

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Управление образования Исполнительного комитета
Нижнекамского муниципального района
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «26» августа 2020г.



«Утверждаю»
Директор МБУ ДО «СДЮТЭ» НМР РТ
Л.Р. Шарифуллина
Приказ №
от «26» августа 2020г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«Юные путешественники»

Направленность: туристско - краеведческая
Возраст учащихся: 7-14 лет
Срок реализации: 2 года (144 – 216 часов)

Автор-составитель:
Хартник Елена Юрьевна,
педагог дополнительного
образования

Нижнекамск 2020 год

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

	Образовательная организация	МБУ ДО «СДЮТиЭ» НМР РТ
	Полное название программы	«Юные путешественники»
	Направленность программы	Туристско-краеведческая
	Сведения о разработчиках	
4.1.	Ф.И.О. должность	Хартник Е.Ю., заведующий отделом спортивного туризма и ориентирования
	Сведения о программе	
5.1.	Срок реализации	2 года
5.2.	Возраст обучающихся	7-14 лет
5.3.	Характеристика программы: Тип программы Вид программы Принцип проектирования программы Форма организации содержания и учебного процесса	Дополнительная общеразвивающая программа типовая учебное занятие
5.4.	Цель программы	Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности
5.5.	Образовательные модули	-
	Формы и методы образовательной деятельности	Детское объединение. Поисково - исследовательский метод (самостоятельная работа обучающихся с выполнением различных заданий, выбор самостоятельной темы для оформления отчета о проделанной работе в походах и на экскурсиях). Программа так же рассчитана на дистанционное обучение (ДО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

	Формы мониторинга результативности	Тесты, соревнования.
	Результативность реализации программы	
	Дата утверждения и последней корректировки программы	
.	Рецензенты	Чатанова Н.В., заведующий методическим отделом

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Пояснительная записка	4
2	Учебный план	
	1 год обучения	12
	2 год обучения	13
3	Содержание программы	
	1 год обучения	14
	2 год обучения	23
4	Организационно-педагогические условия реализации программы	27
5	Список использованной литературы для педагогов	30
6	Список использованной литературы для детей	31
7	Приложение	

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Юные путешественники» имеет туристско-краеведческую направленность.

Разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Актуальность программы и ее педагогическая целесообразность заключаются в том, что программа дает обучающимся возможность осваивать материал путем самостоятельных исследований, выездных занятий на местности. Кроме того, в ее основе лежит реализация идеи непрерывного создания условий для развития исследовательских способностей и творческого потенциала обучающихся с помощью учебно-исследовательской деятельности. Данная программа кружка юных туристов позволяет изучить природу своего края, его историю. За основу взята типовая программа Министерства образования РФ для системы дополнительного образования программой внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность» общего образования под редакцией Л.П. Савельевой. М, Просвещение, 2011 г.

Программа «Юный путешественник» туристско-краеведческой направленности составлена с учетом нормативных требований к программам дополнительного образования, на основе существующих федеральных программ данного вида деятельности. В соответствии с этим, в программе заложено значительное количество практических часов, разделы программы спланированы с учетом упора на самостоятельные работы обучающихся.

Программа «Юные путешественники» относится к программам туристско-краеведческой направленности и рассчитана на учащихся 1 – 8 классов.

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.

Большое внимание уделяется воспитанию бережного отношения к природе, стремление охранять и приумножать природные богатства.

Цель программы:

- формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности;

- развитие активной туристско- краеведческой деятельности учащихся;

Основные задачи программы

Обучающие:

- развивать познавательный интерес в области туризма и краеведения;
- расширение знаний об окружающем мире;
- развивать мотивацию к изучению проблем экологии и охраны природы.

Воспитательные:

- совершенствовать потребность в духовном и физическом развитии;
- формировать потребность обучающихся в здоровом образе жизни;
- формировать потребность в бережном отношении к памятникам, истории, культуре края и нашей Родины, сохранении традиций малой родины;
- воспитывать чувство патриотизма, доброты, уважения к истории Родины и родного края.

Развивающие:

- развивать самостоятельность и волевые качества воспитанников;
- формировать умение вести себя в коллективе, организаторские навыки;
- способствовать приобретению опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности;

- совершенствовать физическое развитие школьников (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);
- формировать у юных туристов потребность в добросовестном отношении к труду и общественной собственности, чувства долга, товарищества и взаимовыручки.

Программа рассчитана на 2 года обучения учащихся в возрасте 7 -14 лет (1-8 классы). Время, отведенное в первый год обучения составляет 144 часа в год, во второй 216 часов в год, причем практические занятия составляют большую часть программы. Данная программа предполагает подготовку и проведение занятий по краеведению и туризму, туристских мероприятий через непосредственный контакт с окружающей природой и социальной средой. Для адаптации организма ребёнка к физическим нагрузкам необходимо их строго дозировать по объёму, продолжительности и напряжённости в соответствии с полом и возрастом детей.

Занятия носят в основном познавательную, воспитательную и практическую направленность. Предлагаемая в этой программе примерная тематика предусматривает ознакомление учащихся с родным краем, обучение основам туризма, овладение определенным кругом знаний и умений, необходимых юным путешественникам.

