

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ»**

(возраст детей: 12-16 лет; срок реализации – 3 года)

*КОРОЛЬКОВ К.В.,
педагог дополнительного образования
Детского оздоровительно-образовательного
Центра «Западный», г. Москва*

Пояснительная записка

В программе представлено содержание оздоровительно-познавательной деятельности с обучающимися образовательных учреждений. Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под руководством специально подготовленного педагога, таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью - окружающей природной и социальной средой. При этом адаптация организма ребенка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития занимающихся.

Учебно-воспитательный процесс требует от обучающегося в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность и непосредственное познание окружающего мира.

В современном мире очень актуальной стала проблема экологического воспитания подрастающего поколения. Эту проблему поставил человечеству глобальный экологический кризис, возникший из-за игнорирования законов природы, неумеренного развития промышленности и уничтожения естественных экосистем. Выход из кризиса возможен при созданной и функционирующей системе непрерывного экологического образования, базирующейся на положении, что человек является частью природы и живет по ее законам.

Цель обучения:

- формирование и воспитание у обучающихся экологической культуры;

- привития любви к родному краю и бережному отношению к окружающей природе;
- развития двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся;
- укрепление здоровья обучающихся, психическое и физическое оздоровление организма в процессе туристско-познавательной деятельности;
- получение теоретических знаний и практических навыков в прогнозируемых экстремальных ситуациях.

При этом предполагается решение следующих **основных задач**:

воспитательные:

- привитие экологической культуры, воспитание экологически грамотных людей;

- оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды;

образовательная:

- овладение умениями и навыками выполнения простейших видов экологических работ и исследований.

развивающая:

- развитие интереса к проблемам охраны природы и здоровья человека, а так же творческой и исполнительской активности учащихся в процессе освоения материала.

В основе замысла программы лежит идея развивающего обучения в процессе совместной деятельности детей и специально подготовленного организатора туристической деятельности.

Срок реализации дополнительной образовательной программы 3 года. Количество занятий 3 раза в неделю по 2 часа.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы 12-16 лет.

Отличительная черта данной программы от существующих в том, что она построена в форме своеобразного «образовательного маршрута» - путешествия в окружающую среду с элементами ее познания.

Каждая тема занятий предполагает, как организацию активной оздоровительно – спортивной деятельности (физические упражнения; подвижные игры; мини соревнования; состязания в помещении и на природе; туристские и оздоровительные прогулки), так и познавательно – творческой деятельности обучающихся экскурсии; беседы о природе, о туризме, о путешествиях; просмотр фильмов и фотографий о пройденных маршрутах, зарисовка природных объектов; изготовление индивидуального туристического снаряжения).

«Образовательные маршруты» способствуют приобретению сани-

тарно – гигиенических навыков, организации туристического быта в полевых условиях; ориентирования на местности; формированию физкультурно – туристских знаний, умений и навыков; обучению двигательным навыкам и действиям; общему укреплению здоровья и закаливания организма; развитию физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей и скоростно – силовых качеств); овладению техникой преодоления простейших естественных и искусственных препятствий во время туристских тренировок, походах выходного дня, дальних походах.

Систематическая оздоровительно – познавательная деятельность строится на непрерывно сменяющихся друг друга, а в некоторых случаях и накладывающихся друг на друга циклах, каждый из которых должен включать подготовку к мероприятию, его организацию, его проведение и подведение итогов (совместный анализ достижений и промахов).

Ожидаемые результаты

По итогам I –го года обучения воспитанники приобретут навыки начальной туристской подготовки; будут участвовать в учебно-тренировочных походах 1-ой категории сложности.

По итогам II –го года обучения воспитанники приобретут навыки средней туристской подготовки, и примут участие в учебно-тренировочных походах 2-ой, 3-ей категории сложности.

По итогам III –го года обучения воспитанники приобретут навыки высшей туристской подготовки, и примут участие в учебно-тренировочных походах 3-ей и 4-ой категории сложности.

Условия реализации программы

Перечень необходимого туристического оборудования для проведения каждодневных занятий (на группу 15 человек):

№ п/п	Наименование	Количество, шт.
1.	Система страховочная универсальная	5
2.	Веревка основная 12мм	200 м
3.	Веревка вспомогательная 10мм	200 м
4.	Решпнур 6 мм	100 м
5.	Карабины альпинистские	20

6.	Самохваты	2
7.	Жумары	2
8.	Рюкзак для туристических прогулок	15
9.	Ролик 1; 2-х рядный	4
10.	Лестница телескопическая (стремянка) 4 м	1

Перечень необходимого туристического оборудования для проведения туристического многодневного (2-х, 3-х дневного) слета (на группу 15 человек):

№ п/п	Наименование	Количество, шт.
1.	Палатка туристическая 3-х местная	5
2.	Коврик туристический	15
3.	Спальник	15
4.	Тент общественный	1
5.	Тент костровой	1
6.	Костровые принадлежности (комплект)	1
7.	Каны (комплект 3шт.)	1
8.	Пила туристическая	1
9.	Лопата саперная универсальная	1
10.	Рюкзак походный 90 л.	15
11.	Посуда лагерная (комплект)	1
12.	КП для ориентирования (комплект)	10
13.	Компас жидкостной	15
14.	Планшет для ориентирования	15
15.	Секундомер электронный	2
16.	Волчатник	50 м(за 1м)
17.	«СТАРТ», «ФИНИШ»	1
18.	Стойки оградительные	15
19.	Карты местности *	15
20.	Костюм судейский	2
21.	Накидки дождевые судейские	2
22.	Фонари налобные	15
23.	Мяч футбольный	1
24.	Мяч волейбольный	1

25.	Сетка волейбольная	1
26.	Насос для мячей	1
27.	Топор туристический	2

*Включая туристское снаряжение для повседневных занятий.

