

ДЕПАРТАМЕНТ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ

СМОЛЕНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР ТУРИЗМА, КРАЕВЕДЕНИЯ И СПОРТА»

Принята педагогическим
советом протокол № ____
от «__» _____ 2018 года

Утверждаю:
Директор
_____ М.И. Малахов
«__» _____ 2018 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ»**

Возраст обучающихся – 10-18 лет
Срок реализации – 3 года

Автор-составитель:
Седнев Виктор Николаевич,
педагог дополнительного
образования

г. Смоленск
2010 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Юные туристы-краеведы» разработана по туристско-краеведческому направлению, является комплексной, ориентированной на детей 10-18 лет.

Данная программа актуальна для детей и молодежи, так как востребована в силу природной любознательности обучающихся, которая является один из наиболее сильных побудительных мотивов увидеть и познать культурную самобытность уголков России.

Основой культурного (краеведческого) туризма является историко-культурный потенциал страны, включающий всю социокультурную среду с традициями, обычаями, особенностями бытовой и хозяйственной деятельности. Основным объектом туристического краеведения выступает рекреационно-туристический потенциал той или иной территории. Предметом исследования туристического краеведения выступают природные рекреационные ресурсы (минеральные воды, климат, озера и т.д.), степень их освоения и характер эксплуатации, памятники истории и культуры, туристические учреждения и другие объекты туристической инфраструктуры, а также различные аспекты развития туристического движения в регионе и в России.

Цель программы – развитие, самореализация обучающихся и формирование позитивных жизненных ценностей в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Основные задачи программы:

Обучающие задачи:

- изучить основы техники пешего туризма, организации быта в походах и экспедициях, приемы техники безопасности и овладеть ими;
- расширить знания по географии, биологии, истории, полученные в школьном курсе;
- обучить методикам проведения краеведческих исследований;
- сформировать умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения;
- научить определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- научить устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;
- формировать умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Развивающие задачи:

- развивать мотивы и интересы познавательной деятельности обучающихся средствами туристического краеведения;
- формировать и развивать экологическое мышление, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации;
- расширить границы интеллектуального и духовно-нравственного развития обучающихся;
- укреплять здоровье обучающихся;
- развивать коммуникативные компетенции, умение выступать перед аудиторией.

Воспитательные задачи:

- прививать любовь к природе: уметь анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов, распространять экологические знания, участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- пробудить чувство ответственности за родной край и стремления к конкретной деятельности по его изучению, сохранению традиций;
- способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни;
- сформировать созидательно-активную личность.

Программа рассчитана на 3 года обучения школьников в возрасте 10-18 лет (4 - 11 классы). В перспективе, по окончании трехлетнего курса, сроки реализации программы могут быть увеличены, так как педагог может дополнить программу исходя из своего опыта, интересов и умений и пожеланий обучающихся. Важным моментом при изучении программы является значительное преобладание практических занятий над теоретическими, в связи с этим целесообразно в учебный период проводить перераспределение (перенос) часов занятий в соответствии с сезонностью и погодными условиями по усмотрению руководителя объединения (например, занятия в период «март - апрель» на май).

Ведущими в программе являются групповые занятия, но, по мере приобретения обучающимися знаний и опыта включая работу с малыми группами (2-3 человека) и индивидуально.

Основные формы деятельности:

- экскурсии;
- походы;
- краеведческие экспедиции;
- занятия по ориентированию на местности;
- беседа с элементами лекции;
- работа с материалами краеведческого характера, архивными документами;
- научно-практические конференции, конкурсы, олимпиады и др.;
- тренировки и практические занятия на местности по ориентированию, пешему туристскому многоборью, топографии;
- туристические сборы, туристические лагеря;
- игры;
- конкурсы.

