

Управление образования и молодежной политики
администрации Октябрьского района

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества «Новое поколение»

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» мая 2021г.
Протокол № 4



Дополнительная общеразвивающая
программа туристско-краеведческой направленности «СТАЛКЕР»

Возраст обучающихся 10-18 лет
срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Осович Алексей Юрьевич
Педагог дополнительного образования
Первая квалификационная категория

пгт. Приобье
Октябрьский район
Ханты-Мансийский автономный округ - Югра
2021 год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная общеразвивающая программа клубного объединения «Сталкер»
Направленность	Туристско-краеведческая
Составитель программы	Осович Алексей Юрьевич, педагог дополнительного образования, руководитель клубного объединения «Сталкер»
Классификация	модифицированная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности
Учредитель	Управление образования и молодежной политики администрации Октябрьского района
Название учреждения	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества «Новое поколение»
Адрес учреждения	ХМАО-Югра Октябрьский район пгт. Приобье, ул. Строителей 28А, блок 2 тел./факс 8(34678)33-5-04
Целевая группа	Возраст обучающихся: 10-18 лет Наполняемость группы: 10-12 человек;
Цель программы	Цель программы: Формирование здорового образа жизни средствами туризма и краеведения.
Задачи программы	<p>Задачи:</p> <p>Образовательные</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ способствовать приобретению познавательного интереса и углублению знаний учащихся в области туризма и краеведения ✓ способствовать приобретению специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, краеведения, простейшей медицинской помощи; ✓ сформировать мотивацию к изучению проблем экологии и охраны природы. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ развивать самостоятельность и волевые качества учащихся ; ✓ способствовать приобретению опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности; ✓ совершенствовать физическое развитие (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями); <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ формировать потребность в добросовестном отношении к труду и

	<p>общественной собственности, чувства долга, товарищества и взаимовыручки.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ формировать потребность учащихся в здоровом образе жизни, ✓ формировать потребность в бережном отношении к памятникам, истории, культуре края, сохранении традиций малой Родины.
Ожидаемые результаты	<p>Обучающийся:</p> <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ правила поведения юных туристов; ✓ требования техники безопасности в походе; ✓ правила поведения в природной среде, в школе, дома; ✓ 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; ✓ основы топографии и ориентирования. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ применять указанные знания на практике; ✓ ориентироваться на местности при помощи карты и компаса, местным признакам; ✓ выполнять общие обязанности участника похода; ✓ выполнять отдельные элементы техники пешеходного туризма.
Кадровое обеспечение программы	Педагог дополнительного образования
Сроки реализации	1 год
Режим занятий	<p>В связи со спецификой работы туристских секций, согласно "Санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.4.1251-03", утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 1 апреля 2003 года, с 20 июня 2003 года, продолжительность занятий на местности, экскурсий в своем населенном пункте, устанавливается в количестве 6 академических часов. (2 занятия в неделю по 3 часа) или в количестве 9 академических часов. (3 занятия в неделю по 3 часа)</p>

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I	Пояснительная записка.....	6
1.1.	Ожидаемые результаты.....	7
1.2.	Система отслеживания и оценивания результатов.....	8
II	Учебно-тематический план.....	12
III	Содержание изучаемого курса.....	19
IV	Методическое обеспечение реализации программы.....	49
V	Требования к условиям реализации программы.....	49
VI	Список литературы.....	50

I. Пояснительная записка

Программа клубного объединения «Сталкер» направлена на совершенствование физического и духовного развития учащихся, способствует изучению малой Родины, приобретению навыков самостоятельного туризма, рассчитана на детей 10-18 лет и предусматривает приобретение обучающимися техники и тактики туризма, ориентирования на местности и основных знаний о родном крае, рассчитана на 1 год обучения. Время, отведенное на обучение, составляет 132 часов на одну группу в год, практические занятия составляют большую часть программы.

Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив. На протяжении всех трех лет учащиеся совершенствуют свои умения и навыки организации туристского быта, техники туризма, ориентирования, краеведения. Со второго года обучения предполагается углубленная специальная подготовки.