Перечень необходимого туристического оборудования для проведения туристического многодневного учебно-тренировочного похода (водного) (на группу 15 человек):

№ п/п	Наименование	Количество, шт.
1.	Палатка туристическая 3-х местная	5
2.	Коврик туристический	15
3.	Спальник	15
4.	Тент общественный	1
5.	Тент костровой	1
6.	Костровые принадлежности (комплект)	1
7.	Каны (комплект 3шт.)	1
8.	Пила туристическая	1
9.	Лопата саперная универсальная	1
10.	Рюкзак походный 90 л.	15
11.	Посуда лагерная (комплект)	1
12.	Байдарка 2-х местная «Таймень-2»	7
13.	Катамаран 2-х, 4-х местный	4
14.	Спасательный жилет	15
15.	Спасательный конец «Морковка»	2
16.	Гидрокостюм	15
17.	Каска защитная	15
18.	Фартук для байдарки	7
19.	Юбка для байдарки	30
20.	Ветрозащитные костюмы	15
21.	Топор туристический	2
22.	Гермотара 70л	30

*Включая туристское снаряжение для повседневных занятий.

Большая часть занятий будет проводиться на свежем воздухе (в парках, лесных массивах Москвы и Московской области и других регионах России).

Виды учебных занятий

1. Теоретические:

- изучение основ туристской подготовки;
- туристического снаряжения;
- техники и тактики преодоления естественных природных препятствий.

2. Практические:

- учебно-тренировочные походы выходного дня;
- зачетные дальние категорийные походы;
- туристические слеты;
- спортивно-туристические мероприятия.

Формы подведения итогов

Результативная оценка практических занятий по усвояемости теоретического материала, участие в туристических однодневных и многодневных туристических слетах, участие в учебно-тренировочных походах, участие в зачетных категорийных походах.

Распределение часовой нагрузки по годам обучения

	1год			2год			3год		
	всего	теор	пр	всего	теор	пр	всего	теор	пр
Подведение итогов летнего полевого сезона				3	1	2	14	-	14
Туристская подготовка	106	14	92	107	26	81	98	-	98
Краеведение	24	6	18	28	13	15	12	4	8
Топография и ориентирование	33	3	30	24	6	18	29	3	26
Обеспечение безопасности	34	4	30	25	5	20	22	4	18
Основы экологии. Организация экологической работы. Наблюдения в природе	19	6	13	29	19	10	28	1	28
Факультативные занятия							12		
Итого:	216	33	183	216	70	146	216	14	202

Учебно-тематический план программы (1-й год обучения)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего, час	Теория, час	Практика, час
1.	Основы туристской подготовки	106	14	92
1.1.	Туристические путешествия, история развития туризма	4	2	2
1.2.	Туристическое снаряжение	12	2	10
1.3.	Организация туристического быта. Привалы и ночлеги.	29	5	24
1.4.	Питание в походе.	11	1	10
1.5.	Подготовка и организация путешествия.	18	2	16
1.6.	Физическая подготовка туриста.	32	2	30
2.	Краеведение.	24	6	18
2.1.	Географическое положение, природные условия и ресурсы края.	14	2	12
2.2.	История культуры края.	4	2	2
2.3.	Туристические возможности края.	6	2	4
3.	Топография и ориентирование.	33	3	30
3.1.	Топографическая и спортивная карты	13	1	12
3.2.	Ориентирование.	20	2	18
4.	Обеспечение безопасности.	34	4	30
4.1.	Техника безопасности при проведении занятий, походов, турслетов, экспедиций	15	1	14
4.2.	Правила санитарной гигиены.	10	2	8
4.3.	Основы оказания первой доврачебной помощи	9	1	8
5.	Организация экологической работы. Наблюдение за природой.	19	6	13
5.1.	Наша планета - Земля	4	1	3
5.2.	Биосфера.	2	1	1
5.3.	Изучение отдельных компонентов природного комплекса.	2	1	1
5.4.	Наблюдения в природе.	2	1	1
5.5.	Туризм и охрана природы.	2	1	1

5.6.	Основы исследовательской работы.	7	1	6
	ИТОГО за период обучения:	216	33	183

Содержание программы 1 года обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.

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

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

Практические занятия.

Анкетирование членов кружка. Психологические игры на тему «Давай познакомимся».

1.2. Туристское снаряжение.

Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для одно-двух дневного похода, требование к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требование к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор:

Костровое оборудование, рукавицы, ножи, половник. Самодельное снаряжение, не причиняющее вреда природе. Ремонтный набор, аптечка.