Большая часть занятий планируется на открытом воздухе, что имеет практическую направленность и способствует организации активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения и подвижные игры на свежем воздухе, туристские и оздоровительные прогулки), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (экскурсии, поездки) и аудиторные занятия (беседы, коллективные чтения и обсуждения произведений о природе и путешествиях, изготовление поделок, рисование природных объектов по результатам экскурсий, оформление альбомов) также носят познавательный характер.

Занятия посещают дети, изъявившие интерес к данному виду деятельности и не имеющие серьёзных медицинских противопоказаний.

Рекомендуемый состав группы в первый год 15 обучающихся, во второй 12.

Основные формы деятельности:

- организация экскурсий, выездных тренировок;
- изучение литературных источников, материалов краеведческого музея, отчетов по походам по истории края;
- участие в различных соревнованиях по спортивному ориентированию, технике пешеходного туризма, лыжных соревнованиях, соревнованиях по скалолазанию;
- тренировки и практические занятия на местности по топографии, спортивному ориентированию и пешеходному туристскому многоборью;
- игры, конкурсы и другие массовые мероприятия, проводимые на станции туризма;
- практические занятия по оказанию первой доврачебной помощи;
- практические занятия в спортивном зале, на пересеченной местности.

Ожидаемые результаты:

- приобретение учащимися знаний о природе, истории, культуре родного края;
- овладение школьниками навыков по устройству бивака, разработке маршрутов и экскурсий;
- овладение техникой и тактикой туризма, приобретение навыков ориентирования на местности, оказания первой доврачебной помощи;

В реализации программы участвуют мальчики и девочки младшего и среднего возраста с любой степенью подготовленности, получившие базовые знания в общеобразовательной школе.

В ходе реализации программы дети должны

Знать:

- правила поведения юных туристов;
- требования техники безопасности в походе;
- правила поведения в природной среде, в школе, дома, на экскурсии, в общественных местах;
- правила первой медицинской помощи;

- перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
- правила обустройства бивака;
- нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;

- историю семьи, школы, города, страны;
- основы топографии и ориентирования.

Уметь:

- применять указанные знания на практике;
- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса, местным признакам;

- выполнять общие обязанности участника похода;
- обустраивать бивак;
- выполнять отдельные элементы техники пешеходного туризма.

Методы работы.

1. Поисково - исследовательский метод (самостоятельная работа обучающихся с выполнением различных заданий, выбор самостоятельной темы для оформления отчета о проделанной работе в походах и на экскурсиях).

2. Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, экскурсиях.

3. Метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения комплексной программы.

4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Оценка результативности:

- подведение итогов работы (опрос, анкетирование, выпуск альбома, туристический поход);

- участие в различных конкурсах;

- проведение семинаров, конференций по итогам экскурсий.

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п. п	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практические занятия	
				В помещении	На местности
1.	Введение: «Туризм – познание, отдых, спорт»	4	2	2	
2.	Природа родного края	4	2	2	
3.	Правила дорожного движения	10	8	2	
4.	Изучение лекарственных растений	4	2	1	1
5.	Топографические знаки	4	2	2	
6.	Знакомство с компасом	4	2	2	
7.	Разучивание туристских песен	4	2	2	
8.	Снаряжение туриста	4	2	2	
9.	Оказание доврачебной помощи	8	4	2	2
10.	Страховка туриста	4	2	2	
11.	Беседы по экологии	4	2	2	
12.	Изготовление рисунков и газет на туристскую тему	4		4	
13.	Бивак. Установка палатки	4	2	1	1
14.	Приготовление пищи в походе	4	2	1	1
15.	Костры и костровые принадлежности	4	2	1	1
16.	Организация костра в походных условиях	4	2	1	1
17.	Экскурсии	36			36
18.	Туристские узлы	4	2	2	
19.	Организация и проведение походов	20			20
20.	Физическая и маршевая подготовка юного туриста	10		4	6
Итого: 4 часа в неделю		144	44	33	67

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п. п	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практические занятия	
				В помещении	На местности
1.	Чем полезны и интересны туристские походы	4	2	2	
2.	Наш родной край	8	4	2	2
3.	Как организовать туристское путешествие	4	2	2	
4.	Топографическая подготовка.	8	4	2	2
5.	Ориентирование по компасу и карте	8	4	2	2
6.	Типы костров и их назначение.	8	2	6	
7.	Физическая подготовка.	20		4	16
8.	Оказание доврачебной помощи	8	2	6	
9.	Страховка туриста. Туристические узлы	6	2	4	
10.	Изучение и охрана природы	8	2	6	
11.	Туристское снаряжение	6	2	4	
12.	Туристский быт	8	2		6
13.	Правила санитарии и гигиены	6	2	4	
14.	Инструкторская подготовка	20	2	6	12
15.	Изучение и охрана памятников истории культуры	44	4		40
16.	Краеведческие наблюдения	36			36
17.	Наблюдения за погодой в походе.	4	2		2
18.	Специальная подготовка к летнему многодневному походу				
19.	ПДД	10	2	8	
Итого: 6 часа в неделю		216	30	56	130

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

1. Введение: «Туризм – познание, отдых, спорт»

Знакомство с работой объединения. Информация о работе объединения, правила техники безопасности. Цели и значение занятий туризмом и краеведением.