Ожидаемые результаты: обучающиеся приобретут:

- знания об истории, географии и культуре родного края;
- навыки изучения, описания краеведческих объектов, в том числе и природных, разработки предложений по их сохранению;
- умения по использованию краеведческого материала в образовательном процессе;
- знания и умения по владению техникой и практикой туризма, навыки ориентирования на местности по природным признакам, компасу, карте;
- элементарные навыки самообслуживания и организации туристского быта до создания оптимальных условий выживания на территории природных объектов;
- физическое и психическое здоровье;
- знания и умения по способам оказания первой медицинской помощи при кровотечении, переломах, вывихах, ранениях, ожогах, обморожениях;
- знания и умения по выживанию в природной среде: умения по сооружению временного убежища из подручного материала, по добыванию пропитания, воды, огня, по изготовлению оружия для охоты и рыбалки и т.п.;

- навыки исследовательской и проектной работы;
- знания и умения, которые позволят сдать нормативы на 1, 2 и 3-й юношеские спортивные разряды по туризму, а также на значки «Юный турист России» и «Турист России».

В первый год обучения основное внимание уделяется техническим приемам и бытовым навыкам пешего туризма, а так же обеспечению безопасности, необходимой при проведении занятий, в походе и экспедиции. При изучении тем по краеведению важным моментом является посещение краеведческого музея, работа с литературными и архивными источниками, взаимодействие с профильными учреждениями. Планирование и проведение занятий, особенно практической направленности, ориентировано на сезоны года, погодные условия и проводится максимально в полевых условиях на местности. Все занятия строятся так, чтобы дать обучающимся максимальную возможность к проявлению самостоятельности, отработке навыков технической подготовки, походного быта и краеведческой работы. Большое значение имеют занятия, связанные с подготовкой снаряжения, его ремонт и хранением, с работой на биваке и по выполнению краеведческой и мониторинговой деятельности. Итогом первого года обучения является однодневный пеший поход с дальностью до 6 км. с простейшим краеведческим исследованием исторических объектов родного края.

На втором году обучения программа предусматривает углубленное изучение туристических и краеведческих основ, формирование навыков исследовательской и проектной работы, отработку навыков пешего туризма и ориентирования. Большое место отводится отработке навыков по обеспечению безопасности при проведении походов и экспедиций. Итогом второго года обучения является подготовка и проведение однодневного похода с дальностью до 6 км. и двухдневной краеведческой экспедиции с дальностью до 10 км. При условии усвоения материала обучающимися на высоком знаниемом и практико-ориентированном уровне, целесообразно провести трехдневную краеведческую экспедицию, с протяженностью маршрута не менее 20 км. По итогам походов обучающиеся:

- проведут комплексное исследование исторических объектов;
- оформят отчет и информационный стенд;
- выступят на научно-практической краеведческой конференции.

На третьем году обучения программа предусматривает проведение большого количества практических работ по сохранению, сбережению исторического наследия родного края, расширение исследований краеведческих объектов, в том числе объектов природы. Итогом третьего года обучения является подготовка и проведение 2-х этапной краеведческой экспедиции с прохождением маршрута общей протяженностью не менее 40 км. При условии усвоения материала обучающимися на высоком уровне, целесообразно провести четырехдневную экспедицию. По итогам краеведческой экспедиции обучающиеся:

- выполняют исследовательскую работу по краеведению;
- представляют информацию об экспедиции в средствах периодической печати и в форме выступления перед сверстниками;
- оформят информационный стенд о работе туристического объединения;
- презентуют результаты исследовательской работы на соответствующих конференциях;
- участвуют в конкурсах исследовательских работ и проектов.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ»**

1 год обучения (6 ч. в неделю)