Практические занятия.

Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Уход за снаряжением, его ремонт.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивуака.

Бивуак дневной и ночной, для дневков. Выбор места.

Организация работы по устройству бивуака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

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

Свертывание лагеря. Уборка места лагеря. Противопожарные меры.

Типы костров. Правила разведения костра.

Заготовка дров. Правила работы пилой и топором. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов.

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

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

Организация ночлегов в помещении.

Игры в пути и на привале. Туристская песня.

Нормы поведения туристов в населенных пунктах.

Практические занятия.

Организация бивуака в полевых условиях (определение места, пригодного для привала и ночлега, развешивание лагеря, разжигание костра).

Обучение пользованию топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом.

Игры в пути и на привале.

Разучивание и исполнение туристских песен.

1.4. Питание в походе.

Значение правильного питания в походе. Набор продуктов. Нормы расходов продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Практические занятия.

Составление меню и списка продуктов на 1-2 дневный поход.

Закупка, фасовка и упаковка продуктов.

Приготовление пищи на костре.

1.5. Подготовка и организация путешествия.

Права и обязанности участников похода.

Подбор группы. Должности в группе: постоянные и временные. Распределение обязанностей в группе.

Определение цели и района похода. Подбор литературы и картографического материала. Составление плана подготовки похода.

Разработка маршрута, составление плана графика движения.

Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник.

Отчетная документация. Требования к отчету. Систематика и оформление собранного материала.

Практические занятия.

Работа с краеведческой литературой. Подготовка и чтение докладов по географии, истории, культуре района путешествия при подготовке к походу.

Работа с собранным материалом, его определение, систематика, оформление. Подготовка и чтение докладов по итогам похода.

1.6. Физическая подготовка туриста.

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

Практические занятия.

Подвижные игры на воздухе, в спортивном зале, лыжная подготовка. Плавание.

2. Краеведение.

2.1. Географическое положение, природные условия и ресурсы края.

Рельеф, полезные ископаемые, климат, реки, озера, болота, растительный и животный мир.

Практические занятия.

«Путешествия» по карте. Посещение музеев. Подготовка мини-докладов о природе родного края.

2.2. История и культура края.

Сведения о прошлом своего населенного пункта. Памятники истории и культуры.

Практические занятия.

Краеведческие викторины, составление и решение кроссвордов.

Творческие мастерские. Подготовка мини-докладов по истории, культуре родного края.

2.3. Туристические возможности края.

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

Практические занятия.

Экскурсия по своему населенному пункту, в краеведческий музей.

3. Топография и ориентирование.

3.1. Топографическая и спортивная карты. Измерение расстояний.

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и за рамочное оформление. Генерализация карты. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

Практические занятия.

Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. «Путешествие» по карте.

Упражнение на запоминание условных знаков.

3.2. Ориентирование.

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

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Действия при потере ориентировки.

Практические занятия.

Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

4. Обеспечение безопасности в походе.

4.1. Техника безопасности при проведении занятий, походов, экспедиций.

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице.

Правила поведения при движении группы (пешком или в 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.

Правила поведения в условиях полевого лагеря. Правила купания.

Практические занятия.

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

4.2. Правила санитарии и гигиены.

Гигиенические требования в походе. Гигиена обуви и одежды. Умывание, купание, закаливание в походе. Защита окружающей среды от загрязнения (умывание, мытье посуды, утилизация бытовых отходов).

Дикорастущие лекарственные растения, правила их сбора и применения. Ядовитые растения и грибы.

Практические занятия.

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Сбор лекарственных растений, сушка, хранение и применение.

Изучение ядовитых растений и грибов по картинкам и нахождение их в природе.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Походная медицинская аптечка. Ее комплектование, хранение, транспортировка. Перечень и назначение лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста.

Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах

(переломы, кровотечения), тепловом и солнечном ударе, ожогах, укусах насекомых и пресмыкающихся.

Правила переноски пострадавшего.

Практические занятия.

Комплектование походной аптечки.

Оказание доврачебной помощи условно пострадавшему: определение травмы, практическое оказание помощи. Переноска пострадавшего.

5. Основы экологии. Организация экологической работы.

5.1. Наша планета – Земля.

Наше место во Вселенной. Развитие понятий о Солнечной системе: Птоломей (геоцентрическая система мира), Джордано Бруно, Николай Коперник, Галилео Галилей (гелиоцентрическая система мира). Теория Канта Лапласа, Шмидта.

Строение Солнечной системы. Происхождение нашей планеты и возникновение жизни. Эволюция. Геохронология. Земля как единое целое.

Практические занятия.

Наблюдение за звездным небом.

Экологические игры.

Творческая мастерская «Мой адрес во Вселенной».

Экскурсия в планетарий.

5.2. Биосфера.

Понятие о биосфере. Биосфера- «живая» оболочка Земли. Границы биосферы.

Практические занятия.

Экологические игры.

5.3. Изучение отдельных компонентов природного комплекса.

Рельеф, почва, растения, животные. Природные комплексы леса, луга, поля, водоемы.

