

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Рюкзачок» туристско – краеведческой направленности предусматривает, прежде всего, ознакомление школьников со своим краем, овладение определенным кругом знаний и умений, необходимым путешественникам, а также судейскую и инструкторскую подготовку.

Программа составлена на основе накопленного собственного опыта работы, с использованием новых требований к туристической деятельности школьников.

Актуальность данной программы в том, что в настоящее время растет популярность туризма как одного из видов здорового образа жизни. Участие в туристической деятельности не только оздоравливает детей, но и прививает им такие необходимые качества как воля, выдержка, умение ориентироваться и взаимодействовать в экстремальных условиях и принимать нужные решения, способствует физическому, интеллектуальному и психическому развитию детей.

Программа позволяет начинать с туризма, как деятельности внешне более привлекательной для романтических подростков и базовой для краеведения, необходимой для проведения полевых исследовательских работ.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, индивидуальных психологических особенностей, способствует изучению родного края, приобретению навыков самостоятельной деятельности, позволяющая свободно жить и ориентироваться в природе.

Пешеходный туризм - массовый и доступный вид туризма. На плановые и пешеходные маршруты ежегодно выходят миллионы людей.

Самодеятельный туристский поход сочетает здоровый, активный отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения.

Программа позволяет создать РВО (разновозрастный отряд), который хорош тем, что в нем легко происходит передача опыта между поколениями: старшие держат себя «на высоте», младшие «тянутся» за ними, приобретая практику правильного поведения;

- Реализуется труд, забота друг о друге;
- дела легко распределяются по степени сложности и по физической силе;
- формируется педагогическая профориентация.

Цель программы:

- развитие личности ребенка в процессе коллективной деятельности в сфере спортивного туризма и краеведения для успешного проживания в коллективе и «выживания» в природе.

Задачи программы:

- раскрыть индивидуальные возможности детей и обеспечить их развитие в процессе коллективной деятельности;
- воспитать творческую, самостоятельную, активную, ответственную личность;
- удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира, своего края; показать, как он прекрасен, воспитать любовь к нему, преданность народу и земле, на которой им посчастливилось родиться.
- обеспечить освоение учащимися знаний и умений, необходимых для самостоятельного проведения категорийного похода.

Дать ребятам освоить все премудрости пешеходного туризма - значит дать им путевку в большой туризм, на всю жизнь привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию.

Контингент кружка.

Комплектовать состав кружка первого года обучения следует из ребят 10-13 лет (учащиеся 5-8 классов), второго года обучения - из ребят 12-14 лет (учащиеся 6-9 классов), третьего года обучения - из ребят 13-16 лет (учащиеся 8-11 классов).

В составе учебной группы должно быть не менее 8 человек. Комплектуя состав, необходимо привлечь к занятиям несколько большее количество детей, учитывая последующий отсев учащихся.

Заниматься в группе желательно, конечно, только физически развитые мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям туризмом. Поэтому, ведя запись желающих заниматься пешеходным туризмом, необходимо проконсультироваться с врачом, а в иных случаях и с родителями по вопросу допуска учащихся к походам и получить на каждого ученика медицинскую справку- разрешение заниматься туризмом.

Ни в коем случае не следует отказывать в приеме в группу тем ребятам, которые в школе и дома не отличаются образцовой дисциплиной и послушанием. Хорошо известно, что труд и туризм, как никакое другое увлекательное, для ребят дело, способны радикально ломать, перестраивать характеры.

Программа реализуется на несколько этапов:

1 год обучения:

- освоение учащимися основ туризма: безопасность проведения походов, снаряжение, организация походов, основы техники пешеходного туризма;
- знакомство со всеми функциональными обязанностями участника похода;
- практическое применение знаний и умений для подготовки и применения туристического похода.

2 год обучения:

- качественное освоение конкретной функциональной обязанности участников походов;
- совершенствование навыков первого образовательного этапа.

3 год обучения:

- освоение смежных, а далее - всех функциональных обязанностей;
- самостоятельная разработка, подготовка и проведение степенного (категорийного) похода.

Режим и форма работы кружка.