| № п/п | Наименование тем и разделов | Количество часов | | | Формы аттест./контроля |
|--|--|------------------|-----------|------------|-------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. Основы туристской подготовки (93 ч.) | | | | | |
| 1.1. | Туристские путешествия. История развития туризма. | 3 | 3 | - | беседа |
| 1.2. | Туристское снаряжение | 21 | 3 | 18 | практ. работа |
| 1.3. | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. | 15 | 3 | 12 | практ. работа |
| 1.4. | Питание в походе | 12 | 3 | 9 | самост. работа |
| 1.5. | Подготовка и организация похода | 6 | 3 | 3 | беседа |
| 1.6. | Физическая подготовка туриста | 36 | 3 | 33 | зачет |
| 2. Краеведение (21 ч.) | | | | | |
| 2.1. | История и культура родного края | 15 | 9 | 6 | викторина |
| 2.1. | Туристические возможности края | 6 | 1 | 5 | викторина |
| 3. Ориентирование (12 ч.) | | | | | |
| 3.1. | Ориентирование | 12 | 3 | 9 | зачет |
| 4. Основы безопасности (42 ч.) | | | | | |
| 4.1. | Техника безопасности при проведении занятий, походов, экспедиций | 27 | 6 | 21 | зачет |
| 4.2. | Правила санитарии и гигиены в походах | 6 | 3 | 3 | собеседование |
| 4.3. | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 9 | 3 | 6 | зачет |
| 5. Подготовка и проведение краеведческих исследований (48 ч.) | | | | | |
| 5.1. | Основные историко-краеведческие объекты родного края | 12 | 3 | 9 | викторина |
| 5.2. | Основные приемы проведения краеведческого исследования | 12 | 6 | 6 | самостоят. работа |
| 5.3. | Навыки составления отчета о краеведческом исследовании | 3 | 3 | - | тестирование |
| 5.4. | Подготовка краеведческого похода | 9 | 2 | 7 | собеседование |
| 5.5. | Проведение краеведческого похода | 9 | - | 9 | путешествие (поход) |
| 5.6. | Составление отчета о краеведческом походе | 3 | 2 | 1 | защита творческих работ |
| Всего за период обучения | | 216 | 59 | 157 | |

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

1. Основы туристской подготовки (93 ч.)

1.1. *Туристские путешествия. История развития туризма. (3 ч.)*

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии стран. История развития туризма в России.

Краеведение, туристско-краеведческое движение «Отечество», его основные направления.

Практические занятия: Психологические игры на тему «Давай познакомимся».

1.2. *Туристское снаряжение (21 ч.)*

Личное и групповое снаряжение. Личное снаряжение для одно-трехдневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для походов в разные сезоны года. Снаряжение для зимних походов. Подготовка снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, половник. Самодельное снаряжение, не причиняющее вреда природе. Ремонтный набор, аптечка.

Практические занятия: укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Уход за снаряжением, его ремонт.

1.3. *Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. (15 ч.)*

Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной. Организация работы по устройству бивака – выбор мест под палатки, определение мест для забора воды, умывания, туалетов, мусорной ямы. Заготовка дров.

Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Свертывание лагеря, уборка места лагеря. Противопожарные меры.

Типы костров, правила их разведения.

Заготовка дров. Правила хранения, переноски, работы с топором и пилой.

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка, ремонт)

Организация ночлегов в помещении.

Нормы поведения туристов в населенных пунктах.

Использование свободного времени на привалах – игры, туристическая песня.

Практические занятия: организация бивака в полевых условиях. Обучение пользования пилой топором, лопатой, ремонтным инструментом.

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

1.4. *Питание в походе. (12 ч.)*

Значение правильного питания в походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Хранение продуктов. Составление меню.

Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия: составление меню и списка продуктов на 1-2 –дневный поход. Закупка, фасовка и упаковка продуктов.

Приготовление пищи на костре.

1.5. Подготовка и организация похода. (6 ч.)

Права и обязанности участников похода. Подбор группы, распределение обязанностей. Определение цели и района похода. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Практические занятия: работа с краеведческой литературой, топографическими картами. Подготовка и чтение докладов по географии, истории, культуре района похода.

1.6. Физическая подготовка туриста. (36 ч.)

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

Практические занятия: подвижные игры на воздухе. Бег, прыжки, ходьба по пересеченной местности.

2. Краеведение (21 ч.)

1.1. История и культура родного края (15 ч.)

Сведения о прошлом родного города. Важнейшие памятники культуры и истории родного края.

Практические занятия: посещение музеев, краеведческие викторины, познавательные игры.

1.2. Туристические возможности края (6 ч.)

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

Практические занятия: экскурсии по родному городу, музеям, интересным природным объектам.

3. Ориентирование (12 ч.)

3.1. Ориентирование (12 ч.)

Виды топографических карт. Масштаб. Условные обозначения. Изображение рельефа на карте.

Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение его. Движение по азимуту. Факторы влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.

Определение сторон света по природным признакам и особенностям местных предметов. Действия при потере ориентировки.

Практические занятия: определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и местности. Ориентирование по природным признакам и особенностям местных предметов. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков.

4. Основы безопасности (36 ч.)

4.1. Техника безопасности при проведении занятий, походов, экспедиций (27 ч.)

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Правила поведения при движении группы пешком и на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника и вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Правила поведения в полевом лагере.

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

4.2.. Правила санитарии и гигиены (6 ч.)

Гигиенические требования в походе. Гигиена обуви и одежды. Умывание, купание, закаливание в походе. Защита окружающей среды от загрязнения в результате деятельности походной группы (умывание, мытье посуды, утилизация бытовых отходов) Дикорастущие съедобные и лекарственные растения – правила их использования. Ядовитые растения и грибы.

Практические занятия: изучение растений и грибов – ядовитых и съедобных, обладающих лекарственными свойствами – по литературным источникам, фотографиям.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (9 ч.)

Медицинская аптечка – ее комплектование, хранение, транспортировка. Перечень и назначение основных лекарственных препаратов аптечки. Личная аптечка туриста.

Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах, ожогах, укусах различных животных.

Практические занятия: комплектование медицинской аптечки. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Переноска пострадавшего.

5. Подготовка и проведение краеведческих исследований (48 ч.)

5.1. Основные историко-краеведческие объекты родного края (12 ч.)

Историко-краеведческие объекты родного края – краткий обзор. Природные объекты, как один из элементов историко-краеведческого наследия. Составление карты нахождения основных историко-краеведческих объектов.

Практические занятия: экскурсии к ближайшим культурно-историческим объектам

5.2. Основные приемы проведения краеведческого исследования (12 ч.)

Краеведческое исследование, как основной аспект изучения родного края. Работа с литературными источниками, беседы и их анализ, описание краеведческого объекта, формирование фотоматериалов и др.

Практические занятия: проведение краеведческого исследования объектов ближайшего окружения. Проведение бесед со старожилками по историческим темам.

5.3. Навыки составления отчета о краеведческом исследовании (3 ч.)

Отчет об исследовании, как форма представления проделанной исследовательской работы.

Подбор материалов для отчета, использование фотоматериалов. Составление выводов о проделанной работе.

5.4. Подготовка краеведческого похода (9 ч.)

Сбор материалов для проведения краеведческого похода: проработка маршрутов следования, отбор объектов предстоящих исследований. Осмотр туристического снаряжения, повторение основ туристской подготовки, навыков ориентирования, основ безопасности.

5.5. Проведение краеведческого похода (9 ч.)

Распределение обязанностей участник похода. Движение по маршруту, проведение краеведческих исследований, фотографирования. Сбор материала для отчета о походе.

5.6. Составление отчета о краеведческом походе (3 ч.)

Рассмотрение и анализ материалов похода. Подбор фотоматериалов. Составление и представление широким массам отчета о походе.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ОБЪЕДИНЕНИЯ ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ
 2 год обучения. (4 ч. в неделю)

