

Муниципальное образование «Джидинский район»
Муниципальное автономное учреждение дополнительного
образования «Центр дополнительного образования детей»

Рассмотрено на заседании
методического совета
Протокол № 1.
от « 24 » 10 2017 г.



Утверждаю:
Директор МАУ ДО
«Центр дополнительного образования детей»
М.М. Дугарова
" 24 " октября 2017 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Юный турист-краевед»**

Возраст обучающихся: 9-13 лет.
Срок реализации: 1 год.

Автор- составитель:
Модонова Галина Петровна,
педагог дополнительного образования

с. Петропавловка, 2017.

Пояснительная записка

Влияние родной природы каждый из нас в большей или меньшей степени испытал на себе и знает, что она является источником первых конкретных знаний и тех радостных переживаний, которые часто запоминаются на всю жизнь.

В процессе ознакомления воспитанников с родной природой воспитывается бережное отношение к ней. Всю жизнь хранит человек воспоминания о речке, в которой он в детстве купался, о лужайке, на которой он бегал за пестрой бабочкой и собирал цветы. А туристические походы, путешествия, экспедиции и экскурсии являются самой доступной и эффективной формой краеведческой работы.

И именно туристско-краеведческая деятельность дает воспитаннику возможность контакта с окружающим миром, убедительные, яркие, наглядные ответы на возникающие вопросы, формирует образ своей малой Родины.

Коллективные походы способствуют формированию коллектива, в котором все связано одной целью, где ученики чувствуют причастность к общему делу, видит, какую пользу он приносит. Путешествие по родному краю воспитывают у ребят важнейшие нравственные качества, учат налаживать взаимоотношения между членами группы, развивают в каждом ребенке организованность, отзывчивость, щедрость, доброжелательность.

Кроме интеллектуального развития детей, туристические прогулки, походы и т.д. оказывают оздоровительный эффект, получаемый в результате разнообразной двигательной активности, а также комплексного воздействия на организм природных факторов: солнца, воздуха, воды.

Туристические походы сочетают в себе активный здоровый отдых, наибольшую пользу здоровью приносят такие виды туризма, в которых используются активные средства передвижения – это пешие и лыжные походы, путешествия. Пешеходный туризм - самый массовый и самый доступный вид туризма.

Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть во время походов дети изучают историю, природу и культуру родного края – своей малой родины о нем можно сказать не только как об уникальном

оздоровительном отдыхе, но и как о важнейшем средстве культурно-патриотического воспитания.

Актуальность данной программы заключается в том, чтобы дать воспитанникам возможность освоить все премудрости пешеходного туризма – значит дать им путёвку в большой туризм, на всю жизнь привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию.

Цель программы: создание условий для развития физических качеств и всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, творческого развития личности.

Программа предусматривает решение следующих задач:

1. Обучающие

- приобретение навыков в работе с картой и компасом;
- расширение и углубление знаний воспитанников;
- получение воспитанниками основных навыков краеведческой работы.

2. Развивающие:

- удовлетворение естественной потребности учащихся в познании мира, своего края;
- привитие интереса к занятиям туризмом;

3. Воспитательные:

- воспитание бережного отношения к природе;
- воспитание целеустремлённости, упорства в достижении цели.
- создание «ситуации успеха» для каждого с целью воспитания «успешной личности».
- создание условий для формирования разновозрастного детско-юношеского коллектива.

4. Здоровьесберегающие:

- укрепление здоровья детей;
- физическое совершенствование воспитанников – развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями.

При реализации программы используются следующие **методы**:

- метод самореализации, самоуправление через участие в походах, соревнованиях, экскурсиях;
- поисково-исследовательский метод – самостоятельная туристско-краеведческая работа обучающихся с выполнением конкретных заданий в походах, экскурсиях;
- метод контроля: врачебный, спортивный рост, качество усвоения программы.

Принципы:

Насыщения содержания деятельности; оптимальное сочетание форм коллективной и индивидуальной форм; вариативности; гуманизации и т.д.