Режим работы туристского кружка в течение учебного года в его различные периоды не одинаков: как правило, кружок собирается на занятия один раз в неделю в определенный день и час. В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), учебные походы на 1-2 дня, участие в соревнованиях, слетах. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. При составлении учебного календарного плана следует предусматривать на отдельных занятиях чередование теоретических бесед по темам из разных разделов программы. Разделы тематического плана вовсе не обязательно изучать в той строгой последовательности, как они изложены. Кроме того, на вторую половину каждого занятия следует планировать живую практическую работу самих учащихся (упражнения, тренировки, организационные дела по подготовке к предстоящим походам). Надо добиваться, чтобы практические занятия были всегда тесно связаны с прохождением теории каждого раздела программы, чтобы собственный опыт практических действий ребят дополнял и закреплял рассказ руководителя.

Необходимо наладить в учебной группе хороший учет спортивно-туристских и краеведческих достижений каждого ученика «Туристский паспорт», куда будут записываться маршруты походов, их продолжительность, количество ночлегов, протяженность характер обязанностей, которые выполнял во время похода юный турист, а также его результаты в соревнованиях, упражнениях, краеведческих викторинах и конкурсах. Следует добиваться, чтобы каждый учащийся имел тетрадь для занятий и походный блокнот и аккуратно вел записи в них.

Тематический план первого года занятий.

| № п/п | Темы занятий | Всего | Количество часов | | Формы контроля |
|-------|---|-------|------------------|----------|---------------------------------|
| | | | Теория | Практика | |
| 1. | Введение. Инструктаж по технике безопасности. Начальная диагностика. Общие сведения о подготовке и проведении походов. | 1 | 1 | | Опрос |
| 2. | Природа родного края и его история. | 4 | 2 | 2 | Представление исследовательской |

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|---------------------|
| | Краеведческая работа в походе. – История села Караул. – Растительный мир. – Животный мир. – Известные люди. | | | | работы |
| 3. | Туристская группа в походе: – Обеспечение безопасности. – Формирование туристской группы. – Особенности отношений в туристской группе. – Распределение обязанностей. | 4 | 1 | 3 | Наблюдение |
| 4. | Туристское снаряжение. Личное снаряжение. Общественное снаряжение. | 4 | 2 | 2 | Зачет |
| 5. | Туристский бивак. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). | 4 | 1 | 3 | Туристический поход |
| 6. | Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему. Личная гигиена туриста. Гигиенические требования к одежде, обуви. Содержание походной аптечки. | 7 | 2 | 5 | Зачет |
| 7. | Ориентирование по компасу. Значение ориентирования. Стороны горизонта, устройство компаса. Пользование компаса в походе. | 5 | 2 | 3 | Зачет |
| 8. | Топографическая подготовка. Ориентирование с помощью карты и компаса. | 5 | 2 | 3 | Зачет |

| | | | | | |
|-----|---|----|---|----|--|
| | Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса. | | | | |
| 9. | Физическая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы. Беговые тренировки. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. | 6 | 1 | 5 | Соревнования |
| 10. | Подготовка похода. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Значение дисциплины в походе. Организация ночлегов. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. | 4 | 1 | 3 | Опрос |
| 11. | Проведение походов: | 74 | - | 74 | Наблюдение с подведением итогов похода |
| 12. | 3 однодневных | | | 24 | |
| 13. | 2 двухдневных | | | 28 | |
| 14. | 1 трехдневный. Страховка и само страховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса. Подъемы, спуски по склонам, переправы по бревнам. | | | 22 | |
| 15. | Подведение итогов похода. Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе. Приведение в порядок и сдача снаряжения. | 3 | | 2 | Составление «Туристский паспорт» |
| 16. | Итого | 36 | | | |

Программа 1 года обучения

1. Введение.

Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека и для государства. Виды туризма, особенности пешеходных походов. Туризм в системе воспитания. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма, диафильма). Инструктаж по технике безопасности. Законы туристов.

2. Природа родного края, его история. Краеведческая работа в туристском походе.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Предприятия края. Известные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края. Охрана природы. Закон об охране природы. Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Фотографирование в походе. Что такое общественно полезная работа туристов, форма такой работы в походах.

Практические занятия. Знакомство с картой области (края), республики. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов учащихся о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

3. Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности.

Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Поход и прогулка. Виды естественных препятствий в пешеходном и лыжном туризме. Нормы переходов. Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки; их изменение в зависимости в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса, рук при пешем и лыжном передвижении.

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по дорогам, по тропам, и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными, почвенно-растительными условиями.

Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке. Правила поведения туристов на коротких привалах. Хронометраж движения группы по маршруту. Работа с картой в пути, разведки на маршруте.