В связи со спецификой работы туристских секций, время проведения практических занятий на местности, экскурсий в своем населенном пункте, устанавливается в количестве 4 астрономических часов; за проведение одного дня похода, экскурсии, любого другого туристского мероприятия — 8 часов. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия и времени года.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения — 12 человек, второго года — 10 человек, в последующие годы — не менее 6 человек.

Занятия проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (3 - 6 человек) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация (2-й год обучения).

Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в помещении и на местности. В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных и категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Программа клубного объединения «Сталкер» модифицированная. Продолжительность одного занятия – 45 минут.

В связи со спецификой работы туристских секций, согласно "Санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.4.1251-03", утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 1 апреля 2003 года, с 20 июня 2003 года, продолжительность занятий на местности, экскурсий в своем населенном пункте, устанавливается в количестве 6 академических часов. (2 занятия в неделю по 3 часа) или в количестве 9 академических часов. (3 занятия в неделю по 3 часа)

Цель программы:

Формирование здорового образа жизни средствами туризма и краеведения.

Задачи:

Образовательные

- ✓ способствовать приобретению познавательного интереса и углублению знаний обучающихся в области туризма и краеведения
- ✓ способствовать приобретению специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, краеведения, простейшей медицинской помощи;
- ✓ сформировать мотивацию к изучению проблем экологии и охраны природы.

Развивающие:

- ✓ развивать самостоятельность и волевые качества учащихся ;

- ✓ способствовать приобретению опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности;
- ✓ совершенствовать физическое развитие (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);

Воспитательные:

- ✓ формировать потребность в добросовестном отношении к труду и общественной собственности, чувства долга, товарищества и взаимовыручки.
- ✓ формировать потребность учащихся в здоровом образе жизни,
- ✓ формировать потребность в бережном отношении к памятникам, истории, культуре края, сохранении традиций малой Родины.

1.1.Ожидаемые результаты.

Учащийся:

Знает:

- ✓ правила поведения юных туристов;
- ✓ требования техники безопасности в походе;
- ✓ правила поведения в природной среде, в школе, дома;
- ✓ 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;
- ✓ основы топографии и ориентирования.

Умеет:

- ✓ применять указанные знания на практике;
- ✓ ориентироваться на местности при помощи карты и компаса, местным признакам;
- ✓ выполнять общие обязанности участника похода;
- ✓ выполнять отдельные элементы техники пешеходного туризма.

Прохождение программы способствует формированию у учащихся определенных универсальных учебных действий.

1.2. Система отслеживания и оценивания результатов.

Способы оценки результативности

По первому году обучения:

Виды работы	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)
1 Умение пользоваться туристическим оборудованием: <ul style="list-style-type: none"> • подъем с помощью жумара • закрепляться с помощью карабина • спускаться с 	Не знает и путает оборудование, не умеет пользоваться им.	Знает предназначение, но пользуется не уверенно.	Знает все оборудование и правильно применяет их в работе.

<p>помощью восьмерки</p> <ul style="list-style-type: none"> • установка палатка • сборка и подгонка рюкзака 			
<p>2.Техника безопасности</p> <ul style="list-style-type: none"> • обращение с колючими и режущими предметами • с горячей водой и с огнем • нахождение вблизи естественных водоемов • правила действия обморожение или при гипотермии • нахождение в лесу 	<p>Не знает и путает правила, не умеет использовать на практике.</p>	<p>Знает правила, но не всегда применяет на практике.</p>	<p>Знает все правила и успешно применяет их в работе.</p>
<p>3.Ориентирование на местности при помощи карты и компаса, местным признакам:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение пользоваться компасом • умение пользоваться топографической картой • ориентирование по местным признакам • определение направления выхода к жилью 	<p>Не знает и путает понятия, не умеет пользоваться инструментами.</p>	<p>Знает понятия, но пользуется не уверенно.</p>	<p>Знает все понятия и успешно применяет их в работе.</p>
<p>4.Краеведение</p> <ul style="list-style-type: none"> • участие в викторине по родному краю 	<p>Не называет правильные ответы по викторине 10-удовлетворительно, 15-хорошо, 20-отлично</p>	<p>Не уверенно и полно отвечает на вопросы викторины.</p>	<p>Уверенно и правильно отвечает на все вопросы викторины.</p>