Типы занятий:

- Комбинированные; беседы; самостоятельной работы; занятия-лекции; семинары; применение коррекции и контроля знаний, умений и навыков.
- Активные формы познавательной деятельности, используемые на занятиях: защита проектов, викторина, час вопросов и ответов и др.

Данная программа разноуровневая, рассчитана на подготовку обучающихся 5-11 классов и на 1 год обучения. Программа обучения рассчитана на 144 учебных часов, включая теоретические и практические занятия в помещении и на местности, а также проведение учебно-тренировочных походов. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 (3) часа. В каникулярное время проходят учебно-тренировочные походы. Кроме того, занятия могут проходить как со всей группой, так и индивидуально, в зависимости от предстоящей деятельности.

По завершении обучения воспитанники должны знать и уметь:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы,
- ориентироваться по карте и компасу,
- оказывать первую медицинскую помощь,
- организовывать походный быт, составлять смету и раскладку продуктов,
- знать основы топографии и ориентирования,

- иметь общие представления о Джидинском районе.

Наглядные и дидактические пособия:

- учебно - топографический карты;
- плакаты, схемы по технике туризма и технике безопасности;
- фото- и видеоматериалы, слайды;
- карточки-задания по оказанию первой медицинской помощи;
- обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.

Учебно - тематический план занятий 1 года обучения

№	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Введение	22	10	12	
1.1	Знакомство с картой республики и района. История Джидинского района. Краеведческая работа в походе.	22	10	12	Опрос
2.	Организация и подготовка путешествий.	68	12	56	Презентация творческих работ
2.1	Организация и проведение путешествий: 4 экскурсии 3 однодневных похода	58	7	51	
2.2	Подведение итогов путешествий.	10	5	5	
3.	Туризм	54	14	40	Коллективный анализ работ
3.1	Ориентирование в походе. Топографическая подготовка туриста.	20	5	15	

3.2	Физическая подготовка туриста	12	2	10	
3.3	Первая доврачебная помощь	8	3	5	
3.4	Туристическое снаряжение.	6	2	4	
3.5	Техника преодоления препятствий.	8	2	6	
3.6	Итоговое занятие. Спортивная эстафета.				
	Итого	144	36	108	

Содержание программы первого года обучения предусматривает обучение детей азбуке туризма – сообщения им сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своём крае, элементарных понятиях об ориентировании на местности, знаний основ топографии, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

В первый год занятий особенно важно воспитать у воспитанников сознание того, что каждый поход необходимо тщательно готовить им самим, дружно, всем вместе, так, чтобы они поняли на собственном опыте, что хороший, интересный и полезный поход бывает только у хороших туристов – умелых и трудолюбивых.

Содержание программы 1 года обучения.

Тема 1. Вводное занятие. 2 часа

Теоретическое занятие. 2 часа

Знакомство с детьми. Введение в программу. Что значит «край», «родина». Польза и значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения (изучение и познание окружающего мира). Виды туризма:

- По характеру путешествия: горный, сухопутно-равнинный, подземный, подводный, комбинированный.
- По способу передвижения путешественников: пешеходный, горно-пешеходный, лыжный, велосипедный, парусный, автомобильный, конный.
- Разнообразие форм и содержание туристической деятельности.
- Туристические законы. Основы техники безопасности. Задачи на год.

Тема 2. Знакомство с картой республики и района. История Джидинского района. Краеведческая работа в походе. 20 час

Теоретическое занятие: 8 часов.

Физико-географическое положение республики, района. Рельеф, полезные ископаемые, внутренние воды, памятники природы, заповедные территории.

Климат, растительный и животный мир республики и района. История района, памятные и исторические места.

Практическая часть: 12 час

- Описание отдельных участков пути.
- Составление путевого дневника Оформление отчётов путешествия, альбомов, выставок, уголков туриста и краеведа.

Уровневая дифференциация:

Стартовая: Физико-географическое положение республики, района.