4. Туристское снаряжение.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста - пешеходника, требования к каждому предмету. Устройство туристской палатки, стойки колышки для палаток.

Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

Практические занятия. Укладка рюкзака. Проведение игры « что взять с собой в поход».

5.Туристский бивак.

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка привала. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Противопожарные меры. Питание в походе. Что такое калорийность пищи, набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.

Практические занятия. Расчет продуктов питания для двухдневного похода. Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала.

6.Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему.

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами, и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожение в зимнем походе, простудных заболеваний, тепловых ударов в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.

Практические занятия. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

7.Ориентирование по компасу.

Стороны горизонта, устройство компаса. Пользование компаса в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо

(чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.

Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния.

Глазомерная оценка расстояний до предметов

8. Топографическая подготовка.

Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовым масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.

Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.

Практические занятия. Зарисовка топографических знаков (40-50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнение и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.

Прокладывание на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

9. Физическая подготовка туриста.

Понятие о категорийных путешествиях. Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявленных ими в годы войны на фронте. В тылу врага и походах в мирное время.

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Книги о путешествиях и путешественниках. Нормативы юношеских разрядов по туризму, нормы на звание младшего инструктора по туризму.

Практические занятия. Разучивание комплекса утренней гимнастики.

10. Подготовка похода.

Правила организации и проведения туристских походов на территории России. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Оформление походной документации, получение на выход в поход.

Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор и хранение картографического материала.

Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов. Распределение обязанностей, и заданий по краеведческой работе, план фото и видеосъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

Практические занятия. Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т.д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

11. Проведение походов.

В соответствии с количеством часов, отведенных по тематическому плану занятий учебной группы, рекомендуется провести в течение учебного года (кроме летнего зачетного похода) шесть учебно-тренировочных походов:

Три однодневных - по 8 часов = 24 часа.

Два двухдневных - по 14 часов = 28 часов

Один трехдневный - по 22 часа = 22 часа.

В результате этих походов учащиеся приобретут десятидневный опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями своего края.

Во время учебно-тренировочных походов необходимо отработать: движение колонной, правила и режим пешего и лыжного движения, выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному самообеспечению, преодолению различных естественных препятствий (подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды). 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, нанесений дополнений и исправлений на карту, фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения и интересных объектов, организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов.

12. Подведение итогов похода.

Обсуждение итогов похода. Пропаганда туризма. Просмотр фотоматериалов и подготовка видеofilьмов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения.

Практические занятия. Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад. Пополнение туристического уголка группы новыми материалами, оформление летописи кружка, фотогазеты. Обсуждение похода в группе, на совместном с родителями собрании. Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспортов туриста), награждение участников.

Тематический план второго года занятий.

| № | Темы занятий | Всего | Количество часов | | Формы контроля |
|----|---|-------|------------------|----------|----------------|
| | | | теория | практика | |
| 1 | Итоги летнего зачетного похода. | 1 | 1 | | |
| 2 | Туризм в России. | 1 | 1 | | |
| 3 | Краеведческая подготовка. | 4 | 2 | 2 | |
| 4 | Топографическая подготовка и ориентирование в походе. | 4 | 1 | 3 | |
| 5 | Медицинская подготовка. | 2 | 1 | 1 | |
| 6 | Туристское снаряжение. | 1 | 1 | 1 | |
| 7 | Привалы и биваки. | 4 | 1 | 3 | |
| 8 | Тактика и техника пешего туризма. | 8 | 2 | 6 | |
| 9 | Подготовка походов. | 2 | 2 | | |
| 10 | Проведение походов. | | - | | |
| 11 | Подведение итогов походов. | 1 | 1 | | |
| | Итого | 36 | | | |

Программа 2 года обучения.

1. Итоги летнего зачетного похода.

Беседа об итогах летнего похода обмен мнениями и впечатлениями. Обсуждение плана проведения итогов, распределение работ.

Практические занятия. Подготовка отчета: приведение в порядок походной документации и записей, составление отчетов по должностям, отчета о маршруте, по экспедиционному заданию и другим краеведческим наблюдениям; подготовка фотографий, коллекций, топографических карт, рисунков, текстов, фильма (диафильма), репетиции песен , устных рассказов, оформление выставки (альбома), оформление разрядов участникам похода.

При подготовке к итоговому вечеру: репетиции песен, устных рассказов, участников похода и их родителей, выступление на общем туристском празднике, участие в районном (городском, областном) слете туристского актива по итогам летнего сезона.