Экология- наука о взаимодействиях в природе. Экологические факторы, их влияние на природные комплексы. Типы взаимоотношений живых организмов.

Практические занятия.

Изучение почвенного среза.

Изучение растений леса, лугов, поля, водоема по фотографиям и гербариям. Изучение типов взаимоотношений организмов.

Экскурсии в различные природные комплексы (по выбору) и по изучению различных форм рельефа.

5.4. Наблюдения в природе.

Значение наблюдательности и умения вести наблюдения.

Метеонаблюдения в лесу, на открытом месте. Признаки изменения погоды. Предсказание погоды по растениям и поведению животных.

Гидрологические наблюдения (определение скорости течения реки, ее ширины и глубины). Гербаризация растений.

Дневник наблюдений. Запись наблюдений. Зарисовка, фото- и киносъемка.

Сбор природного материала и его оформление.

Краеведческие наблюдения. Встречи, беседы с местным населением.

Практические занятия.

Наблюдение за признаками изменения погоды в природе.

Определение скорости течения реки, ее ширины и глубины.

Сбор, засушивание растений и оформление гербария.

Сбор коллекции насекомых и правила ее оформления.

Ведение дневника наблюдений.

Экскурсия с целью развития наблюдательности на маршруте, по экологической тропе.

5.5. Туризм и охрана природы.

Закон об охране природы. Участие туристов в охране и преобразовании природы. Виды природоохранной деятельности школьников.

Практические занятия.

Участие в экологических акциях («Убери мусор», «Чистый родник», «Чистый двор», и др.).

Изготовление и развешивание кормушек, искусственных гнездовий для птиц.

5.6. Основы исследовательской работы.

Понятие об исследовательской работе. Тема исследования. План исследовательской работы. Работа со справочной литературой: справочники, словари, определители). Методы сбора материала. Правила оформления исследовательской работы.

Практические занятия.

Выбор темы исследования, составление плана исследовательской ра-

боты, подбор литературы, правила оформления исследовательской работы.
Исследовательская деятельность в природе

Учебно-тематический план программы (2-й год обучения)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего, час	Теория, час	Практика, час
1.	Подведение итогов летнего полевого сезона.	3	1	2
2.	Основы туристской подготовки.	107	26	81
2.1	Туристическое снаряжение	12	2	10
2.2	Организация туристического быта.	12	2	10
2.3	Питание в походе.	6	2	4
2.4	Подготовка и проведение путешествия.	8	2	6
2.5	Физическая подготовка туриста.	20	-	20
2.6	Туристические слеты и соревнования	27	8	19
2.7	История развития туризма	2	2	-
2.8	Туристическая группа	10	2	8
2.2.	История культуры края.	4	4	-
2.3.	Туристические возможности края.	6	2	4
3.	Топография и ориентирование.	24	6	18
3.1.	Топографическая и спортивная карты Измерение расстояний.	4	2	2
3.2.	Ориентирование.	20	4	16
4.	Основы безопасности.	25	5	20
4.1.	Техника безопасности при проведении занятий, походов, турслетов, экспедиций	10	2	8
4.2.	Правила санитарной гигиены.	3	1	2
4.3.	Основы оказания первой доврачебной помощи	12	2	10
5.	Организация экологической работы. Наблюдения за природой.	29	19	10
5.1.	Охрана окружающей среды. Природоохранная деятельность.	15	3	12
5.2.	Фенологические наблюдения.	4	2	2
5.3.	Природный комплекс и его компоненты.	4	2	2
5.4.	Почвы области (края). Охрана почв.	2	-	2
5.5.	Исследовательская работа.	4	2	2

6.	Краеведение.	28	13	15
6.1	Краеведческие объекты родного края.	6	4	2
6.2	Рельеф и полезные ископаемые	4	2	2
6.3	Климат.	5	1	4
6.4	Гидрография.	5	2	3
6.5	Растительный мир.	4	2	2
6.6	Животный мир.	4	2	2
	Итого за период обучения:	216	70	146

Зачетные походы, лагеря, экспедиции – вне сетки часов.

Содержание программы 2-го года обучения

1. Подведение итогов летнего полевого сезона

Обработка собранного материала. Оформление гербария, составление коллекций. Отчет о проделанной работе.

Практические занятия.

Работа с гербарием. Оформление коллекций, газеты, стендов. Школьная научно-практическая конференция.

2. Основы туристской подготовки

2.1. История развития туризма. Туристские путешествия.

Роль туристских походов, путешествий и экскурсий в формировании характера человека, в воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги о путешествиях и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

Туристские традиции своего коллектива.

Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм.

Туризм самостоятельный, экскурсионный, международный. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

2.2. Туристское снаряжение.

Личное и групповое снаряжение, основные требования к нему: легкость, прочность, безопасность эксплуатации, удобство использования, ги-

гигиеничность, эстетичность. Правила упаковки снаряжения в рюкзаке и размещения в палатке. Обувь и уход за ней. Сушка обуви и одежды в походе.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Кухонное оборудование для летних и зимних походов. Хранение и переноска режуще-колющих инструментов.

Оборудование для исследовательской работы.

Практические занятия.

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

2.3. Туристский быт.