| № п/п | Наименование тем и разделов | Количество часов | | |
|---|---|------------------|-----------|------------|
| | | всего | теория | практика |
| 1. | Подведение итогов летнего полевого сезона | 4 | 4 | - |
| 2. Основы туристской подготовки (42ч.) | | | | |
| 2.1. | Туристское снаряжение | 4 | 1 | 3 |
| 2.2. | Туристская группа. Физическая подготовка туриста | 20 | 2 | 18 |
| 2.3. | Туристский быт. Питание в походе. | 12 | 2 | 10 |
| 2.4. | Психологическая подготовка туриста | 6 | 4 | 2 |
| 3. Краеведение (16ч.) | | | | |
| 3.1. | Районные и областные краеведческие мероприятия школьников. | 16 | 4 | 12 |
| 4. Ориентирование (12ч.) | | | | |
| 4.1. | Ориентирование на местности по природным признакам | 4 | 1 | 3 |
| 4.2. | Ориентирование на местности с использованием компаса и карты | 8 | 2 | 6 |
| 5. Основы безопасности (28ч.) | | | | |
| 5.1. | Техника безопасности при проведении занятий, походов, экспедиций | 8 | 4 | 4 |
| 5.2. | Правила санитарии и гигиены | 8 | 6 | 2 |
| 5.3. | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 12 | 2 | 10 |
| 6. Проведение краеведческих похода и экспедиции (42ч.) | | | | |
| 6.1. | Теоретическая подготовка к краеведческому походу. | 4 | 4 | - |
| 6.2. | Практическая подготовка к краеведческому походу. | 4 | - | 4 |
| 6.3. | Проведение краеведческого похода | 8 | - | 8 |
| 6.4. | Теоретическая подготовка к краеведческой экспедиции. Изучение литературы, картографического материала, работа в краеведческом музее, общение со специалистами | 4 | 4 | - |
| 6.5. | Практическая подготовка к краеведческой экспедиции. Осмотр и отбор снаряжения. Повторение навыков первой медицинской помощи, приготовления пищи на костре, организации полевого лагеря. | 6 | 2 | 4 |
| 6.6. | Проведение краеведческой экспедиции | 16 | - | 16 |
| | Всего за период обучения | 144 | 42 | 102 |

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

2 год обучения

1. Подведение итогов летнего полевого сезона. (4 ч.)

Обработка собранного материала. Отчет о проделанной работе.

Практические занятия: оформление стендов, стенгазет. Выступление перед сверстниками с докладами о проделанной работе.

2. Основы туристской подготовки. (42 ч.)

2.1. Туристское снаряжение (4 ч.)

Основные требования к туристскому снаряжению: легкость, прочность, безопасность эксплуатации, удобство использования, гигиеничность, эстетичность. Правила упаковки снаряжения в рюкзак и размещения в палатке. Обувь и уход за ней. Сушка обуви и одежды в походе.

Специальное снаряжение: веревки, страховочные системы, альпеншток.

Кухонное оборудование для летних и зимних походов. Хранение и переноска колюще-режущих инструментов.

Оборудование для исследовательской работы.

Практические занятия: подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона года и условий похода. Подготовка специального снаряжения и оборудования для исследовательских работ.

2.2. Туристская группа. Физическая подготовка туриста. (20 ч.)

Туристская группа – коллектив единомышленников. Обязанности членов туристской группы. Значение физической подготовленности каждого члена группы для достижения цели похода. Простейшие упражнения для развития выносливости и физической активности.

Практические занятия: выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода. Подвижные игры на воздухе. Бег, ходьба по пересеченной местности.

2.3. Туристский быт. Питание в походе. (12 ч.)

Привалы и ночлеги: требования к местам их организации:

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

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование.

Особенности питания в многодневном походе. Режим питания. Нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса продуктов (использование сублимированных продуктов, возможности заброски и пополнения продуктов на маршруте). Использование дикорастущих ягод, грибов, растений в походном рационе.

Практические занятия: работа группы на привале. Разведение костра при неблагоприятных условиях. Заготовка растопки.

Составление меню. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

2.4. Психологическая подготовка туриста. (6 ч.)

Основные психологические проблемы в туристическом походе: лидерство в походной группе, жизнь в замкнутом коллективе, физические нагрузки, необходимость исполнения порученных дел.

Формирование туристской группы. Распределение обязанностей в группе.

Практические занятия: «проигрывание» различных сложных ситуаций в походе.

Простейшие психологические тренинги.

3. Краеведение (16 ч.)

3.1. Районные и областные краеведческие массовые мероприятия школьников (16 ч.)

Цели и задачи основных краеведческих массовых мероприятий, проводимых в районе и области.

Отбор объектов изучения, разработка маршрутов.

Практические занятия: «путешествия» по карте родного края. Составление паспорта на краеведческий объект. Походы и экскурсии к наиболее интересным экскурсионным объектам родного края.

Разработка и организация экскурсии в районе места занятий (школы).

Подготовка материалов для участия в мероприятиях.

4. Ориентирование (12 ч.)

