Ориентирование	12	3	9
3.1	Ориентирование по местным предметам	4	1	3
3.2	Компас. Работа с компасом. Азимут	3	1	2
3.3	Контрольные пункты	5	1	4
4.	Краеведение	8	4	4
4.1	Туристские возможности родного края	1	1	-
4.2	Природа родного края	3	1	2
4.3	История родного края, выдающиеся люди края	2	1	1
4.4	Изучение района путешествия	2	1	1
5.	Обеспечение безопасности в походе	28	8	20
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний, походная медицинская аптечка	4	2	2
5.2	Безопасность в походе, путешествии	18	3	15
5.3	Доврачебная помощь пострадавшим. Транспортировка пострадавшего	6	3	3
6.	Организация экологической работы. Наблюдения за природой	16	4	12
7.	Общая физическая подготовка	20	-	20
Итого:		108	31	77

Зачетные походы, участие в конференциях – вне сетки часов

4. Содержание программы занятий на 1-й год обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1 Чем полезны и интересны туристские путешествия. Наблюдения в походе. Введение. Беседа о туризме и работе кружка. Познавательные и

развивающие возможности путешествий (воспитание патриотизма; углубление и расширение знаний, полученных в школе; физическая закалка; приобретение трудовых умений и навыков; развитие самостоятельности и инициативы, чувства коллективизма; выполнение общественно-полезной работы и др.). Виды туризма: пеший, водный, горный, лыжный, велосипедный и др. Разрядные нормы и категории. Метеонаблюдения, наблюдения в лесу, на поле. Гидрологические наблюдения (определение скорости течения реки, ее ширины и глубины). Охрана природы. Запись наблюдений, зарисовка, фото- и киносъемка. Сбор материала, его оформление. Краеведческие наблюдения. Встречи и беседы с местным населением.

1.2 Физическая подготовка туриста. Значение физической подготовки для туриста. Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание. Утренняя зарядка. Нормативы разрядов и категории путешествий. Занятия в спортивном зале.

1.3 Туристский быт. Привалы и ночлеги. Бивак дневной и ночной, для дневков. Требования к месту привала: лес, вода, сухая поляна, безопасность, близость к трассе, населенному пункту. Наличие топлива.

Планирование лагеря. Противопожарные меры. Распределение обязанностей. Организация костра. Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка и ремонт обуви и одежды. Охрана природы. Общественно-полезная работа на дневках. Свертывание бивака. Уборка места привала. Противопожарные меры. Игры в пути и на привале. Песня. Гитара. Организация ночлега и нормы поведения туристов в населенных пунктах.

Практические занятия. Зарисовка схем правильной разбивки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала. Обучение пользованию топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом.

Игры в пути и на привале. Разучивание и исполнение песен.

1.4 Питание в походе, путешествии. Калорийность пищи. Набор продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи. Использование растений, ягод, грибов. Дневная норма расхода продуктов. Водно-солевой режим. Выбор и обеззараживание воды. Получение воды при ее недостатке. Возможность пополнения пищевых запасов в пути.

Практическое занятие. Расчет продуктов питания для одно- и двухдневного похода.

1.5 Организация и подготовка похода, путешествия. Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей. Подбор литературы и картографического материала. Нормы питания. Нормы переходов. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика похода, сметы расходов, схемы маршрута. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Требования к снаряжению: легкость, прочность, удобство в пользовании. Уход за снаряжением и его ремонт. Культура поведения туриста. Взаимоотношения в группе, с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Распределение обязанностей в группе. Задания по краеведческой работе, план фотосъемок.

Практические занятия. Оформление походной документации. Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Ремнабор. Установка палатки. Закупка, расфасовка, раскладка продуктов. Копирование карты. Контрольный сбор: проверка личный и групповой готовности к выходу в поход

1.6 Организация и проведение похода, путешествия. Исполнение каждым участником различных обязанностей в одно-, двух- и трехдневных походах и многодневных путешествиях. Ведение наблюдений и сбор краеведческого материала.