Привалы и ночлеги, требования к местам привалов и ночлегов:

- жизнеобеспечение (наличие воды и дров);
- безопасность (удаленность от населенных пунктов, отсутствие сухих и гнилых деревьев, расположение на высоких берегах рек);
- комфортность (освещенность, продуваемость, эстетичность поляны). Типы костров и их назначение. Костровое оборудование.

Практические занятия.

Работа группы на привале. Разведение костра при неблагоприятных условиях (сырая погода, сильный ветер, туман). Заготовка растопки.

2.4. Питание в походе

Особенности питания в многодневном походе. Режим питания. Нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса продуктов (использование сублимированных продуктов, возможности заброски и пополнения продуктов на маршруте).

Использование дикорастущих растений, ягод, грибов.

Практические занятия.

Составление меню по норме закладки продуктов и списку продуктов.

Фасовка и упаковка продуктов.

Приготовление пищи на костре.

Приготовление блюд из дикорастущих растений, ягод, грибов.

2.5. Туристская группа.

Обязанности членов туристской группы.

Практические занятия.

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

2.6. Подготовка и проведение туристского путешествия Формирование туристской группы. Распределение обязанностей в группе. Походная

документация.

Подведение итогов похода, путешествия. Разбор действий группы.

Требования к отчету. Обработка собранных материалов.

Практические занятия.

Комплектование личного и группового снаряжения. Составление плана подготовки похода. Составление сметы расходов.

Самостоятельная работа по разворачиванию лагеря. Установка палаток. Заготовка дров. Устройство костра.

Подготовка отчета о походе. Оформление газеты.

Работа с собранным материалом.

Сушка и ремонт походного снаряжения и инвентаря.

2.7. Физическая подготовка.

Подвижные игры на воздухе и в спортивном зале. Лыжная подготовка, плавание.

2.8. Туристские слеты и соревнования.

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Задачи туристских слетов и соревнований. Классификация соревнований. Спортивная и конкурсная программа.

Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Положение и условия проведения соревнований. Порядок проведения, подведение итогов и награждение победителей.

Охрана природы

Соревнования по спортивному ориентированию. Виды соревнований по спортивному ориентированию (по выбору, в заданном направлении). Подведение итогов соревнований.

Соревнования по туристскому многоборью. Личное и командное снаряжение участников. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников.

Туристский слет. Положение и условия проведения слета. Виды соревнований в программе слета. Конкурсная программа: приветствие, туристская песня, газета.

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, туристскому многоборью, в туристском слете.

3. Топография и ориентирование.

3.1. Топографическая и спортивная карты. Измерение расстояний.

Топографическая и спортивная карты. Их отличия. Условные знаки топографической и спортивной карты. Изображение рельефа на топографической

ческой и спортивной карте. Влияние рельефа на выбор пути движения.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Глазомерный способ определения расстояний. Необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение расстояния шагами. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Способы определения расстояния до недоступного предмета, определения высоты предмета.

Практические занятия.

Упражнения на запоминание условных знаков.

Измерение расстояний на карте с помощью линейки, курвиметра, нитки.

Измерение длины шага, перевод числа шагов в метры.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага. Определение высоты предмета.

3.2. Ориентирование.

Ориентирование при помощи компаса и карты. Снятие азимута с карты. Определение азимута на предмет. Движение по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Соревнования по спортивному ориентированию. Правила соревнований.

Практические занятия.

Движение по азимуту по пересеченной местности.

Упражнения в различных видах спортивного ориентирования. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

4. Обеспечение безопасности.

4.1. Техника безопасности при проведении занятий, походов, экспедиций.

Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Правила дорожного движения для пешеходов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы в туризме, их применение.

Практические занятия.

Преодоление препятствий (бревно, параллельные перила, склон) с применением страховочных систем.

Освоение техники вязания узлов.

4.2. Правила санитарии и гигиены.

Личная гигиена туриста. Одежда и обувь для тренировок, походов и экспедиций. Средства личной гигиены на тренировках, в походах, экспедициях.

Практические занятия.

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Походная аптечка. Показания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка и пополнение походной аптечки. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего.

Практические занятия.

Комплектование походной аптечки.

Изучение лекарственных растений по гербариям и справочникам. Оказание первой доврачебной помощи при кровотечениях, переломах, утоплении, ожогах. Применение повязок.

Обучение приемам транспортировки пострадавшего.

Экскурсия в природу для сбора и изучения лекарственных растений.

5. Краеведение.

5.1. Краеведческие объекты родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Особо охраняемые природные объекты. История и культура своего населенного пункта. Экскурсионная работа. Требования к организации экскурсии. Работа экскурсовода.

Практические занятия.

«Путешествие» по карте.

Составление паспорта на краеведческий объект.

Походы и экскурсии к наиболее интересным экскурсионным объектам родного края.

Разработка и организация экскурсии в районе школы.

5.2. Рельеф и полезные ископаемые области (края).

Геологическое строение и полезные ископаемые края. Главные черты рельефа области, его влияние на формирование микроклимата, гидрографии края, растительного и животного мира. Формирование современного рельефа.