4.1. Ориентирование на местности по природным признакам (4 ч.)

Основные природные признаки ориентирования на местности: ориентирование по солнцу и звездам, по муравейникам, мху и др. Возможности ориентирования по антропогенным объектам (церкви, квартальные просеки и др.)

Практические занятия: ориентирование по природным признакам в незнакомом месте.

4.2. Ориентирование на местности с использованием компаса и карты (8 ч.)

Ориентирование с помощью компаса и карты. Определение азимута на ориентир.

Движение по азимуту. Различные виды карт, их условные обозначения.

Практические занятия: ориентирование по карте. Движение по азимуту.

5. Основы безопасности (28 ч.)

5.1. Техника безопасности при проведении занятий, походов, экспедиций (8 ч.)

Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и занятий.

Ответственность каждого члена группы перед группой в соблюдении мер безопасности.

Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, по пересеченной местности.

Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута.

Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки и др. Узлы в туризме, их применение.

Практические занятия: преодоление препятствий (бревно, параллельные перила, склон) с применением страховочных систем.

Освоение техники вязания узлов.

5.2. Правила санитарии и гигиены (8 ч.)

Личная гигиена туриста. Одежда и обувь для тренировок, походов, экспедиций. Средства личной гигиены в походе.

Практические занятия: уход за одеждой и обувью. Использование средств личной гигиены в походе.

5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (12 ч.)

Походная аптечка. Хранение, транспортировка и пополнение ее. Лекарственные растения, народные средства лечения, возможность их использования в походных условиях.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего.

Практические занятия: комплектование походной аптечки. Изучение лекарственных растений по литературным источникам, фотографиям, гербариям.

Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Применение повязок.

Обучение приемам транспортировки пострадавшего.

6. Проведение краеведческих похода и экспедиции (42 ч.)

6.1. Теоретическая подготовка к краеведческому походу. (4 ч.)

Изучение литературы, картографического материала. Отбор объектов для исследования. Сбор теоретического материала об объектах

6.2. Практическая подготовка к краеведческому походу. (4 ч.)

Практические занятия: разработка маршрутов похода. Осмотр и отбор снаряжения.

Распределение обязанностей в походной группе.

6.3. Проведение краеведческого похода (8 ч.)

Работа походной группы на маршруте. Исследования краеведческих объектов. Сбор дополнительной информации. Составление предварительного отчета о походе.

6.4. Теоретическая подготовка к краеведческой экспедиции (4 ч.)

Изучение литературы, картографического материала, работа в краеведческом музее, общение со специалистами. Отбор объектов краеведческих исследований.

6.5. Практическая подготовка к краеведческой экспедиции (6 ч.)

Разработка маршрутов экспедиции. Повторение теоретических основ пешего туризма.

Практические занятия: Осмотр и отбор снаряжения. Повторение навыков первой медицинской помощи, приготовления пищи на костре, организации полевого лагеря.

6.6. Проведение краеведческой экспедиции (16 ч.)

Работа походной группы на маршруте. Исследования краеведческих объектов.

Составление предварительного отчета об экспедиции.

Оборудование полевого лагеря. Дневка и ночевка в полевом лагере.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ОБЪЕДИНЕНИЯ ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ
3 год обучения (4 ч. в неделю)**