2. Природа родного края

Природа родного края. Охрана природы. Туристские возможности Республики Татарстан и Нижнекамского муниципального района. Рельеф и климатические особенности родного края. Животный и растительный мир родного края. История родного края. Краеведческая работа в походе. Правила сбора краеведческого материала. Правила оформления краеведческого материала. Анкетный опрос школьников, родителей об экологических проблемах микрорайона. Особенности географии края: размеры территории, основные районы и их туристские возможности, природные памятники и заповедники. Географическое прошлое и рельеф. Климат. Основные реки и водоемы. Исторические и культурные памятники. Возможные экскурсии и походы по краю.

3. ПДД

Просмотр видеороликов. Викторина по правилам дорожного движения.

4. Лекарственные и ядовитые растения

Лекарственные растения Республики Татарстан. Лечебные свойства лекарственных трав. Сбор гербария лекарственных растений "Зеленая аптека". Как собирать и использовать лекарственные, плодово-ягодные растения. Растения - враги и друзья: лекарственные, плодово-ягодные (съедобные) дикорастущие растения, съедобные грибы. Ядовитые и несъедобные растения и грибы нашего края. Подборка материала и оформление альбома "Туристу на заметку" (о лекарственных растениях, их нужно знать - они ядовиты).

5. Топографические знаки

Топографические карты и топографические знаки. Масштаб и легенда карты. Чтение топографических карт. Рисование топонимов. Измерение расстояний на карте и на местности. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояния до недоступных предметов. Топографическая съемка

местности. измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.). Топографические игры. Топографический кроссворд. Топографический диктант.

6. Знакомство с компасом

Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движения по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности. Спортивные карты. Технические приёмы: азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Тренировки и соревнования по спортивному ориентированию. Стороны горизонта. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам. Работа с картой и компасом.

7. Разучивание туристских песен

Бардовская песня, туристская песня. Песни Ю. Визбора, В. Высоцкого, В. Ланц-берга, О. Митяева, В. Егорова о человеке, судьбе, профессии. Автор песни. История песни. Обсуждение песни: что понравилось, о чём песня и т. п. Разучивание и исполнение любимейшей песни.

8. Снаряжение туриста

Подбор снаряжения для похода. Требование к личному, общественному и специальному снаряжению. Особенности снаряжения для походов в различные времена года. Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки); предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка).

Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток; как подготовить палатку к походу (Упаковка и

переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное 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. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари.

9. Оказание доврачебной помощи

Правила оказания доврачебной помощи при ранениях, кровотечениях и ожогах в полевых условиях (в походе, отдыхе в лесу и антропогенных поселениях);

Характерные заболевания, их симптомы и лечение. Первая помощь при травмах. Практика: наложение повязок, шин. Оказание первой помощи при различных травмах. Изготовление носилок, транспортировка пострадавшего. Применение дикорастущих лекарственных растений.

10. Страховка туриста

Страховка и самостраховка. Страхочные обвязки. Правила преодоления лесных завалов. Переправа по кочкам и гатям. Спуск с крутого склона при помощи альпенштока. Спуск с крутого склона при помощи верёвки. Подъём по крутому склону при помощи верёвки. Переправа по бревну. Переправа по параллельно натянутым верёвкам. Переправа при помощи вертикального маятника. Переправа при помощи горизонтального маятника. Навесная переправа. Переправа рюкзаков. Отработка навыков преодоления препятствий. Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком. Горизонтальный и вертикальный маятник.

11. Беседы по экологии. Природоохранные акции

Распределение обязанностей. Подготовка инвентаря и спецодежды. Реализация запланированного дела: проведение природоохранных мероприятий на улицах, в парке. Фоторепортаж о проведении акции. Анализ работы. Подведение итогов: рассказ об экологических проблемах микрорайона и проведённой акции учащимся младших классов. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ природоохранных акций: уборка мусора в близлежащих лесопарках и скверах; расчистка близлежащих родников; развешивание кормушек и скворечников для птиц; огораживание муравейников и т. п.

12. Изготовление рисунков и газет на туристскую тему

Виды газет, работ редакционной коллегии, название газетной рубрики и заголовки, вёрстка, оформление. Выбор названия для туристической газеты: открытый конкурс. Социальные пробы: интервью, репортаж, соцопрос. Создание Совета для выпуска туристской газеты и распределение обязанностей. Выпуск и презентация первого номера газеты, посвящённому Всемирному дню туризма, выпуски номеров, посвящённых экологическим проблемам микрорайона, интересным страницам родной истории, совершенным туристическим походам и экспедициям. Совместная подготовка, изготовление и презентация стенных газет, посвящённых совершённым туристами экскурсиям и походам, а также знаковым датам туристского календаря (например, Всемирному дню туризма, Дню Земли и т. п.).