Наиболее типичные горные породы и минералы края. Использование полезных ископаемых в народном хозяйстве.

Рациональное природопользование. Понятие об исчерпаемых и неисчерпаемых ресурсах.

Практические занятия.

Определение горных пород и минералов.

5.3. *Климат области (края).*

Атмосфера. Проблемы охраны атмосферы.

Общее понятие о климате. Климатические факторы и их влияние на распространение растений и животных, хозяйственную деятельность человека. Характеристика климата края. Фенологические наблюдения. Знакомство с картой погоды. Учет характера господствующих ветров и других климатических факторов при размещении промышленных предприятий.

Практические занятия.

Организация фенологических наблюдений и наблюдений за погодой.

5.4. *Гидрография области (края).*

Понятие о гидросфере планеты. Вода - основа жизни. Вода как полезное ископаемое. Масштабы потребления воды на планете, в стране, области, своем населенном пункте.

Общая характеристика гидрографии области. Реки, озера, болота, родники и их особенности.

Охрана и использование водных объектов. Закон об охране водных ресурсов.

Биоиндикационные способы определения чистоты воды в водоеме.

Практические занятия.

Определение чистоты воды по макрозообентосу (животным дна водоема). Анализ проб воды из различных водоемов на содержание солей химическими методами. Использование простейших приборов.

5.5. *Растительный мир области (края).*

Основные царства живой природы, их краткая характеристика. Значение растений в природе и жизни человека. Растительный мир родного края. Редкие и исчезающие растения и их охрана. «Красная книга» растений. Лекарственные растения края и их использование.

Практические занятия.

Определение растений луга, леса, поля, водоема, болота. Гербаризация сорных растений.

Составление картотеки охраняемых растений.

Подготовка и проведение бесед учащихся о редких и исчезающих растениях родного края.

Экскурсии по изучению растений луга, леса, водоема.

5.6. *Животный мир области (края).*

Обзор животного мира края. Редкие и исчезающие животные края. «Красная книга»

Практические занятия.

Определение наиболее типичных животных визуально, по голосу, по следам жизнедеятельности.

Подготовка и проведение беседы учащихся об охраняемых животных родного края.

Экскурсии в краеведческий музей, в природу.

6. *Основы экологии. Организация экологической работы.*

Наблюдения в природе.

6.1. *Охрана окружающей среды. Природоохранная деятельность.*

Охрана природы в России. Основные документы по охране природы.

Закон об охране природы. Задачи особо охраняемых природных территорий (ООПТ): памятников природы, заповедников, заказников, национальных парков. Понятие об антропогенных факторах среды. Рациональное природопользование. Регуляция численности промысловых животных и ценных растений.

Рекреация. Научная организация рекреационных территорий. Туризм и охрана природы.

Практические занятия.

Участие в благоустройстве сквера, парка, лесных территорий, мест и зон отдыха.

Сбор семян ценных пород деревьев и кустарников.

Заготовка кормов для зверей и птиц.

Экскурсия в рекреационную зону.

6.2. *Фенологические наблюдения.*

Использование фенологических наблюдений при изучении родного края и в народном хозяйстве. Значение фенологических наблюдений для человека. Народный календарь природы. Организация наблюдений и изучение сезонных явлений природы.

Практические занятия.

Ведение дневника наблюдений. Составление календаря погоды. Экскурсия «Осень в природе».

6.3. *Природный комплекс и его компоненты.*

Зональные и аazonальные природные комплексы края. Факторы, влияющие на их формирование. Взаимосвязь компонентов в природном комплексе. Влияние хозяйственной деятельности человека на единство в системе «природа - общество - человек». Общая характеристика природных комплексов родного края.

Практические занятия.

Экскурсия в лес, на луг, на водоем по изучению природного комплекса.

6.4. Почвы области (края). Охрана почв.

Понятие о почвах. Состав и строение почв. Свойства почв. Условия формирования. Понятие о почвенной карте. Способы обработки почв.

Охрана почв от эрозии и загрязнения.

Практические занятия.

Изучение почвенного среза. Очистка и укрепление оврагов.

6.5. Исследовательская работа.

Использование специального оборудования и приборов при проведении исследовательской работы. Работа со специалистами. Специальная литература. Архивные документы.

Определители растений, насекомых. Правила сбора и засушивания растений.

Практические занятия.

Работа с ботаническими папками, прессом. Использование определителей при определении растений, насекомых.

Учебно-тематический план программы (3-ий год обучения)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего, час	Теория, час	Практика, час
1.	Подведение итогов летнего полевого сезона.	14	-	14
2.	Туристическая подготовка.	98	-	98
2.1	Усовершенствование и изготовление туристического снаряжения.	6	-	6
2.2	Подготовка к походу, экспедиции.	18	-	18
2.3	Подведение итогов похода, путешествия.	16	-	16
2.4	Туристические слеты и соревнования.	28	-	28
2.5	Физическая подготовка туриста.	30	-	30
3.	Краеведение	12	4	8
3.1	Природные условия и ресурсы края, история культуры края, туристические возможности края.	12	4	8
4.	Топография и ориентирование.	29	3	26
4.1.	Топографическая съемка.	10	2	8
4.2.	Ориентирование в сложных условиях.	19	1	18

5.	Обеспечение безопасности.	22	4	18
5.1.	Безопасность в походе, экспедиции.	16	4	12
5.2.	Первая доврачебная помощь.	6	-	6
6.	Основы экологии. Организация экологической работы.	29	1	28
6.1	Экологическая культура.	9	1	8
6.2	Подготовка лекторской группы.	6	-	6
6.3	Практическая экологическая деятельность.	24	-	24
7.	Факультативные занятия.	12	-	12
	ИТОГО за период обучения:	216	14	202

Зачетные походы, лагеря, экспедиции – вне сетки часов.