Этапы педагогического контроля

№ п/п	Сроки проведения	Какие знания, умения, навыки контролируются	Форма подведения итогов
Текущий контроль			
1	Октябрь	Основы туристской подготовки.	Поход
2	Декабрь	Топография и ориентирование.	Соревнование по ориентированию
3	Февраль	Краеведение.	Экскурсия в этнографический музей. Викторина по краеведению
4	Апрель	Основы гигиены. Первая доврачебная помощь.	Участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам.
Промежуточный контроль			
5	май	перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним; правила обустройства бивака; нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе; основы топографии и ориентирования. ориентироваться на местности при помощи карты и компаса, местным признакам; выполнять общие обязанности участника похода; выполнять отдельные элементы техники пешеходного туризма.	Итоговый поход

II. Учебно-тематический план

Первый год обучения

№№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	<i>Основы туристской подготовки</i>			

1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-
1.2	Воспитательная роль туризма	1	1	-
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	20	2	18
1.5	Подготовка к походу, путешествию	10	2	8
1.6	Питание в туристском походе	5	1	4
1.7	Туристские должности в группе	1	1	-
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	5	1	4
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	12	2	10
1.10	Туристские слеты и соревнования	3	-	3
1.11	Подведение итогов туристского похода	1	1	-
2.	<i>Топография и ориентирование</i>			
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2
2.2.	Условные знаки	6	2	4
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут.	4	1	3
2.4.	Компас. Работа с компасом	6	2	4
2.5.	Измерение расстояний.	5	1	4
2.6.	Способы ориентирования	3	1	2
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	10	2	8
3.	<i>Краеведение</i>			
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2	1	1
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	1	1
3.3.	Изучение района путешествия	2	1	1
3.4	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4		4
4.	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</i>			
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1	1	-
4.2	Походная медицинская аптечка	1	1	

4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	2	2
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	4	2	2
5.	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>			
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	1	1
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	1	-
5.3	Общая физическая подготовка	3	-	3
5.4	Специальная физическая подготовка	3	-	3
	ИТОГО за период обучения	132	32	100

III. Содержание изучаемого курса

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Краеведение, туристско-краеведческое движение обучающихся основные направления движения.

1.2. Воспитательная роль туризма

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Общественно - полезная работа.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

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

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.5. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.6. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.7. Туристские должности в группе.

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия

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

1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

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

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

1.10. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеofilmа, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Практические занятия

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

1.11. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

2. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

2.2. Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.4. Компас, работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).

Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

2.6. Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным

предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

3. Краеведение

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

3.3. Изучение района путешествия

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практические занятия

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

4.2. Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм.

Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание — освоение одного из способов.

5.4. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

IV Методическое обеспечение реализации программы

Перед началом работы, на родительском собрании, познакомить родителей с программой, планами занятий и походов, условиями их проведения, необходимым личном снаряжении туристов-проводников.

Так как данный вид деятельности предполагает длительные походы и экспедиции, руководитель кружка обязан познакомиться с медицинскими картами воспитанников, чтобы предупредить нежелательные перегрузки.

Перед каждым походом или экспедицией обязателен инструктаж по мерам безопасности.

Теоретические задания помогают выполнить образовательную функцию. Формы их проведения разнообразны: беседа, лекция, работа с документами, обзор печатного материала на краеведческую тематику.

Практические занятия позволяют реализовать воспитательную цель и развивать творческие способности обучающихся. Виды практической деятельности: экскурсии, походы, экспедиции, соревнования, конкурсы, ролевые и интеллектуальные игры, викторины, составление отчётов, проектов и др.

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.