1.7 Подведение итогов похода путешествия. Обработка собранных материалов. Подготовка отчета. Творческие работы участников похода.

Отчетный туристский вечер. Итоговая выставка, организация краеведческого уголка. Оформление документов.

Формы контроля: проверочные работы, выполнение практических заданий.

2. Топографическая подготовка

2.1 Карта географическая, топографическая, спортивная. Условные знаки топографической карты. Значение топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства. Топографические карты в туризме. Масштаб. Виды масштабов. Старение карт. Рамки географических карт. Номенклатура топографических карт. Географические и прямоугольные координаты. Определение координат точки на карте. Карта топографическая и спортивная. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Сочетание знаков.

Практические занятия. Работа с картами различного масштаба. Определение масштаба. Измерение расстояний на карте. Копирование карты. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, мини-соревнования.

2.2 Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Горизонтали, бергштрихи. Отметки высот, урезы воды. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия. Знакомство на местности с различными формами рельефа. Построение топографического профиля.

3. Ориентирование

3.1 Ориентирование по местным предметам. Суточное движение солнца по небосводу. Полярная звезда и ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Действия в случае потери ориентировки.

3.2 Компас. Работа с компасом. Устройство компаса. Правила обращения с ним. Ориентир. Визирование. Азимут. Определение азимута. Движение по азимуту.

3.3 Контрольные пункты (КП) Понятие КП, Способы отметки на КП.

Практическое занятие. Изготовление КП. Выполнение практических заданий.

4. Краеведение

4.1. Туристские возможности родного края. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории, культуры, природы. Музеи края. Сбор краеведческого материала в библиотеках, в микрорайоне школы, во время походов и его оформление. Использование собранного материала при проведении лекций, бесед, классных часов, экскурсий.

4.2. Природа родного края. Рельеф, геология и полезные ископаемые, климат, воды, почвы, флора и фауна области.

4.3 История родного края. Сведения о прошлом нашего края, о событиях и героях войны 1812 г. и Великой Отечественной войны. Имена выдающихся людей на карте области.

Практические занятия. Прогулки по улицам города, ближайшим окрестностям, в парк, на реку. Экскурсии в музеи к историческим памятникам и памятным местам.

Одно-, двух-, трехдневные походы и многодневные путешествия с активными способами передвижения.

4.4 Изучение района путешествия. Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п.

Практические занятия. Подготовка докладов о районе похода: о рельефе, истории, флоре, фауне и т.п. Решение тестов, выполнение практических заданий, подготовка докладов.

5. Обеспечение безопасности в походе

5.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний, походная медицинская аптечка. Общие гигиенические требования в походе. Умывание, купание, закаливание. Поддержание чистоты тела, ног, ротовой полости. Меры предупреждения потертостей при ходьбе. Требования к одежде и обуви. Приемы самоконтроля. Питьевой режим. Обеззараживание воды. Требования к жилищу. Предупреждения переохлаждения и обморожений. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность. Походная медицинская аптечка, ее состав и пользование медикаментами.

5.2 Безопасность в походе, путешествии

Движение в походе: строй, темп, остановки для отдыха. Обязанности ведущего и замыкающего. Движение по равнине, по сильно пересеченной местности, по лесу, через кустарник и завалы. Сложность движения в густом лесу. Движение на склонах. Виды склонов: лесистые, травянистые, песчаные, каменистые, снежные. Движение по заболоченной местности. Водные преграды. Броды и переправы. Техника преодоления естественных препятствий. Меры предосторожности. Страховка и самостраховка. Альпеншток.

Значение дисциплины при преодолении естественных препятствий. Основные причины возникновения опасности, связанные с дисциплиной туристов, плохой подготовкой похода, климатическими условиями. Меры предупреждения опасности. Правила поведения туристов в лесу, на воде, при преодолении естественных препятствий, во время грозы. Правила поведения при потере участников группы, отставание. Сигнализация в пути. Сигналы бедствия.