Содержание программы 3-го года обучения

1. Подведение итогов летнего полевого сезона.

Обработка собранного материала. Отчет о проделанной работе.

Школьная научно-практическая конференция.

Практические занятия.

Оформление гербария, составление коллекций. Оформление коллекций, стендов, газеты.

Участие в школьной научно-практической конференции.

2. Туристская подготовка.

2.1. Личное и групповое снаряжение.

Практические занятия.

Изготовление тентов для палаток и кухни. Изготовление летних и зимних бахил. Подготовка снаряжения к экспедиции.

Изготовление гербарных папок и прессов, коллекционных и походных энтомологических коробок, сачков (водного и энтомологического).

2.2. Туристский быт. Привалы и ночлеги.

Организация ночлегов в межсезонье, зимой. Ветрозащитная стенка.

Использование разборной печки. Ночлег в палатке без печки.

Практические занятия.

Организация ночлега в условиях поздней осени.

2.3. Питание в туристском походе.

Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в многодневном походе, экспедиции. «Карманное» питание (перекус). Витамины. Съедобные дикорастущие растения и грибы.

Практические занятия.

Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах.

Приготовление блюд из дикорастущих растений и грибов.

2.4. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.

Движение группы по дорогам, тропам, по азимуту. Необходимость разведки и маркировки маршрута. Техника движения по травянистой равнине, песку, через кустарники, по камням, по болоту.

Движение по травянистому склону, осыпям. Самостраховка альпенштоком.

Преодоление брода. Самостраховка во время брода.

Практические занятия.

Отработка техники преодоления препятствий.

2.5. Организация и проведение туристического похода, путешествия.

Практические занятия

Разработка маршрута похода, экспедиции. Составление плана-графика похода.

Оформление маршрутной документации, утверждение ее в МКК. Составление сметы расходов на проведение похода, экспедиции. Закупка необходимых продуктов и их расфасовка. Подготовка снаряжения.

Изучение маршрута с помощью отчетов групп, прошедших этот маршрут краеведческой литературы, карт. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Изучение экологической обстановки в районе похода.

2.6. Подведение итогов похода, путешествия.

Практические занятия

Сушка и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

Подготовка отчета о походе, экспедиции.

Обработка собранного материала, составление коллекций, оформление гербария.

Проведение отчетного вечера, конференции, подготовка газеты, выставки по итогам похода, экспедиции.

2.7. Физическая подготовка.

Практические занятия

Подвижные игры в спортивном зале и на воздухе, лыжная подготовка, плавание.

3. Топография и ориентирование.

3.1. Топографическая и спортивная карты.

Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты.

Определение азимута по карте и на местности. Азимутальный ход.

Определение точки стояния на карте.

Практические занятия

Прокладка и описание маршрута.

Игры и упражнения с использованием спортивной карты.

3.2. Ориентирование.

Ориентирование с использованием спортивной карты. Определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Различные виды ориентирования (в заданном направлении, по выбору, по легенде, на маркированной трассе). Соревнования по спортивному ориентированию. Правила соревнований.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

4. Обеспечение безопасности.

4.1. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.

Роль психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода, экспедиции и успешности работы. Причины возникновения конфликтов и способы их устранения.

Практические занятия

Проигрывание и разбор конфликтных ситуаций.

4.2. Безопасность в походе, экспедиции, при проведении исследовательских работ.

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

Действия в случае потери ориентировки: остановка движения, определение местонахождения, поиск ориентиров, дорог, следов. Поиск крупных линейных и площадных ориентиров. Движение по генеральному азимуту.

Действия при отставании от группы. Попытка догнать группу только в случае ее видимости или до развилки троп, дорог. Ожидание помощи. Изготовление временного укрытия, разведение костра. Самостоятельный выход к населенному пункту.

Действия группы при потере участника.

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

Практические занятия

Отработка действий группы в искусственно созданных экстремаль-

ных ситуациях.

4.3. Безопасность при преодолении естественных препятствий.

Практические занятия.

Преодоление различных препятствий с использованием страховочных систем.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Движение по склону с альпенштоком.

Приемы и способы страховки. Страховка групповая, самостраховка, комбинированная. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и др. Техника их вязания. Участие в соревнованиях по туристскому многобоью.

4.4. Первая доврачебная помощь.

Практические занятия.

Отработка приемов оказания первой медицинской помощи при переломах, ранах, ушибах, вывихах, кровотечениях. Помощь при травмах брюшной полости, укусах ядовитых насекомых и пресмыкающихся. Составление заданий и тестов по определению различных травм и оказанию первой доврачебной помощи.