Учебное оснащение программы

1.	Рюкзак 120л 6шт
2.	Рюкзак 100л 6шт
3.	Коврик пенополиуретановый 12 шт
4.	Спальник СОЗ 12шт
5.	Карабин Petzl 36шт
6.	Жумар 12шт
7.	Зажим Petzl 12шт
8.	Ролик Орион спринтер 12 шт
9.	Восьмёрка Вертикаль 12 шт
10.	Беседка Венто высота 004 12шт
11.	Грудная обвязка Венто высота 001 12шт
12.	Каска Венто альпинистская 12 шт
13.	Верёвка диаметром 10 мм 300метров

14.	Верёвка диаметром 8 мм 100 метров
15.	Верёвка диаметром 6 мм 300метров
16.	Накидка на рюкзак МАНАРАГА 120л 6шт
17.	Накидка на рюкзак МАНАРАГА 100л 6шт
18.	Трос костровой 2шт
19.	Тент RockLand 360x540 на стойках
20.	Палатка RockLand Pamir 2+ 2шт
21.	Палатка RedFox Challenger 2 2шт
22.	Палатка RedFox Mountain Fox 2 шт
23.	Шатер Зима с отверстием для печки 1шт
24.	Тент на шатер Зима 1шт
25.	Палатка Байкал 6 1шт
26.	Печка туристическая 2шт
27.	Сани-волокуши Small Sport 3шт
28.	Фонарики на обувь 12пар
29.	Маяк: Лыжи Турист 12пар
30.	Лыжи промысловые Охотник 1пар
31.	Снегоступы Снаряжение 91x26 см 6пар
32.	Крепление лыжное Азимут №3
33.	Котел Век с крышкой 9л
34.	Котел Век с крышкой 8л
35.	Котел Век с крышкой 7л
36.	Сумка Век для котлов
37.	Компас жидкостный 12шт
38.	Топор Fiskars X7 универсальный+точилка
39.	Пила цепная 4шт
40.	Навигатор Garmin eTrex 30
41.	Тент GreenLand Polygon 400
42.	Катамаран КП-4 2шт
43.	Катамаран КП-6
44.	Рама для КП-4 2шт
45.	Рама для КП-6 1шт
46.	Палуба для КП-4 2шт
47.	Палуба для КП-6 1шт
48.	Весло Басег крашеное 14шт
49.	Жилет спасательный 14 шт
50.	Спасательный конец 3шт
51.	Сиденье для катамарана надувное 14 шт
52.	Транец катамарана 3шт
53.	Мотор лодочный ямаха 3шт
54.	Бензин 95 100л
55.	Масло для 2х тактных двигателей 5л
56.	Лодка пвх 3х местная

57.	Ноутбук
58.	Гермоупаковка 120 л 14 шт
59.	Горелка Kovea Camp 3 KB-0101 титан
60.	Стол складной с навесной полкой+4 табурета 2шт
61.	Бочка 50л 3шт

VI Список литературы

1. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. - М., ЦДЮТиК, 2002.
 2. Бардин К. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
 3. Барышева Ю.Л. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. - М., 1997.
 4. Дихтярев В.Я. Вся жизнь-поход. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
 5. Жарков АД. Экскурсия как педагогический процесс: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
 6. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
 7. Ильичев АЛ. Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
 8. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Полевой туристский лагерь школьников: Для организаторов школьного туризма и краеведения. - М.: Издат-Школа, 1997.
 9. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования обучающихся. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
 10. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
 11. Крайман М.И. У туристского костра: Сб. песен. - М., 1997.
- Краеведческая работа в начальных классах / Сост. И.В.Соколов. - М.: Просвещение, 1977.
12. Куликов В.М. Походная туристская игротка. - Сб. 2. - М., 1991.
 13. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. - М.: Владос, 1999.
 14. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
 15. Лукоьянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
 16. Методические рекомендации по организации туристско-краеведческой и экскурсионной работы с учащимися начальных классов и групп продленного дня общеобразовательной школы / Авт.-сост. В.Н.Теплов. - Днепропетровск, 1985.
 17. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований обучающихся «Школа безопасности», - М.: Владос, 2000.
 18. Краеведение. Пособие для учителя. М. 1987 г.