| № п/п | Наименование тем и разделов | Количество часов | | |
|---|--|------------------|-----------|------------|
| | | всего | теория | практика |
| 1. | Подведение итогов летнего полевого сезона | 8 | - | 8 |
| | сентябрь | 8 | | |
| 2. Туристская подготовка (46 ч.) | | | | |
| 2.1. | Туристское снаряжение – личное и групповое | 8 | - | 8 |
| 2.2. | Туристский быт, привалы и ночлеги. | 8 | 2 | 6 |
| | октябрь | 16 | | |
| 2.3. | Питание в туристском походе | 8 | 2 | 6 |
| 2.4. | Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе | 6 | 1 | 5 |
| 2.5. | Физическая подготовка туриста | 8 | - | 8 |
| | ноябрь | 18 | | |
| | Физическая подготовка туриста | 8 | - | 8 |
| 3. Краеведение (8ч.) | | | | |
| 3.1. | Туристические возможности родного края | 8 | 1 | 7 |
| | декабрь | 16 | | |
| 4. Ориентирование (8ч.) | | | | |
| 4.1. | Основы спортивного ориентирования | 8 | 1 | 7 |
| 5. Основы безопасности (30ч.) | | | | |
| 5.1. | Психологические факторы влияющие на безопасность группы | 4 | 2 | 2 |
| | январь | 12 | | |
| 5.2. | Безопасность при проведении похода, экспедиции, исследовательских работ | 8 | 2 | 6 |
| 5.3. | Безопасность при преодолении естественных препятствий | 12 | 2 | 10 |
| | февраль | 16 | | |
| 5.4. | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 6 | - | 6 |
| 6. Организация краеведческой экспедиции (44ч.) | | | | |
| 6.1. | Подготовка краеведческой экспедиции | 8 | 2 | 6 |
| | март | 12 | | |
| 6.2. | Проведение краеведческой экспедиции -1 этап | 16 | - | 18 |
| | апрель | 16 | | |
| 6.3. | Проведение краеведческой экспедиции -2 этап | 16 | - | 16 |
| 6.4. | Подведение итогов краеведческой работы за год | 4 | 1 | 3 |
| | май | 20 | | |
| | Всего за период обучения | 144 | 18 | 118 |

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

3 год обучения

1. Подведение итогов летнего полевого сезона (8 ч.)

Обработка собранного материала. Отчет о проделанной работе.

Практические занятия: оформление стендов, составление докладов. Выпуск стенгазет. Выступление перед сверстниками с докладами о проделанной работе.

2. Туристская подготовка (46 ч.)

2.1. Туристское снаряжение – личное и групповое (8 ч.)

Практические занятия: значение правильного подбора туристического снаряжения – группового и личного. Подготовка снаряжения к экспедиции. Варианты тентов для палаток и кухни, возможности их самостоятельного изготовления.

Экспедиционное снаряжение для отбора материала для гербариев и коллекций (гербарные папки и сетки, сачки, энтомологические коробки и др.)

2.2. Туристский быт, привалы и ночлеги (8 ч.)

Организация ночлегов в межсезонье и зимой. Ветрозащитная стенка. Возможности использования печек в палатках. Ночлег в палатке без печки.

Практические занятия: организация ночлега в условиях поздней осени.

2.3. Питание в туристском походе (8 ч.)

Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности рациона в многодневном походе. «Карманное» питание (перекус). Использование витаминов в походе.

Съедобные дикорастущие растения и грибы.

Практические занятия: расчет различных вариантов меню и калорийности рациона для похода.

Приготовление блюд из дикорастущих растений и грибов.

2.4. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе (6 ч.)

Движение группы по дорогам, тропам, по азимуту. Необходимость проведения разведки на маршруте. Техника движения по травянистой равнине, через кустарники, по камням, по болоту.

Движение по склонам. Самостраховка альпенштоком.

Преодоление брода с использованием самостраховки.

Практические занятия: отработка техники преодоления препятствий.

2.5. Физическая подготовка туриста (16 ч.)

Особенности физической подготовки к походам продолжительностью 6 и более дней. Значение морально-волевой подготовленности к длительным походам.

Практические занятия: ходьба в группе по пересеченной местности с нагрузкой (рюкзак). Подвижные игры на воздухе. Бег по пересеченной местности.

3. Краеведение (8 ч.)

3.1. Туристические возможности родного края (8 ч.)

Исторические и культурные центры родного края, особо охраняемые природные территории. Возможности проведения туристических выходов разной сложности по культурным и природным объектам родного края.

Практические занятия: работа с литературными источниками, картами. Разработка многодневного краеведческого маршрута.

4. Ориентирование (8 ч.)

4.1. Основы спортивного ориентирования (8 ч.)

Спортивное ориентирование. Использование спортивной карты. Ориентирование по выбору, по легенде, по маркировочной трассе, в заданном направлении.

Практические занятия: проведение соревнований по ориентированию.

5. Основы безопасности (30 ч.)

5.1. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы (4 ч.)