4.5. Транспортировка пострадавшего.

Практические занятия.

Иммобилизация пострадавшего. Наложение повязок, шин. Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего.

5. Краеведение.

5.2. Общегеографическая характеристика родного края.

Исследование особенностей рельефа, гидрографии, растительности, климата родного края. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Развитие промышленного освоения территории края, усиление воздействия хозяйственной деятельности человека на окружающую среду. Экологические проблемы края.

Практические занятия.

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю.

Пополнение коллекции школьного краеведческого музея, уголка, оформление газеты.

Участие в научно-практической конференции.

5.2. Туристские возможности края.

Исторические и культурные центры края, ООПТ. Туризм и рекреация.

Практические занятия.

Работа с картами, справочной литературой по родному краю. Разра-

ботка краеведческого многодневного маршрута с целью изучения исторических и культурных центров края и осуществление похода по этому маршруту.

Экскурсия в рекреационную зону по изучению антропогенного воздействия.

6. Основы экологии. Организация экологической работы.

6.1. Природа - целостная взаимосвязанная динамическая система

Компоненты природного комплекса и их взаимодействие. Устойчивость природного комплекса. Влияние антропогенных факторов на природный комплекс. Смена биоценозов. Биологическое равновесие.

Практические занятия.

Экскурсии в природу.

6.2. Среда и ее факторы.

Понятие о среде. Факторы среды: абиотические, биотические, антропогенные. Влияние туризма и рекреации на среду. Влияние среды на биологические системы. Изменения в биоценозах, колебания численности, смена биоценозов.

Практические занятия

Изучение приспособлений к абиотическим факторам среды у различных организмов.

Установление реакции сообществ на антропогенные факторы. Вычерчивание схем взаимосвязей в биоценозе.

6.3. Лес как пример растительного сообщества.

Понятие о биоценозе. Леса родного края. Понятие о сообществе на примере леса. Лес - экологическая система. Биология растений и животных леса. Знакомство с видовым составом леса. Типы лесов. Значение леса (водоохранное, водорегулирующее, почвозащитное, полезное, климатическое, санитарно-гигиеническое, эстетическое, рекреационное). Саморегуляция в биоценозе.

Практические занятия

Описание лесного сообщества.

Определение деревьев и кустарников по коре, веткам и почкам, хвойных пород по хвое, шишкам и семенам. Составление коллекций.

Лихеноиндикация (определение загрязненности окружающей среды по лишайникам).

Выявление влияния фактора вытаптывания на травяной покров, подрост, появление суховершинности.

6.4. Природоохранная деятельность.

Охрана природы. Природные ресурсы края и перспективы их даль-

нейшего использования. Рекреационные территории.

Практические занятия.

Изучение скорости зарастания кострищ, влияния фактора беспокойства на видовой состав животных.

Учет порубок деревьев, разоренных гнезд, муравейников, выявление степени депрессии, степени флуктуирующей асимметрии и т.д. Благоустройство рекреационных территорий.

6.5. Подготовка лекторской группы.

Отбор лекционного материала. Требования к речи лектора. Использование средств наглядности.

Практические занятия.

Подготовка и проведение экологических мероприятий (конкурсы, викторины, тематические вечера).

Проведение игр и занятий с младшими школьниками.

Проведение экскурсий по экологической тропе.

Список используемой литературы:

- 1) Барбин К.П. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1991г.
- 2) Дихтярев В.Я. Вся жизнь-поход. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999г.
- 3) Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1995г.
- 4) Крайман М.И. У туристского костра. – М., 1998г.
- 5) Остапец-Свешников А.А. Примерная программа туристско-краеведческой, экологической деятельности учащихся. – М., 1991г.
- 6) Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции. – М., 1997г.
- 7) Соловьев А.В. Обеспечение безопасности в туристических походах. – Челябинск, 1993г.
- 8) Саадаков Л.Г. Руководство развитием самостоятельности школьников в клубных объединениях. – Киров, 1999г.
- 9) Сергеев В.С. Краеведческая работа в школе. – М.: Просвещение, 1996г.
- 10) Скрягин Л.М. Морские узлы. – М.: Транспорт, 1995г.
- 11) Таланга Е.И. Энциклопедия физических упражнений. – М.: «Физкультура и спорт», – 1999г.
- 12) Туристическая игротка, Ротштейн Л.М. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002г.
- 13) Шальков Ю. Л. Здоровье туриста: Туризм для всех. Изд.: «Физкультура и спорт». – 1987г.

14) Фепенянский Т.И. Физическая тренировка в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1999г.

15) Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. – М., 1997г.

17) Энциклопедия туриста – М.: «Большая Российская энциклопедия», 1993г.

Список литературы для детей:

- 1) Барбин К.П. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1991г.
- 2) Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: «Вокруг света», 1999г.
- 3) Журнал «Турист» -М: «Физкультура и спорт».
- 4) Крайман М.И. У туристского костра. – М., 1998г.
- 5) Скрягин Л.М. Морские узлы. – М.: Транспорт, 1995г.
- 6) Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. – М., 1997г.
- 7) Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993г.