13. Бивак. Установка палатки

Требования к биваку. Выбор места. Оборудование бивака. Бивак из подручных средств. Построение защиты от ветра, дождя, снега. Подбор древесины для костра. Типы костров и их характеристика. Разведение костра без спичек. Поведение группы на аварийном биваке. Снятие лагеря в аварийном случае. Правила обращения с опасными инструментами и специальным снаряжением. Правила гигиены туриста. Неписанные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределения общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками. Туристское снаряжение: групповое и личное. Распределение группового снаряжения в походе между мальчиками и

девочками. Туристская одежда и обувь. Рюкзак. Укладка рюкзаков разного типа. Палатка, установка палаток разного типа. Походный лагерь. Трудовая этика туриста.

14. Приготовление пищи в походе

Продукты в походе. Калорийность. Походное меню. Упаковка и транспортировка продуктов. Сублимированные продукты. Сушка овощей, фруктов, хлеба в домашних условиях. Туристская посуда. Уход за котлами. Приготовление пищи на костре. Выход группы на пикники с целью отработки навыков приготовления пищи. Значение правильной организации питания в сложных условиях. Энергетические затраты и их компенсация. Витамины. Белки, жиры, углеводы. Характеристика некоторых продуктов питания. Водно-солевой режим. Способы добычи и обеззараживания воды. Нетрадиционные формы питания. Съедобные растения.

15. Костры и костровые принадлежности

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор места кострища и его устройство. Выбор и сбор топлива для костра: сухостоя, хвороста и валежника. Тушение костра и восстановление мест кострищ. Топоры, пилы- хранение и переноска. 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.

16. Организация костра в походных условиях

Место для костра. Топливо, правила хранения. Как правильно выбирать и собирать топливо для костра в разное время года. Поведение туристов у костра. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила пожарной безопасности; - необходимые действия при обнаружении первых признаков пожара (задымление, запах горения, повышение температуры и т.д.); меры предосторожности при обращении с огнем; причины возникновения пожаров. пользоваться первичными средствами пожаротушения; как оказывать первую помощь пострадавшим при пожаре.

17. Экскурсия в районный краеведческий музей

Презентация краеведческого материала. Краеведческий отчет туристской группы. Краеведческие викторины. Подготовка, организация, проведение и анализ силами туристской группы фотовыставки «Знай родной край». Знакомство с картой области (края), республики. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

18. Туристские узлы

Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, встречный, схватывающий, грейпвайн и т.п.: Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий.

Постановка дистанции, мини-соревнования между командами «Папа, мама, я – туристская семья». Участие в личных зачетах по прохождению дистанции. Узлы, их назначение и применение в походе. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, восьмёрка, стремя, прусик, удавка, булинь, ткацкий, академический, схватывающий, грейпвайн и т. п. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Конкурс «Узелок завяжется — узелок развяжется».

19. Организация и проведение походов

Совместная организация, осуществление и последующий анализ походов выходного дня с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала. Экскурсии по родному краю. Пешеходный поход. Протяжённость спортивных походов, локальная протяжённость спортивных походов. Принципы комплектования группы и требования к участникам спортивных походов. Ориентирование на маршруте. Хронометраж на маршруте.

20. Физическая и маршевая подготовка юного туриста

Специальные упражнения для соответствующего вида туризма (пешего, водного, лыжного, велосипедного). Занятия легкой атлетикой, гимнастикой, лыжами. Преодоление препятствий. Движение в походе: строй, темп, остановки для отдыха обязанности ведущего и замыкающего. Обеспечение безопасности в походе.

К концу первого учебного года предполагается, что обучающиеся будут знать:

- требования, предъявляемые к туристскому снаряжению, перечень личного и группового снаряжения;
- основные требования к месту привала и бивака;
- основные типы костров и их назначение;
- принцип составления меню и списка продуктов;
- узлы и их применение для обеспечения безопасности в походе;
- план и карта, ориентирование с использованием линейных ориентиров;
- условные знаки, используемые на планах и картах;
- виды животных и растений, занесенных в Красную книгу;
- меры безопасности при занятиях туризмом;
- основные приемы оказания первой доврачебной помощи при мозолях, обморожениях, тепловых и солнечных ударах;

К концу первого года обучения предполагается, что обучающиеся будут уметь:

- составлять перечень личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий;

- правильно укладывать рюкзак;
- выбирать место для бивака, устанавливать палатку, разводить костер с помощью спичек;
- вязать узлы и использовать их по назначению;
- составлять меню и список продуктов;
- приготовить простую еду на костре;
- «читать» спортивную карту, ориентироваться с использованием линейных ориентиров;
- ориентироваться с помощью компаса и по местным признакам;
- определять расстояния по картам различного масштаба;
- участвовать в составлении отчетов о походе;
- оказывать первую помощь пострадавшему

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия

Наша Родина – Россия. Путешествия по России - увлекательнейшее занятие, приобщающее юных туристов к природе, воспитывающее чувство гордости за нашу Родину. В туристских походах, путешествиях, экскурсиях школьники углубляют знания по географии, биологии, истории, литературе и другим предметам школьной программы, знакомятся с прошлым и настоящим родного края, с его людьми. Юные туристы становятся крепкими, мужественными, приобретают трудовые и прикладные навыки и умения. В походах широко развивается самостоятельность и инициатива, воспитывается чувство дружбы и коллективизм. В туристских экспедициях школьники выполняют общественно полезную работу, приобретают исследовательские навыки. Участие в походах дает возможность юным путешественникам выполнить нормы на значки "Юный турист", "Турист России", юношеских спортивных разрядов по туризму.