Движение по дорогам (автомобильным и железным) и при их пересечении, по улицам. Характер и качество покрытия дорог. Скорость движения.

Практические занятия. Узлы в туризме. Страховочные системы. Преодоление естественных препятствий: подъемы, спуски по различным

видам склонов, траверс, преодоление водных препятствий с помощью бревна, параллельных перил, маятником, навесной переправой. Преодоление сухого оврага различными способами. Страховка и самостраховка

Тренировки и соревнования по технике пешеходного туризма.

5.3 Доврачебная помощь пострадавшим. Транспортировка пострадавшего

Профилактика заболеваний и травматизма в походе. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления. Желудочные заболевания.

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояние, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке. Переноска вдвоем на шестах со штормовками. Изготовление носилок.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при различных травмах.

Практические занятия. Оказание первой помощи условно пострадавшему. Изготовление носилок, разучивание различных видов транспортировки.

Формы контроля: тесты, проверочные работы, выполнение практических заданий.

6. Организация экологической работы. Наблюдения за природой

Изучение отдельных компонентов природного комплекса: рельефа, почвы, растений и животных. Природные комплексы леса, луга, поля, водоема. Природные зоны. Влияние различных условий на природные комплексы.

Практические занятия. Коллекционирование, сбор гербария, фото- и видеосъемка, составление палеонтологической коллекции и коллекции полезных ископаемых. Анализ воды из различных источников, водоемов.

Научно-практическая деятельность на охраняемых природных территориях (заповедниках, заказниках, национальных парках и т.д.)
Организация школьной экологической почты. Туристское путешествие.
Участие в соревнованиях (вне сетки часов)

Участие в соревнованиях, туристских слетах, викторинах. Проведение зачетного туристского похода.

Формы контроля: выполнение практических заданий.

7. Общая физическая подготовка.

Развитие силы, выносливости, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств. Подвижные и спортивные игры, эстафеты, круговые и интервальные тренировки. Туристское многоборье.

5.Содержание программы на второй год обучения

1 час в неделю

№ п/п	Разделы программы	часы
1.	Основы туристской подготовки. Туристская подготовка	6
2.	Топография	2
3.	Ориентирование	4
4.	Краеведение	4
5.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	8
6.	Основы экологии. Организация экологической работы. Наблюдения в природе.	6
7.	Общая физическая подготовка	6
Итого:		36

Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	в том числе	
			Теор.	Практ.
1	2	3	4	5
1.	Основы туристской подготовки	6	4	2
1.1	Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия. Наблюдения в походе	1	1	-
1.2	Туристский быт	2	1	1
1.3	Питание в походе	2	1	1
1.4	Организация и подготовка похода, путешествия	1	1	-
2.	Топографическая подготовка	2	1	1
3.	Ориентирование	4	3	1
3.1	Ориентирование по местным объектам и небесным светилам	2	1	1
3.2	Ориентирование с картой и компасом	2	1	1
4.	Краеведение	4	2	2
4.1	Основные направления краеведения Пермского края. Природные особенности Пермского края	2	1	1
4.2	История и этнография Пермского края. Памятники истории и культуры.	2	1	1
5.	Обеспечение безопасности в походе	8	3	5
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний, походная медицинская аптечка	1	1	-
5.2	Безопасность в походе, путешествии	4	1	3
5.3	Доврачебная помощь пострадавшим. Транспортировка пострадавшего	3	1	2
6.	Организация экологической работы. Наблюдения за природой	6	3	3

7.	Общая физическая подготовка	6	1	5
Итого:		36	17	19

2 часа в неделю

№ п/п	Разделы программы	часы
1.	Основы туристской подготовки. Туристская подготовка	12
2.	Топография	2
3.	Ориентирование	6
4.	Краеведение	4
5.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	22
6.	Основы экологии. Организация экологической работы. Наблюдения в природе.	12
7.	Общая физическая подготовка	14
Итого:		72

Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	в том числе	
			Теор.	Практ.
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1.	Основы туристской подготовки	12	8	4
1.1	Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия. Наблюдения в походе	1	1	-
1.2	Психологическая подготовка туриста	1	1	-
1.3	Туристский быт	3	2	1
1.4	Питание в походе	3	1	2

1.5	Организация и подготовка похода, путешествия	2	1	1
1.6	Подведение итогов похода, путешествия	2	2	-
2.	Топографическая подготовка	2	1	1
3.	Ориентирование	6	3	3
3.1	Ориентирование по местным объектам и небесным светилам	3	2	1
3.2	Ориентирование с картой и компасом	3	1	2
4.	Краеведение	4	2	2
4.1	Основные направления краеведения Пермского края. Природные особенности Пермского края	2	1	2
4.2	История и этнография Пермского края. Памятники истории и культуры.	2	1	2
5.	Обеспечение безопасности в походе	22	8	14
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний, походная медицинская аптечка	2	1	1
5.2	Безопасность в походе, путешествии	14	4	10
5.3	Доврачебная помощь пострадавшим. Транспортировка пострадавшего	6	3	3
6.	Организация экологической работы. Наблюдения за природой	12	5	7
7.	Общая физическая подготовка	14	-	14
Итого:		72	27	45

3 часа в неделю

№ п/п	Разделы программы	часы
1.	Основы туристской подготовки. Туристская подготовка	20
2.	Топография	4
3.	Ориентирование	12
4.	Краеведение	8

5.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	28
6.	Основы экологии. Организация экологической работы. Наблюдения в природе.	16
7.	Общая физическая подготовка	20
Итого:		108

Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	в том числе	
			Теор.	Практ.
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1.	Основы туристской подготовки	20	10	10
1.1	Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия. Наблюдения в походе	1	1	-
1.2	Психологическая подготовка туриста	1	1	-
1.3	Туристский быт	7	3	4
1.4	Питание в походе	4	2	2
1.5	Организация и подготовка похода, путешествия	5	2	3
1.6	Подведение итогов похода, путешествия	2	1	1
2.	Топографическая подготовка	4	2	2
3.	Ориентирование	12	3	9
3.1	Ориентирование по местным объектам и небесным светилам	6	2	4
3.2	Ориентирование с картой и компасом	6	1	5
4.	Краеведение	8	4	4
4.1	Основные направления краеведения Пермского края	1	1	-
4.2	Природные особенности Пермского края	3	1	2

4.3	История и этнография Пермского края	2	1	1
4.4	Памятники истории и культуры	2	1	1
5.	Обеспечение безопасности в походе	28	8	20
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний, походная медицинская аптечка	4	2	2
5.2	Безопасность в походе, путешествии	18	3	15
5.3	Доврачебная помощь пострадавшим. Транспортировка пострадавшего	6	3	3
6.	Организация экологической работы. Наблюдения за природой	16	4	12
7.	Общая физическая подготовка	20	-	20
Итого:		108	31	77

6. Содержание программы занятий на 2-й год обучения

1. Основы туристской подготовки.

1.1 Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия. Наблюдения в походе. Повторение базовых сведений о спортивном туризме (виды, формы, нормативы и спортивные разряды). Туристские соревнования как средство подготовки к путешествиям и способ проверки знаний, умений и навыков. Правила организации и проведения туристских походов, их классификация.

1.2 Психологическая подготовка туриста. Значение психологической подготовленности участников похода к нахождению в полевых условиях и к преодолению трудностей. Понятие психологического климата и адаптации. Особенности взаимоотношений в походной группе.