Роль здорового психологического климата в группе в обеспечении безопасности в походе, экспедиции. Причины возникновения конфликтов и способы их устранения.

Практические занятия: проигрывание и разбор конфликтных ситуаций.

5.2. Безопасность при проведении похода, экспедиции, исследовательских работ (8 ч.)

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды.

Действия в случае потери ориентировки: остановка движения, определение местонахождения, поиск ориентиров, дорог, следов.

Действия при отставании от группы. Ожидание помощи. Изготовление временного укрытия, разведение костра. Самостоятельный выход к населенному пункту, действия по информированию о своем местонахождении походной группы. Действия группы при потере участника.

Техника безопасности при работе на склоне, на берегу водоема, в лесу.

Практические занятия: отработка действий группы и отдельных ее членов в предполагаемой экстремальной ситуации.

5.3. Безопасность при преодолении естественных препятствий (12 ч.)

Практические занятия: преодоление различных препятствий с использованием страховочных систем. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Движение по склону с альпенштоком.

Приемы и способы страховки. Страховка групповая, комбинированная. Самостраховка. Узлы: удавка, булинь, брам-шкотовый, академический и др. Техника их вязания.

5.4. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (6 ч.)

Практические занятия: отработка приемов первой доврачебной помощи при переломах, ранах, ушибах, вывихах, кровотечениях. Помощь при травмах брюшной полости, укусах **ядовитых животных**. Имобилизация пострадавшего. Наложение повязок, шин. Изготовление транспортировочных средств из подручных материалов и транспортировка пострадавшего.

6. Организация краеведческой экспедиции(44 ч.)

6.1. Теоретическая подготовка краеведческой экспедиции (4 ч.)

Подготовка экспедиции с исследовательскими целями. Отбор маршрута, объектов исследования. Распределение обязанностей и снаряжения.

Практические занятия: проведение экспедиции с исследовательскими целями. Комплексное исследование природных объектов на выбранном маршруте. Проведение фенологических наблюдений, прогнозирование погоды. Составление дневника похода. Обработка полученных материалов, составление отчета. Оформление стенгазеты, стендов. Выступление мс отчетом перед сверстниками.

6.2. Практическая подготовка краеведческой экспедиции (6 ч.)

Практические занятия: проведение практических природоохранных мероприятий в период подготовки и проведения экспедиции.

6.3. Проведение краеведческой экспедиции -1 этап (18 ч.)

Работа походной группы на маршруте. Исследования краеведческих объектов. Составление предварительного отчета о 1-м этапе экспедиции. Оборудование полевого лагеря. Дневка и ночевка в полевом лагере.

6.4. Проведение краеведческой экспедиции -2 этап (16 ч.)

Работа походной группы на маршруте. Исследования краеведческих объектов. Составление предварительного отчета о 2-м этапе экспедиции. Оборудование полевого лагеря. Дневка и ночевка в полевом лагере.

Литература

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
3. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. – М., 1998.
4. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Вокруг света, 1994.
5. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М.: ЦРИБ «Турист», 1986.
6. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
7. Константинов Ю.А. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. – М.: ЦДЮТиК, 2001
8. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2006.
9. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма // учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2006
10. Коструб.А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1986.
11. Линчевский Э. Психологический климат туристской группы. – М.:Физкультура и спорт, 1981.
12. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М.: ВЛАДОС, 2000.
13. Озеров А.Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе. – М.: ЦДЮТиК, 2005.
14. Родин А.Ф. История родного села. Пособие по внеклассной краеведческой работе. – М., 1954.
15. Рыжавский Г.Я. Биваки. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
16. Самарина И.А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся // учебно-методическое пособие. – М., ЦДЮТиК, 2007
17. Сергеев И.С., Сергеева В.И. Краеведческая работа в школе. – М.: Просвещение, 1974.
18. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста: Туризм для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
19. Шкаликов В.А., Ерашов М.А., Борисовская И.А. Особо охраняемые природные территории Смоленской области. – Смоленск, Универсум, 2005.
20. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: Как не стать жертвой несчастного случая. // Энциклопедия – М., 1992.