2. Наш родной край

Географическое положение, природные особенности (почва, растительный и животный мир, полезные ископаемые). Рельеф. Климат. Реки и озера. Сведения о прошлом края, Великой Отечественной войне. Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Маршруты походов. Памятники истории и культуры музея края. Заповедники и заказники. 1) Прогулки по ближайшим окрестностям школы, в парк, на реку. 2) Экскурсии в музей боевой славы. Экскурсии на предприятия, к историческим памятникам и памятным местам. 3) Одно-, двух-, трехдневные походы и многодневное путешествие (в каникулы) с активными способами передвижения. Сбор сведений о крае в военкоматах, в архивах, в обществах охраны памятников истории и культуры и охраны природы.

3. Организация туристского путешествия

Распределение обязанностей в группе. План подготовки к путешествию. Ознакомление с районом путешествия. Подбор литературы и карт. Нормы переходов. Нормы комплекса значков "Юный турист", "Турист России", юношеских спортивных разрядов по туризму. Разработка маршрутов одно-, двухдневного похода и многодневного путешествия. Ознакомление с Инструкцией по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Смета путешествия.

1) Разработка планов подготовки путешествия. Подготовка сообщений и докладов по теме и району похода (путешествия). 2) Разработка проектов маршрута. Составление вариантов смет, писем в организации по месту проведения похода (путешествия). 3) Исполнение каждым участником различных обязанностей в одно-, двух-, трехдневных походах.

4. Топографическая подготовка

Карта географическая и топографическая. Условные знаки. Масштаб линейный и численный. Устройство компаса и пользование им. 2) Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Нахождение на карте точки своего стояния. 3) Копирование и увеличение карт. Схема маршрута. Пользование картой (схемой) в походе. Отчетная иллюстрированная схема. Глазомерный набросок плана местности. 4) Движение по азимуту; сохранение заданного направления. Определение расстояний до видимых предметов. Различные виды соревнований по ориентированию на местности.

1) Изготовление таблицы или отдельных карточек топографических знаков. "Путешествия по карте". 2) Топографические игры, решение топографических задач. 3) Копирование и увеличение карт. Изготовление схемы маршрута. 4) Проверка компаса. Определение азимутов на местности. Движение по азимуту. 5) Пользование картой или схемой маршрута, нахождение точки своего стояния, пользование компасом, определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Глазомерная съемка участка маршрута. 6) Участие в соревнованиях по ориентированию на местности.

5. Ориентирование по компасу и карте

Ориентирование компаса. Правила работы с компасом. Азимут (0, 90, 180, 270). Определение азимута на предметы с помощью компаса. Определение азимутов (0, 90, 180, 270) на КП, установленные в парке, в лесу на поляне. Определение азимутов на удаленные предметы во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам (0, 90, 180, 270). Игра «Найди клад» с использованием компаса (определения по азимутам). Чтение спортивной и топографической карты. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте. Работы с картой и компасом. Чтение карты. Измерение расстояний. Движение на местности по карте и при помощи компаса.

6. Типы костров и их назначение

Типы костров: «шалаш», «колодец», «нодья», «таёжный», «звезда» и др. Выбор места кострища и его устройство. Выбор и сбор топлива для костра: сухостоя, хвороста и валежника. Тушение костра и восстановление мест кострищ. Топоры, пилы - хранение и переноска. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Обложной костер. 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.

7. Физическая и маршевая подготовка юного туриста

Специальные упражнения для соответствующего вида туризма (пешего, водного, лыжного, велосипедного). Занятия легкой атлетикой, гимнастикой, лыжами. Преодоление препятствий. Движение в походе: строй, темп, остановки для отдыха обязанности ведущего и замыкающего. Обеспечение безопасности в походе.

Выполнение упражнений зарядки и специальных видов упражнений. Участие в соревнованиях. Обучение преодолению препятствий (в зависимости

от способов передвижения и района путешествия). Овладение приемами, обеспечивающими безопасность.

8. Оказание доврачебной помощи

Правила доврачебной медицинской помощи при ранениях, кровотечениях и ожогах в полевых условиях (в походе, отдыхе в лесу и антропогенных поселениях);

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах. Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. Использование медикаментов и лекарственных растений. Первая помощь при переломах конечностей. Имобилизация, транспортировка пострадавшего. Правила обработки ран и наложения повязок при укусах змей, ядовитых насекомых.

