



ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ОБЩЕСТВЕННЫМ СВЯЗЯМ, КОММУНИКАЦИЯМ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА «ПИОНЕР»

Челюскинцев ул., д. 46, г. Тюмень, 625000, тел./факс: (3452) 68-93-91, e-mail: info@pioner72.ru, сайт: pioner72.ru
ОКПО 84671768, ОГРН 1077203065587, ИНН/КПП 7204119286/720301001

Утверждаю:
Директор ГАУ ДО ТО ДТиС «Пионер»
Лысову С.С.
от « 01 » 09 2017 г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Основные знания и навыки для любителей путешествий»
туристско-краеведческая направленность

Возраст обучающихся: 12 – 18 лет

Нормативный срок освоения программы: 8 часов

Автор – составитель.
Гураль Антон Павлович
педагог - организатор

Тюмень, 2017 г.

1. Пояснительная записка.

По разнообразию и силе воздействия на личность ребёнка среди видов дополнительного образования туризм можно смело поставить на первое место. Так как туристско-краеведческая деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребёнка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического потенциала, способствует изучению природы и истории Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

1.1. Цель.

Программа «Любители путешествий» ставит своей целью развитие физических, интеллектуальных способностей, познавательной активности обучающихся, формирование активной гражданской позиции через занятия туристско-краеведческой деятельностью

1.2. Задачи

Повысить уровень общей физической подготовки детей и подростков.

Расширить диапазон знаний о флоре и фауне Тюменской области и России, формировать бережное отношение к природе родного края, к истории и традициям страны.

Формировать устойчивые теоретические знания, умение применять практические умения и навыки по туризму на практике.

Содействовать социализации обучающихся, совершенствовать коммуникативные навыки, развивать самостоятельность участников программы

1.3. Ожидаемый результат.

Все участники программы сдадут нормы ВФСК «ГТО» в своих возрастных категориях.

Обучающиеся владеют теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками по туризму в объёме программы.

Теоретические знания о флоре и фауне Тюменской области закреплены в результатах проектной деятельности детей и подростков.

Коммуникативные навыки и самостоятельность закреплены у участников в условиях однодневных походов

1.4. Актуальность программы

Для туристско-краеведческой деятельности, идеально подходит один из универсальных видов туризма. Это «пешеходный туризм», так как не является капиталоемким видом деятельности, для занятий им не требуется дополнительного дорогостоящего оборудования.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время туристско-краеведческое занятие является одной из важных форм обучения, воспитания, оздоровления учащихся, ознакомление с природой и историей родного края, и разумного использования их свободного времени.

Данная программа. Посредством туристской деятельности, создает условия для развития ребенка, вводит подрастающее поколение в социальную среду, знакомит с ней, чем значительно ускоряет процесс воспитания. В походах, создаются условия для закалывания таких морально-волевых качеств, как человечность, скромность, организованность, дисциплинированность, смелость, решительность, отзывчивость, доброта, товарищество, ответственность, трудолюбие и многое другое.

Туризм способствует патриотическому воспитанию школьников посредством изучения родного края.

1.5. Условия реализации программы.

Программа составлена для учащихся от 12 до 18 лет и рассчитана на 1 месяц обучения. Количество детей в группе – до 30 человек. Все обучающиеся должны иметь медицинский допуск к занятиям туризмом.

Учебная работа проводится по 8 - часовой программе, нагрузка на учебную группу – 4 академических часа в неделю.

1.6. Форма обучения.

Форма обучения, очная. Программа занятий рассчитана на 2 месяца обучения с обязательным прохождением зачетного похода.

1 неделя обучения – 2 часа;

2 неделя обучения – 2 часа;

3 неделя обучения – 2 часа;

4 неделя обучения – 1 часа;

5 неделя обучения – 3 часа (поход).

В пешеходный поход, формируется группа до 30 учащихся.

2. Учебный план.

Дисциплины (модули)	Трудоемкость (количество час./мин.)			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
	Всего (час)	Теория (мин.)	Практика (мин.)	
История туризма в России.	1	60	0	опрос
Техника безопасности.	1	0.15	0.45	опрос
Ориентирование.	1	0.30	0.30	опрос
Работа с компасом.	1	0.30	0.30	опрос
Доврачебная помощь.	1	0.30	0.30	опрос
Туристское снаряжение.	1	0.15	0.45	опрос
Туристский быт.	1	0.30	0.30	опрос
Туристский поход.	3	0	180	
Итого.	10	210	390	

2.1. Этапы работы по программе.

1 этап (начальный)	1,2 неделя обучения	Знакомство.
2 этап (основной)	3,4 неделя обучения	Овладение.
3 этап (завершающий)	4,5 неделя обучения	Закрепление.