2. Туризм в России.

История развития туризма в России. Современная организация туризма в стране. Понятие о плановом и самодеятельном туризме, транспортном и спортивном туризме. Что такое краеведение.

Значение туризма в организации отдыха и воспитания людей, образовательное воспитание туризма, роль туризма в подготовке к защите

Родины, в выборе профессии и подготовке человека к предстоящей трудовой деятельности. Достижение Российских туристов. Что читать о туризме и путешествиях, о знаменитых ученых- путешественниках.

Виды туризма, формы туристских мероприятий.

Туристские слеты, соревнования, конкурсы. Значок «Турист России», разрядные нормативы по туризму. Понятие о категории сложности спортивных путешествий.

Правила организации туристских походов: состав туристской группы, права и обязанности членов туристской группы порядок оформления путевых документов в маршрутно-квалификационных комиссиях.

Правила поведения туристов в походе: культура взаимоотношений с местными жителями, оказание помощи терпящим бедствие; понятие о системе КОС, обеспечение безопасности в походе, соблюдение режима движения группы через контрольные пункты; охрана природы, памятников истории и культуры, общественно-полезная деятельность туристов на маршрутах походов.

3.Краеведческая подготовка.

Дальнейшее углубление знаний о своем крае: географическое положение и туристские возможности края; реки, озера, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительный и животный мир области; промышленность, сельское хозяйство, транспорт, новостройки области. Население и культура, известные люди края; история края, места революционной, боевой и трудовой славы. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные уголки края. Обзор наиболее интересных объектов сопредельных областей и района планируемого зачетного путешествия.

Методика выполнения взятого группой экспедиционного краеведческого задания. Типовое содержание отчета о туристском походе. Конкурс на лучшее путешествие.

Практические занятия. Работа с картой области: изготовление контурной карты и нанесение на нее интересных объектов; « путешествия» по карте.

Проведение краеведческих викторин.

4.Топографическая подготовка и ориентирование в походе.

Обзор материала, пройденного в первый год занятий. Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение, заложение, отметка. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склонов.

План и карта. Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Что такое топографическая схема, кроки, маршрутная лента, обзорная карта. Обязанности топографа тургруппы. Работа с картой на маршруте по ее уточнению и дополнению.

Определение термина «ориентирование». Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности (при потере обзора), при наличии

и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой. Виды и правила разведки на маршруте. Обязанности проводников и разведчиков.

От чего зависит точность движения по азимутам. Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка).

Практические занятия. Повторительные упражнения по программе 1-ого года занятий.

Зарисовка новых топографических знаков и характеристика местных предметов. Отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложений, составление характеристик участков местности по картам. Составление легенд, заданных на картах, маршрутов. Сравнение и оценка результатов. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по карте). Перевод полученного результата в масштаб карты. Обратная задача. Сравнение и оценка результатов. Разбор случаев удачного и неудачного действия проводников на маршрутах (из практики походов учащихся)

5. Медицинская подготовка.

Повторение гигиенических правил туриста, изучение на первом году занятий. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовки и во время похода. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль над соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет право скрывать свое недомогание.

Практические занятия. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитаря группы.

6. Туристское снаряжение.

Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на ляшках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки), типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода, установка и подгонка креплений, смоление и смазывание лыж; предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрац, вкладыш, «подушка» чехол для спального мешка).

Альпеншток его конструкция, изготовления, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т.д. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение. Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток; как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старшего по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючие, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для размешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Состав и назначение ремаптечки, обязанности реммастера до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

Нормы и вес пищевых рационов.

Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Денежные нормы питания туристов. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Составление расписания приема пищи в полевых условиях. Замена обедов перекусами. Составление меню и расчет необходимого количества продуктов на каждый прием пищи. Правила раскладки по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд.

Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

7. Привалы и биваки.

Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака.

Планирование и разведка к месту бивака. Остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды, бивак в горах (на снегу), в тайге, в тундре.

Организация бивачных работ. Панорама бивачных работ; виды, последовательность, исполнители, материальное обеспечение, роль командира группы (ответственного дежурного по биваку) в производстве работ в нормальных и критических условиях. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличие вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролона. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви.

Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкция для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра. Способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя. Подсушивание; место для заготовки дров, как работать топором, пилой; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи.

Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях)-умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака.

Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Как пользоваться русской печью, дровяной плитой. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта.

8. Тактика и техника пешеходного туризма.

Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций.

Виды нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и горах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута. Значение дисциплины в походе. Повторение основных правил организации и проведения походов на территории России, пройденных по программе первого года занятий; почему необходимо соблюдать правила организации и проведения туристских походов. Понятие о плановом и самодеятельном туризме. Основные параметры маршрутов 2-й (3-й) категории сложности. Виды и характеристика естественных препятствий разных маршрутов.

Планирование «нитки» маршрута и разработка алана-графика похода 2-й (3-й) категории сложности: три основных периода разработки маршрута и плана-графика похода, их содержание.

Требования к участникам похода высоких категорий сложности: морально-волевая, связанные с переправами через реки. Виды и способы переправ. Разведка места и оценка доступности переправы избранным способом. Переправы по кладям, бревнам: наведение переправы, проверка, порядок, страховка. Переправа через спокойную воду вплавь, с грузом плотиком-саликом.

Общее представление о навесной переправе. Применение веревки и альпенштока в туристских походах. Основные узлы и грудная обвязка.

Практические занятия. Общефизическая подготовка, вязка узлов, отработка приемов страховки альпенштоком.

9. Подготовка походов.

При подготовке к предусмотренным учебным планом работы группы учебно-тренировочным походам (практическим занятиям на местности) со всем составом группы, а также по отдельным группам учащихся и индивидуально руководитель организует закрепление на практике пройденного материала по всем разделам программы.

Выбор маршрута учебно-тренировочных походов. Утверждение маршрута. Проработка деталей каждого маршрута, расчет времени переходов, привалов и т.д.

Хозяйственная и техническая подготовка походов. Маршруты учебно-краеведческих походов по их краеведческому и спортивному содержанию должны быть как можно ближе к характеру маршрута предстоящего летнего зачетного похода

10. Проведение походов.

Указанные в тематическом плане занятий группы 96 часов на учебно-тренировочные походы можно распределить следующим образом:

Три однодневных похода (по 8 учебных часов) = 24 ч.

Два двухдневных похода (по 14 уч., часов) = 28 ч.

Два трехдневных похода (по 22 уч., часа) = 44 ч.

Однако данная разбивка учебно-тренировочных часов не является строго обязательной. Возможна, например замена похода участием в школьном или районном слете и соревнованиях, возможно проведение практических занятий на местности без прохождения маршрута, проведение экскурсий без похода в случае неблагоприятных погодных условий.

Задача заключается в том, чтобы учащиеся на практике закрепили знания, полученные во время теоретических занятий. Особенно это касается того материала программы, который требует не простого осмысления и запоминания, а отработки прочных навыков практических действий.

11. Подведение итогов похода.

Разбор похода в группе, приведение в порядок и сдача снаряжения.

Практические занятия. Чистка, ремонт и сдача снаряжения, отчеты ответственных по выполнению своих обязанностей и результатам работы. Оформление краткого отчета об учебно-тренировочном походе или паспорта

маршрута, издание фотогазеты, оформление уголка группы, заполнение новых страничек в альбоме «Летопись кружка», оформление документов на значки и разряды, проведение туристического вечера по итогам цикла походов и занятий - «Туристского огонька». Если в кружке заведены личные учетные карточки на каждого ученика («Паспорт туриста»), то командир должен вписать в них все сведения об участии в очередном походе: маршрут похода, его протяженность и продолжительность, какую работу выполнял в группе турист, какой опыт приобрел в походе.

Тематический план 3 года обучения.

| № | Наименование темы | Всего | Теория | практика | Формы контроля |
|---|--|-------|--------|----------|----------------|
| 1 | Вводный инструктаж | 1 | 1 | - | |
| 2 | Техника пешеходного туризма | 4 | 1 | 3 | |
| | Ориентирование | 4 | 1 | 3 | |
| 4 | Специальная подготовка | 2 | 1 | 1 | |
| 5 | Организация и проведение походов | 24 | - | 24 | |
| 6 | Аварийная ситуация | 2 | 1 | 1 | |
| 7 | Неприкосновенный аварийный запас | 1 | 1 | - | |
| 8 | Информационные сигналы международного кода | 2 | 1 | 1 | |
| 9 | Зачетный | 10 | 2 | 8 | |
| | Итого | 36 | | | |

1. Вводный инструктаж.

Инструктаж по технике безопасности. Итоги летнего похода.