9. Страховка туриста. Туристические узлы

Страховка и самостраховка. Страховочные обвязки. Правила преодоления лесных завалов. Переправа по кочкам и гатям. Спуск с крутого склона при помощи альпенштока. Спуск с крутого склона при помощи верёвки. Подъём по крутому склону при помощи верёвки. Переправа по бревну. Переправа по параллельно натянутым верёвкам. Переправа при помощи вертикального маятника. Переправа при помощи горизонтального маятника. Навесная переправа. Переправа рюкзаков. Отработка навыков преодоления препятствий. Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком. Горизонтальный и вертикальный маятник. Переправа по верёвке с перилами (параллельные перила). Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, встречный, схватывающий, грейпвайн и т.п. : Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий.

Постановка дистанции, мини-соревнования между командами «Папа, мама, я – туристская семья». Участие в личных зачетах по прохождению дистанции. Узлы, их назначение и применение в походе. Узлы: прямой,

проводник, двойной проводник, восьмёрка, стремя, прусик, удавка, булинь, ткацкий, академический, схватывающий, грейпвайн и т. п. Отработка навыков завязывания туристских узлов.

11. Изучение и охрана природы

Статья 18 Конституции РФ, "Закон об охране природы. Меры по охране окружающей среды нашей области, края. Формы участия школьников, юных туристов в охране и посадке зеленых насаждений. Участие в очистке лесов, борьбе с вредителями леса, охране рек и водоемов от загрязнения.

Наиболее известные замечательные уголки природы, заповедники, заказники нашего края. Перечень растений, животных, обитающих в нашем крае, занесенных в "Красную книгу"; растения, запрещенные к сбору. Мероприятия при подготовке и во время проведения походов и путешествий, обеспечивающие охрану природы. Правила организации привалов и ночлегов в полевых условиях.

Экскурсии в природу, выполнение заданий местного общества охраны природы и других организаций по изучению и охране природных богатств края.

11.Туристское снаряжение

Необходимое групповое и личное снаряжение в зависимости от района путешествия, способа передвижения, времени года и погоды, длительности путешествия. Виды рюкзаков и палаток. Походная постель, колья и колышки для установки палаток, очаги, ведра, крючки для подвешивания посуды. Комплектование ремонтного набора.

1)Составление списков личного и группового снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением. 2)Установка палаток, устройство очага. Подготовка и ремонт имеющегося снаряжения. Самостоятельное изготовление и усовершенствование очага, кольев и колышков для палаток, крючков для подвешивания посуды, приспособлений для сушки обуви одежды и др. 3)Упаковка снаряжения и укладка рюкзака.

12.Туристский быт

1)Выбор места для бивака (с учетом правил охраны природы). Снятие бивака. Уборка места привала. Противопожарные меры. Различные типы

костров. Сушка и ремонт одежды и обуви. 2) Набор продуктов. Меню, хранение продуктов. Приготовление пищи. Использование ягод и грибов. Режим дня в походе и на дневке. Игры в походе.

1) Составление наборов продуктов и меню на одно-, двух-, трехдневный поход. Приобретение продуктов. 2) Обучение пользованию топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом, установка и снятие палаток, разжигание костров, приготовление пищи. Изготовление чертежей, макетов, моделей различных типов костров, палаток, очагов, биваков. Игры в пути и на привале.

13. Гигиена туриста

1) Общие гигиенические требования в походе. Умывание, купание, закаливание. Поддержание чистоты тела, ног. Меры для предупреждения потертостей при ходьбе. Требования к одежде и обуви. Приемы самоконтроля. Питьевой режим. Обеззараживание воды. 2) Помощь при тепловом ударе. Ожоги. Помощь утопающему. Различные травмы. Помощь при желудочных и простудных заболеваниях. Состав походной аптечки. Транспортировка пострадавшего. Первая доврачебная помощь в зимних походах.

1) Показ приемов самоконтроля. Оказание первой доврачебной помощи и переноска пострадавшего. 2) Изготовление носилок из подручных материалов. Комплектование походной аптечки. Изготовление сумки, чемодана для аптечки

14. Инструкторская подготовка

Включение в план работы отряда походов, экскурсий, краеведческих поисков. Рекомендуемые туристские маршруты, экскурсионные объекты. План подготовки к походу. Составление списка личного и коллективного снаряжения, медицинской и ремонтной аптечки, меню и перечня продуктов, плана работы на маршруте, правил поведения в походе для рекомендации отряду. Составление списка книг о своем крае и путешествиях.

15. Изучение и охрана памятников истории и культуры

Закон об охране и использовании памятников истории и культуры. Виды памятников: истории, археологии, градостроительства и архитектуры, искусства, документальные памятники. Древние памятники, исторические, военные, трудовой славы, архитектурные и другие памятники, памятные места

нашей области, края. Художественная, справочная литература, путеводители, фильмы, рассказывающие о памятниках истории и культуры нашей области, края. Мероприятия при подготовке и проведении походов и путешествий по изучению и охране памятников истории и культуры.