1.3 Туристский быт. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и др.). Выбор места для привала и ночлега, основные требования к нему. Выбор места для мусорной ямы. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря. Установка палаток, размещение вещей в них. Правила поведения в

палатке. Обращение с рюкзаком в биваке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Выбор и заготовка топлива. Складирование дров, укрытие их от огня. Конструкции сушил для одежды, кострового оборудования. Типы костров. Правила разведения костра, выбора места для него, правила работы с пилами и топорами. Правила хранения и переноски кострового оборудования. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Умывание и купание. Общественно полезная работа на днёвках.

Практические занятия: Походы выходного дня (зарисовка схем правильной планировки лагеря, установка палаток и устройство очага, разведение костров различных типов).

1.4 Питание в походе. Повторение базовых сведений об особенностях организации питания туристов в походах и экспедициях. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Составление походного меню. Закупка, расфасовка продуктов питания, правила их раскладки по рюкзакам. Хранение, учёт и экономия продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование дикоросов, грибов, свежей рыбы. Питьевой режим на маршруте. Обязанности завхоза по питанию и дежурных по кухне. Особенности приготовления пищи на костре. Меры безопасности и гигиенические требования к приготовлению пищи в походе.

Практические занятия: Проверочная работа по теме, составление походного меню, поход выходного дня с приготовлением пищи на костре.

1.5 Организация и подготовка похода. Классификация должностей в группе (временные, постоянные). Понятие о личном, групповом и специальном туристском снаряжении. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения для похода, правила укладки рюкзака. Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в походе. План подготовки к походу: определение цели и района похода, подбор группы, распределение обязанностей в группе, сбор сведений о районе похода, разработка маршрута, плана-графика движения, сметы расходов, графика дежурств, расчёт питания, подготовка снаряжения и картографических материалов.

Практические занятия: Просмотр тематического видеофильма; планирование условного маршрута; подготовка и проведение ПВД.

1.6 Подведение итогов похода, путешествия. Завершающий этап проведения похода или экспедиции (ремонт и сдача снаряжения, анализ путешествия, написание отчета). Значение, структура отчета по походу. Требования МКК к оформлению и срокам сдачи отчета. Обработка дневников похода или экспедиции

Практические занятия: Работа с отчётной документацией, дневниками и фотоматериалами маршрутных походов и экспедиций; составление электронной презентации из предложенных или личных фото- и видеоматериалов.

2. Топографическая подготовка.

Способы измерения расстояний на карте. Определение крутизны склона, азимута, координат точки. Старение карт, дополнение и уточнение их в полевых условиях. Профиль местности.

Практические занятия: измерение расстояний на карте, определение крутизны склона, истинного и магнитного азимуты, составление профиля местности на миллиметровой бумаге.

3. Ориентирование

3.1 Ориентирование по местным объектам и небесным светилам. Ориентирование и действия по ориентировке в походе и экспедиции на открытой и закрытой местности, бедной или богатой ориентирами, при наличии и отсутствии карт. Способы и приёмы ориентирования в различных условиях летом и зимой. Действия в случае потери ориентировки с использованием особенностей местных объектов природного и антропогенного происхождения (муравейники, мох на стволах деревьев, течение рек; дороги, ЛЭП, просеки и т.д.). Ориентирование по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение времени по Солнцу и Луне. Виды и правила разведки на маршруте. Обязанности проводников и разведчиков..

Практическое занятие: Определение в игровой ситуации сторон горизонта с помощью карты, по небесным светилам, местным признакам.

3.2 Ориентирование с картой и компасом. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова и спортивного жидкостного компаса. Правила обращения с компасом. Азимут, его определение по карте и на местности. Особенности ориентирования по спортивной и топографической картам. Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по ориентирам на заданное расстояние. Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде. Определение точки стояния (привязка).

Практические занятия: Ориентирование карты по компасу, определение направлений по заданным азимутам (прямая засечка) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка), азимутальный ход группы, выполнение чертежа азимутального маршрута на миллиметровой бумаге, вычисление азимутов на карте и на местности.

4. Краеведение.

4. 1 Основные направления краеведения Пермского края. Значение краеведения, его место в системе наук. Историческое, литературное, этнографическое, биологическое и географическое краеведения как основные его направления в Пермском крае.