Выполнение отчета о летнем походе.

2. Техника пешеходного туризма.

Изучение условий соревнований.

Практические занятия. Практическая отработка элементов туристической полосы препятствий на качество и время (навесная переправа, «П»- образные перила, наклонные перила, траверс склона с альпенштоком; переправа через водные преграды по бревну с перилами, с шестом, вброд, по кладям.) Надевание страховочной системы на время. Транспортировка условно пострадавшего через технические этапы.

3. Ориентирование.

Практические занятия. Командное и индивидуальное прохождение контрольно-туристического маршрута (ориентирование по легенде, в заданном направлении, по обозначенному на карте маршруту, по маркированной дистанции, по азимуту, по выбору).

Составление технического описания маршрута. Корректировка карты. Привязка. Маршрутная топосъемка.

4.Специальная подготовка.

Освоение смежных функциональных обязанностей (не менее 3-х) по программе 2-го года обучения.

Практические занятия. Ремонт и изготовление снаряжения.

5.Организация и проведение походов.

Практические занятия. Разработка и подготовка весенних походов.

Разработка летнего похода.

6. Аварийная ситуация.

Это нестандартное, опасное положение, в котором может оказаться как одиночный путешественник, так и целая группа. Но сама аварийная обстановка не обязательно должна предотвратить аварию, травму, катастрофу.

Практические занятия. Нарботка опыта, тренировок, высокая предусмотрительность.

7.Неприкосновенный аварийный запас (НАЗ).

В «НАЗ» («НЗ») включают некоторые специальные технические средства, предметы универсального использования и отдельные сухие продукты. Подбор предметов для «НАЗ» различается в зависимости от специфичности окружающих условий природы, в которых могут оказаться люди в случаи аварии. «НЗ» первичный запас сублимированных высокоэнергетичных продуктов и теплосберегающих средств. Для жарких и сухих зон актуальны: обеззараживание ран и сохранение воды, солевой режим и предохранение от солнца, желудочные антибиотики, возможны противоядия.

Обычно такой комплект находится у руководителя группы, но отдельные составляющие можно распределить среди опытных участников (желательно в независимой герметической упаковке).

На однодневной тренировке или простом двухдневном походе ограничиваются оперативной медаптечкой, резервными спичками и запасным бытовым инструментом. В «НЗ» для туристского многодневного похода школьной туристской группы полезно включить спецмедпрепараты, средства обеззараживания воды, сигнализации, компас, спички, шоколад, резерв продуктов и т.п.

Примерный состав НАЗ

| Оперативная медицинская аптечка | Продукты | Инструменты и предметы | Прочее |
|---------------------------------|----------|------------------------|--------|
| | | | |

| | | | |
|---|--|--|---|
| Обеззараживающие, перевязочные (ИПП), желудочные, болеутоляющие, успокаивающие, активизирующие, промывные и смазывающие средства. | Сахар, глюкоза, витамины, шоколад, бульонные кубики, галеты, резерв какао, кофе, сухие: изюм, курага, спирт, резерв супа в пачках на одну готовку. | Нож-пила-шило, иглы, нитки, леска, крючки, тонкая проволока, бечевка, бумага, карандаш, компас, зап.карты, спички, ножницы, пинцет, пипетка. | (Берется при особой необходимости) оружие, порох, сигнальный патрон, сигнал. Зеркало, свето\радио-маяк, приборы навигации и экстр.связи. |
|---|--|--|---|

Во всех случаях НАЗ должен содержать: удобные инструменты, соль, спирт, простейшую медаптечку, некоторый запас сухих продуктов, средство для бытового ремонта, добычи огня, ловля животных и ориентирования.

8. Сигналы.

Для подачи сигнала о произошедшей аварии, беде и сообщении о своем местоположении среди людей активно путешествующих, туристов, спасателей существуют общепринятые информационные сигналы.

Первое - это радиосигнал СОС (в азбуке Морзе: « I...I---I...I»), который можно через равные промежутки времени передавать также с помощью звуков, ударных колебаний, светового пучка и т. п. Второе - яркий контрастный знак на фоне однородной окружающей поверхности (направленный луч сигнального зеркала, фонаря; лоскут хорошо заметной материи, ночью – свет огня костра на высокой скале, холме, у воды; днем - хорошо видимый шлейф сигнального дымового костра; сигнальные ракеты). Специальный сигнал можно выложить с помощью подручных средств: камней иной окраски, мха, деревьев, деталей или остатка снаряжения. Никогда не злоупотребляйте серией малозаметных нечетких знаков, лучше направьте внимание только к одной главной точке, чтобы не запутывать работу спасателей.