Подготовка оборудования и снаряжения для ведения исследовательских работ, фотографирования. Проведение экскурсий к памятникам и в памятные места; включение этих мест в план работы на туристских маршрутах. Популяризация памятников путем бесед в школе и на маршрутах, создание фотоальбомов, стендов, фильмов, создание экспозиций для школьных выставок и музеев. Систематический уход за местными памятниками и необходимый уход за памятниками на маршрутах.

16. Краеведческие наблюдения

1) Сбор материалов по истории, экономике, культуре родного края; наблюдения и исследования в лесу, на реке; наблюдения над сезонными явлениями природы;

2) План экскурсии. Запись воспоминаний ветеранов Великой Отечественной войны, ветеранов труда. Правила хранения и использования исторических документов и других материалов. Сбор документов и реликвий. Личный и групповой дневник, фотографирование и зарисовки в походе.

1) Изучение приборов и оборудования для исследовательской работы. Выполнение заданий научных и общественных организаций, самостоятельное ведение краеведческих наблюдений. Ведение дневниковых записей. Первичная обработка материалов для хранения. 2) Проведение экскурсий, походов, путешествий и экспедиций;

17. Наблюдения за погодой в походе

Признаки изменения погоды. Определение устойчивой погоды, ее перемены, приближающегося ненастья. Народные приметы. Зарисовки погодных явлений. Прогнозирование погоды на ближайший отрезок времени.

18. Специальная подготовка к летнему многодневному походу

Ознакомление с литературой и картами по району путешествия, детальная разработка маршрута путешествия, графика и плана работы, изготовление

картосхем маршрута. Составление плана подготовки и распределение обязанностей. Работа по бригадам по подготовке, ремонту и изготовлению коллективного снаряжения; определение набора продуктов и приобретение их; составление сметы; пробная укладка снаряжения и оборудования, продуктов, аптечки, фотопринадлежностей; практика в выполнении порученных краеведческих наблюдений и фиксации их и других обязанностей, в том числе санитара, завхоза и т. д. Медосмотр участников и проверка умения плавать. Проведение контрольного тренировочного похода с полным комплектом

19. ПДД

Просмотр видеороликов. Тестирование.

К концу второго года обучения предполагается, что обучающиеся будут знать:

- требования, предъявляемые к туристскому снаряжению, перечень личного и группового, специального снаряжения для одно – трехдневного похода;
- основные требования к месту привала и бивака;
- установка палатки и размещение вещей в ней;
- состав и назначение ремнабора;
- типы костров и их назначение, правила разведения костра в сырую погоду;
- меры безопасности при обращении с огнем, кипятком;
- разработка маршрута похода и распределение должностных обязанностей;
- значение и режим правильного питания в походе;
- тактика в туристском походе;
- техника движения по равнине, песку, через кустарники, по болотам;
- узлы и их применение для обеспечения безопасности в походе;
- значение топокарт для туристов, масштаб, виды масштабов;
- условные знаки топографических карт;
- изображение рельефа на топографических и спортивных картах;
- ориентирование карты относительно компаса;
- азимут, снятие азимута с карты и движение по азимуту;

- способы измерения расстояний на местности и на карте;
- определение азимута по Солнцу в разное время дня;
- меры безопасности при занятиях туризмом;
- характерные травмы и заболевания в природной среде;
- состав медаптечки;
- основные правила оказания первой помощи при травмах, повреждениях, ранениях.

К концу второго года обучения предполагается, что обучающиеся будут уметь:

- составлять перечень личного, группового и специального снаряжения для одно – двухдневного похода с учетом погодных условий;
- выбирать место для бивака, устанавливать палатку в любых условиях, разводить костер с помощью спичек в сырую погоду;
- вязать узлы и использовать их по назначению;
- составлять меню и список продуктов на поход, фасовать продукты;
- приготовить еду на костре;
- ориентироваться с помощью компаса и карты;
- определять азимут на объект, с карты, двигаться по азимуту;
- работать с картами различного масштаба;
- измерять расстояния на местности разными способами;
- определять азимут по Солнцу в разное время дня;
- предупреждать обморожения и переохлаждения;
- комплектовать аптечку;
- накладывать повязки, останавливать кровотечения;
- изготавливать транспортировочные средства

Организационно-педагогические условия реализации программы

Формы занятий

Программа включает в себя теоретические занятия, практические занятия, экскурсионные и выездные занятия, экспедиционно-полевую практику. Входящие в нее учебные разделы основаны на интенсивной практической подготовке с упором на выездные занятия. Многие разделы составлены с учетом применения методик преподавания, основанных на самостоятельной исследовательской деятельности обучающихся и взрослых в современных условиях способностях обучающихся к усвоению больших объемов материала посредством интенсивных практических занятий. Главной задачей является комплексная подготовка к проведению исследовательских работ в условиях полевых исследований. Она включает в себя работу с картографическими материалами, ориентирование на местности, базовую туристическую технику, правила техники безопасности и т.п. Экскурсионные и выездные занятия дополняют теоретическую часть программы. Выезды и экскурсии проводятся после изучения соответствующих тем с целью расширить и закрепить пройденный материал на основе зрительных образов. Это основная часть данной формы работы. Однако привязывать экскурсии и выезды только к изучаемым темам было бы неправильно. Во-первых, не все изучаемые темы могут быть подкреплены соответствующими экскурсиями. Во-вторых, задачи программы требуют посещения самых разнообразных выставок и музеев, экспозиции которых по времени могут не соответствовать изучаемому в данный момент материалу. В-третьих, выездные занятия по ряду тем должны быть приурочены к тем или иным фенологическим периодам, которые не всегда удастся совместить с изучением теоретической части.