3. Календарный учебный график

Дата проведения	Форма занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во ак.ч.,	Форма обучения
1,5 месяца	теоретические занятия	5 недель	3.30 час./мин.	3.30 час./мин. (очно)
	практические занятия		6.30 час./мин.	6.30 час./мин. (очно)

4. Рабочая программа

4.1. Учебно-тематический план

"Модуль для любителей путешествий"

№ п/п	Дисциплины	Кол-во час./мин.		
		Всего	Теория	Практика
1.	История туризма в России. Родной край, его природные особенности. Виды туризма.	1	60	0
2.	Правила движения и техника безопасности при проведении туристских походов.	1	0.15	0.45
3.	Ориентирование по горизонту, азимут. Ориентирование по местным предметам.	1	0.30	0.30
4.	Компас. Работа с компасом. Действия в случае потери ориентировки.	1	0.30	0.30
5.	Основные приёмы оказания доврачебной помощи и транспортировки пострадавшего. Аптечка.	1	0.30	0.30
6.	Личное и групповое туристское снаряжение.	1	0.15	0.45
7.	Организация туристского быта. Питание в туристском походе. Привалы и ночлеги.	1	0.30	0.30
8.	Туристский поход. Защита проектов.	3	0	180
Итого по всем разделам и темам		10	210	390

4.2. Содержание программного материала

4.2.1. История туризма в России. Родной край, его природные особенности.
Виды туризма.

Теоретические занятия.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Знакомство с картой своего края. Путешествия по карте. Туризм – средство познание своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме.

Практические занятия

Знакомство с картой своего края. Путешествия по карте.

4.2.2. Правила движения и техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Теоретические занятия

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. 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 населенных пунктах.

Практические занятия

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

4.2.3. Ориентирование по горизонту, азимут. Ориентирование по местным предметам.

Теоретические занятия.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. 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. Природные ориентиры.

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.

4.2.4. Компас, работа с компасом. Действия в случае потери ориентировки.

Теоретические занятия.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение. Определение сторон горизонта, ориентирование карты.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

4.2.5. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи и транспортировки пострадавшего. Аптечка.

Теоретические занятия.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Респираторные простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных.

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего. Формирование походной медицинской аптечки.

4.2.6. Личное и групповое туристское снаряжение.

Теоретические занятия.

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. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток. Походная посуда. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор.

Практические занятия

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

4.2.7. Организация туристского быта. Питание в туристском походе. Привалы и ночлеги.

Теоретические занятия

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в зависимости от условий. Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря, 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. Работа с топором, пилой при заготовке дров.

Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлега в помещении. Правила купания. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря. Разжигание костра.

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

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря. Разжигание костра.

4.2.8. Туристский поход.

Теоретические занятия

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

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

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Программа предусматривает теоретические и практические занятия. Теоретические занятия могут проводиться в виде бесед, лекций. Практические занятия проводятся на открытой местности в населенном пункте и за его пределами.

Во время учебно-тренировочных походов необходимо отработать: движение колонной, правила и режим пешего движения, выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному самообеспечению, преодоление различных естественных препятствий (подъемы, спуски по заселенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, камням). Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках. Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и исправлений на карту, фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения и интересных объектов, организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов.

В воспитании грамотных и культурных туристов огромное значение имеют разборы походов. Удачно проведенный разбор итогов похода учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученной во время похода. Для руководителя обсуждение похода — еще одно средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности.

6. Материально-технические условия для реализации программы.

№ п/п	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	Кабинет	Теоретические занятия	Доска, ноутбук.
1	Транспорт	Поход	Автобус до 50 мест
3	Снаряжение:	Поход	Рюкзаки – 30 шт. Палатки 4-местные – 5 шт. Спальные мешки (лето) – 30 шт. Спальные мешки (зима) – 30 шт. Тент – 1 шт. Палатка зимняя «шатер» - 2 шт Печка походная – 2 шт Коврики – 30 шт. Котлы 4, 6, 8 литров – 6 шт. Тросики костровые – 2 шт. Альпенштоки – 10 шт. Компас – 20 шт. Топор – 2 шт. Пила двуручная – 2 шт. Лопата снеговая – 4 шт. Лопата штыковая – 2 шт.

7. Факторы риска

Реализация программы в точном соответствии ей не всегда возможна. Причинами могут быть:

- внеплановые мероприятия различного уровня
- эпидемия гриппа
- активированные дни
- отмена занятий из-за аварийных ситуаций.

Автор программы оставляет за собой право корректировать ее без ущерба для общего объема программы:

- перестановка тем в соответствии с календарными праздниками
- изменение формы подачи материала
- дополнительные задания
- привлечение старших воспитанников для помощи младшим в усвоении материала и т.д.

8. Список литературы.

- Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф. - М., 2010.- 35с.
- Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983.-152с.
- Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ Турист, 1988. – 77с.
- Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.- 55с.
- Барышева Ю.А. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 104 с.
- Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ Турист, 1979. – 48 с.
- Велитченко В.К. Физкультура без травм: Б-ка учителя физ. Культуры. – М.: Просвещение, 1993. – 128 с.
- Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Издательский дом Вокруг света, 1994. – 46 с.
- Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методическое пособие. Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, - М.,2004.- 168с.
- Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. М.: ФиС, 1973. – 143 с.
- Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов: Метод. рекомендации. – М.: ЦРИБ Турист, 1985.–36 с.
- Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 56 с.