4. 2 Природные особенности родного края. Географическая характеристика Пермского края, его растительный и животный мир.

Практические занятия: Работа с атласами, упражнения на закрепление знаний по теме, проверочные работы, мини-викторина, работа с фото- и видеоматериалами.

4. 3 История и этнография Пермского края. Понятие этнографии и этнографического краеведения. Сведения о коренных народах края.

Практические занятия: Экскурсия в областной краеведческий музей, прогулка по историческим местам города, просмотр тематических видеофильмов и презентаций, доклады учащихся о коренных народах края.

4. 4 *Памятники истории и культуры Пермского края.* Значение и смысл Закона об охране культурного наследия РФ. Виды памятников, значение, их охрана.

Практические занятия: контрольная работа по запоминанию историко-культурных объектов Пермского края.

5. Обеспечение безопасности в походе.

5.1 *Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний, походная медицинская аптечка.* Общие гигиенические требования в походе. Требования к одежде, обуви, постели, посуде во время похода. Кишечные инфекции, простудные заболевания, опасные растения, грибы, животные, насекомые. Способы обеззараживания воды. Использование химических средств защиты от кровососущих насекомых. Профилактика энцефалита и других заболеваний, переносимых клещом таёжным. Функции доктора в походе. Меры предупреждения различных травм и заболеваний в походе. Самоконтроль туриста. Значение походной аптечки. Комплектование медицинской аптечки, правила упаковки препаратов, переноски, хранения аптечки в походе. Обязанности медика. Личная аптечка туриста.

Практические занятия: Проверочные работы по теме, определение срока годности медикаментов, составление аптечки из предложенных материалов.

5.2 *Безопасность в походе, путешествии.* Безопасность при проведении туристических занятий и походов - основное к ним требование. Ответственность руководителя за безаварийность. Значение дисциплины и субординации в походе. Основные причины возникновения опасности в походе. Роль маршрутных комиссий в оценке возможностей и подготовленности группы к походу.

Виды и характеристика естественных препятствий таёжных, тундровых, горных, приморских маршрутов. Правила их преодоления. Переправы через реки, способы переправ. Применение верёвки и самостраховки в походе. Виды

и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные и временные, их изменение в процессе прохождения маршрута. Движение по ровной, сильно пересечённой местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, по дорогам и тропам. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Движение по осыпям, камням.

Практические занятия: игровые занятия по отработке навыков движения в различных походных условиях и преодолению естественных препятствий; вязание узлов, работа с самостраховкой; походы выходного дня с отработкой приёмов страховки при преодолении различных препятствий.

5.3 Доврачебная помощь пострадавшим. Транспортировка пострадавшего. Заболевания, травмы и несчастные случаи, возможные в походе; их профилактика. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударах, головных болях, желудочно-кишечных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок, ушибах и переломах. Помощь при различных отравлениях. ПМП утопающему. Способы остановки кровотечений. Виды повязок, правила обработки ран и перевязки. Транспортировка пострадавшего.

Практические занятия: групповой рисунок «Жизненно важные органы человека»; тренировки по обработке и перевязке ран, помощи при различных травмах и заболеваниях, сооружение носилок.

6. Организация экологической работы. Наблюдения за природой

Закрепление представления об экологии как биологической науке, ее месте в системе естественных наук и связях с другими науками. Понятия «среда жизни», «экологические факторы», «адаптация», «жизненная форма», «биоритмы», «биоценоз», «биоиндикатор» и т.д. Основные направления экологии. Описательные, экспериментальные, математические, моделирующие методы экологической науки.

Значение Красных книг, их виды, структура. Охраняемые виды животных и растений Пермского края: охранные статусы, местообитания, меры охраны. Животные и растения Красных книг на туристских маршрутах края.

Методика составления гербариев (лишайники, высшие растения). Изучение почвенного разреза. Ведение дневников наблюдений, их интерпретация. Экологические тропы.