Экспедиционно-полевая практика позволяет обучающимся на практике применить полученные знания и обеспечивает широкое знакомство с ландшафтами, животным и растительным миром. Во время экспедиций обучающиеся выполняют самостоятельные учебно-исследовательские работы.

Методы организации учебно-воспитательного процесса.

Выбор методов и форм преподавания. В рамках реализации программы предполагается использовать как словесные методы, такие как рассказ, лекция, семинар, так и практические – работу с туристическим снаряжением, определителями, коллекционным материалом, картографическими материалами, другими техническими средствами обучения. Во время выездных занятий и экспедиций применяется комплекс методов, включающих элементы лекционной подачи материала, практической работы с определителями и наглядными пособиями, самостоятельной исследовательской работы, обсуждения результатов.

Учитывая продолжительность обучения, предусмотренную настоящей программой, педагог на разных этапах ее реализации выбирает основное направление в организации деятельности конкретной учебно – исследовательской группы:

- продуктивно – творческая деятельность;
- организация исследовательской деятельности;
- развитие творческих способностей;
- образовательно – просветительская деятельность.

Однако следует отметить, что приоритетными для настоящей программы являются исследовательская и образовательная направленность деятельности учебных групп.

В учебных группах первого года обучения обучающиеся могут представить к защите реферат или реферативный обзор по избранной теме. Обучающиеся второго и третьего годов обучения могут развивать тему предыдущего года обучения и полностью выполнить проектно-исследовательскую работу, либо выбрать для исследования другую тему и выполнить работу по ней. Итоговая аттестация обучающихся проводится в форме защиты проектно-исследовательских работ на итоговом занятии учебной группы или на конференциях различного уровня.

Методическое и дидактическое обеспечение программы. В качестве методических пособий используется различные определители;

справочники по выживанию, туристической технике и оказанию первой медицинской помощи; учебники по экологии, этнографии и ландшафтоведению; картографические материалы. Ряд тем подается в виде компьютерных презентаций.

Техническое оснащение занятий.

На занятиях используется компьютерная техника для демонстрации фотографий и учебных фильмов. Также используется соответствующий набор компьютерных программ (Microsoft Word, Microsoft Excel, Microsoft Power Point, Potoshop), используемые для демонстрации наглядных материалов во время занятий и обработки данных самостоятельных исследовательских работ обучающихся. На занятиях применяются в качестве технических пособий компасы, различные картографические материалы, навигаторы, палатки, веревки, карабины и прочее туристическое снаряжение.

При дистанционном обучении рекомендованы к использованию образовательные порталы: Zoom, Skype, Учи ру, Якласс. Организация работы через «WhatsApp», электр почта, Edu/tatar.ru, группа «В Контакте».

Список используемой литературы (для педагога)

1. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - «ГУРИЯ», ЗУГДИДИ, 1992.
2. Балабанов И.В. Узлы. – М., ЦДЮТ ур РФ, 2003.
3. Вайно Нурмиаа. Спортивное ориентирование. – М., к столетию ориентирования (1897 - 1997).
4. Ильин А. Первые действия в экстремальной ситуации. – М., ЭКСМО – Пресс, 2002.
5. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
6. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: учебно – методическое пособие. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
7. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 1997.
8. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. школа туристских вожаков. – М., ЦДЮТ ур МО РФ, 1997.
9. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М., ЦДЮТ ур РФ, 1997.
10. Лебедева Г.М., Торопов С.А., Долматов Ю.Г., Свинин С.П. Рюкзачок: Напутствие туристу-новичку. – Пермь, 1983.
11. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности»: учебно-методическое пособие. – М., ВЛАДОС, 2000.
12. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии: учебное пособие. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
13. Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками: практическое пособие. – М., АРКТИ, 2001.
14. Рыжавский Г.Я. Биваки. – М., ЦДЮТ, 1995.
15. Туристская игротека. - М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2003;
16. Шмаков С.А. Игры, развивающие психические качества личности школьника: Методическое пособие. - М., ЦГЛ, 2003;
17. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. – М., ЦРИБ «Турист», 1992.

Список используемой литературы (для детей)

1. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - «ГУРИЯ», ЗУГДИДИ, 1992.
2. Балабанов И.В. Узлы. – М., ЦДЮТ ур РФ, 2003.
3. Ильин А. Первые действия в экстремальной ситуации. – М., ЭКСМО – Пресс, 2002.
4. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
5. Лебедева Г.М., Торопов С.А., Долматов Ю.Г., Свинин С.П. Рюкзачок: Напутствие туристу-новичку. – Пермь, 1983.
6. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии: учебное пособие. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
7. Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками: практическое пособие. – М., АРКТИ, 2001.