Результаты работы на каждом этапе определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний. Критерий успешности определяется результатом участия туристического кружка в соревнованиях районного и областного ранга, а также личными зачетными соревнованиями кружка по ориентированию, технике туризма, быту и др. вопросам содержания программы.

Кроме того, руководитель должен отслеживать результаты индивидуального психологического роста участника кружка.

На каждом этапе реализации предложенной программы педагог может использовать самый широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым воспитанником. Конкретные

методы работы педагог выбирает согласно данной группы, ее обученности, личностным возможностям.

9.Зачетный.

Участие в областных и районных туристических слетах по пешеходному туризму.

Планируемые результаты

К концу 1 – го года обучения

Предметные результаты:

- знания о школьных соревнованиях района;
- знания правил проведения туристических слётов
- умение проводить экскурсии; туристические слёты, соревнования
- знания традиций села;
- знания принципов разработки маршрутов движения.
- способы сбора и обработки краеведческого материала.

Личностные результаты:

- учебно-познавательный интерес к истории, краеведению;
- ценностное отношение к своему родному краю, отечеству, его истории и культуре;
- умение выбирать целевые установки для своих действий и поступков.

Межпредметные результаты:

- умения работать с дополнительной литературой.
- умения творчески подходить к выполнению заданий по овладению туристических навыков

К концу 2 – го года обучения

Предметные результаты: -умения работать с туристическим снаряжением, умения разрабатывать туристические походы ;

Личностные результаты: Формирование у учащихся гражданского долга, чувства патриотизма, и уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину.

Межпредметные результаты: Формирование у учащихся способности оценить ситуацию и принять соответствующее решение, а также определить стратегию поведения, не нарушая гражданские и нравственные ценности.

К концу 3 – го года обучения

Предметные результаты: Приобретение учащимися определенных содержанием программы знаний, умений и навыков в туристско-краеведческой деятельности.

Личностные результаты: Принятие и реализация учащимися ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.

Межпредметные результаты: Формирование у учащихся мотивации к туристско-краеведческой деятельности; развитие самостоятельности, ответственности, активности.

Планируемые результаты

Предметные результаты

По завершении обучения учащиеся должны знать:

- особенности природы края, географическое положение;
- историю своего населенного пункта, района, края и их основные достопримечательности;
- искусство русского народа, достижения культуры и науки, выдающихся деятелей науки, культуры и спорта;
- правила поведения на природе.

По завершении обучения учащиеся должны уметь:

- давать общую характеристику края;
- проводить наблюдения и исследования на природе, простые опыты и практические работы;
- ориентироваться на местности по местным признакам, с помощью карты и компаса;
- пользоваться туристским снаряжением: укладывать рюкзак, устанавливать палатку и осуществлять простейший ремонт;
- обустраивать туристскую стоянку и убирать ее;
- приготовить пищу на костре;
- передвигаться в составе группы;
- оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему;
- соблюдать правила поведения на природе и меры предосторожности.

Комплекс организационно – педагогических условий

Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение, Оборудование, инструменты

Формы аттестации

Способы определения результативности:

- Наблюдение
- Анализ
- Мониторинг
 - Оценочные материалы
- Диагностические карты
- Тесты

Методические материалы

Список используемой литературы.

- Бардин К.В. Азбука туризма. М, Просвещение, 1973.
- Голов В.П. Карта и компас-мои друзья. М.Детская литература, 1975.
- Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
- Лесогор Н. А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе.
- Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками. Москва, 2001.
- Усков А.С. Практика туристических путешествий. Санкт-Петербург.Творческий Центр «ГЕОС» 1999.
- Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. Доктора педагогических наук, профессора И. С Марьенко. М., Просвещение, 1980.

ТОГБУ «Центр поддержки семьи и помощи детям им. Г.в.Чичерина»

Принята
Педагогическим советом
Протокол № ____ от _____

Утверждена
директор _____ В.А.Захаров
Приказ № ____ от _____

Дополнительная общеразвивающая программа
внеурочной деятельности «Рюкзачок»
туристско – краеведческой направленности
для детей 5-11 классов
Срок реализации 3 года

Составитель:

Воспитатель Гордеева Л.В.