Практические занятия: работа с фотоматериалами; доклады обучающихся о животных и растениях Красных книг Пермского края; контрольная работа; создание и защита электронной презентации по теме проведение фенологических, этологических, астрономических и микроклиматических наблюдений; походы выходного дня с проведением наблюдений; практикумы по обработке полевых материалов и работе с лабораторным оборудованием; экскурсия в краеведческий музей.

Контрольное занятие. Проверочные работы по блоку «Основы экологии и организации экологической работы» и программе в целом (срез знаний). Подведение итогов второго года обучения. Планирование летнего полевого сезона.

7. Конечный результат программы

Конечным результатом первого года обучения является формирование элементарных эколого-туристских знаний, умений, навыков: туристской техники и ориентирования; умения вести наблюдения в природе; производить анализ своей работы.

Результатом второго года обучения является совершенствование знаний, умений и навыков туристской техники, техники преодоления естественных препятствий, ориентирования, обогащение знаний в сфере экологии. Опыт участия в экологических мероприятиях, акциях, в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию, участие в походах и экскурсиях.

Формы аттестации: контрольные и проверочные работы, выполнение практических заданий, тесты, выполнение нормативов общей физической подготовки согласно возрасту.

8. Условия реализации программы.

Форма организации занятий: лекции, тренинги, практические занятия, спортивные тренировки, работа в парах, работа в группах, индивидуальные занятия, зачеты.

Информационные ресурсы, материально-техническая база и кадровое обеспечение. Реализация данной программы предусматривает использование учебного кабинета, спортивной площадки, спортивного зала, компьютер, мультимедийный проектор, экран, спортивный инвентарь: веревки, карабины, индивидуальные страховочные системы, мячи, гимнастические палки, скакалки, гимнастические скамейки.

Педагог, реализующий данную программу, должен иметь среднее или высшее педагогическое образование.

Список литературы для педагогов и учащихся

Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ. 1996

Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М.: Физкультура и спорт. 1983

Алешин В.М. Серебрянников А.В. Туристская топография. М.: Профиздат. 1985.

Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М.: ЦДЮТур МО РФ. 1994

Беляева В.С. Василевская С.Д. Изучаем природу родного края. М.: Просвещение 1974

Бородина И.Н. Деревья и кустарники СССР. Справочник. М.: Мысль. 1966

Варламов В.Г. основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист». 1983

- Волович В.Г.* Академия выживания. М.: «Толк», «Технополус». 1996
- Второв П.П. Дроздов Н.Н.* Определитель птиц фауны СССР. Пособие для учителей. М.: Просвещение 1980
- Гонопольский В.И.* Организация и подготовка спортивного туристского похода. М.: ЦРИБ «Турист». 1986
- Гладков Н.А., Михеев А.В., Гладушин В.М.* Охрана природы. М.: Просвещение 1975.
- Горышина Т.К.* Экология растений. М.: Высшая школа. 1975
- Зорина Т.Г.* Школьникам о лесе. М.: Педагогика. 1976
- Краткий справочник туриста. М.: Профиздат.1985
- Куликов В.М.* Походная туристская игротка. Сборники № 1, № 2. М.: ЦДЮТур МО РФ. 1994.
- Куликов В.М. Ротштейн Л.М.* Составление письменного отчета от пешеходном туристском путешествии школьников. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
- Малинин А.Д.* Опыт исторического путеводителя по Калуге и главнейшим центрам губернии. Калуга: Золотая аллея, 1992.
- Рустамов А.К.* Земноводные и пресмыкающиеся СССР. Серия: справочники-определители географа и путешественника. М.: Мысль, 1971.
- Рыков Н.А.* Зоология с основами экологии животных. М.: Просвещение, 1981.
- Флинт Б.Е.* Птицы СССР. М.: Мысль, 1968
- Формозов А.Н.* Спутник следопыта. М.: Детиздат, 1975.