Базовая: Составление путевого дневника

Продвинутая: Оформление отчетов похода

Тема 3. Организация и подготовка путешествий. 10 час

Теоретическая часть: 4 часа

Инструкция по организации и проведению туристических походов, путешествий и экскурсий с детьми. Подбор группы. Определение целей и района похода. Туристические должности в группе: командир группы, заведующий питанием, снаряжением, краевед, медик, костровой, фотограф, видеооператор. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана подготовки маршрута, план график похода, сметы расходов.

Подбор и подготовка группового и личного снаряжения. Культура поведения туриста, значение дисциплины в походе. Оформление походной документации. Получение разрешения на поход. Расчёт питания, подбор и закупка продуктов.

Практическая часть: 6 час

- Установка палатки, укладка рюкзака.
- Закупка, расфасовка, укладка продуктов.
- Подготовка походной документации. Копирование карт, разработка маршрута, плана графика похода.

- Подготовка группового и специального снаряжения.

Тема 4. Организация и проведение путешествий. 48 час

Теоретическая часть: 3 час

Движение по маршруту. Нормы переходов, строй, темп, режимы. Движение в лесу через кустарники и завалы, сложность движения в густом лесу. Движение по заболоченной местности. Техника преодоления естественных препятствий. Страховка и самостраховка. Обеспечение безопасности – главное требование к каждому участнику похода. Основные причины возникновения опасности: дисциплина туристов, плохая подготовка похода, климатические условия. Правила поведения туристов в лесу, на воде, во время грозы, при преодолении естественных препятствий.

Практическая часть: 48 час

- Движение цепочкой, правила и режим пешего движения, выполнение общественных поручений и заданий.
- Преодоление естественных препятствий: подъёмы, спуски, движение по густому лесу, по заболоченной местности.
- Страховка и самостраховка.
- Развёртывание и свёртывание бивуака.
- Работа с картами и компасом. Зарисовка топографических карт.
- Ориентирование по компасу, карте.
- Составление, описание маршрута и интересных объектов.
- Фото и видеосъёмка. Фотографии на заданную тему.

Тема 5. Подведение итогов похода, путешествия 10 час

Теоретическая часть: 5 час

Обсуждение похода. Просмотр походных фотографий, видеофильмов. Составление отчёта о походе. Оформление фотоальбома. Исследовательская работа в походе.

Практическая часть: 5 час

- Оформление фотоальбома.

Обсуждение похода, разбор похода.

Уровневая дифференциация:

Стартовая: Оформление походной документации

Базовая: Движение по маршруту, преодоление естественных препятствий.

Тема 6. Ориентирование в походе. Топографическая подготовка туриста

20 час

Теоретическое занятие: 5 час

Устройство и типы компасов. Цена деления лимба и точность определения углов с их помощью. Пользование компасов в походе. Определение азимута. Определение азимута на ориентир, движение по заданному азимуту. Масштаб. Виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Определение расстояния по карте. Определение сторон света по солнцу, звёздам, местным предметам. Топографическая карта и условные топографические знаки. Измерение на местности.

Практическая часть. 15 час

- Ориентирование по сторонам горизонта, по местным предметам.
- Ориентирование карты по компасу.
- Определение расстояния по карте.
- Измерение азимута.
- Зарисовка топографических знаков.
- Чтение топографических карт.

Тема 7. Физическая подготовка туриста. 12 час

Теоретическое занятие: 2 час

Значение физической подготовки для туриста. Физическая и морально-психологическая подготовка туриста, закаливание, комплекс упражнений зарядки.

Практическая часть: 10 час

- Сдача нормативов по физподготовке.
- Спортивные игры.
- Подвижные игры.

Тема 8. Первая доврачебная помощь 8 час

Теоретическое занятие 3 час

Личная гигиена туриста: обувь, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде. Купание в походе, значение водных процедур. Состав походной медицинской аптечки. Показаний и противопоказаний лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарственные препараты при хронических заболеваниях. Первая доврачебная помощь пострадавшему. Виды и способы транспортировки пострадавшего.

Практическое занятие: 5 час

- Оказание доврачебной помощи при различных заданных травмах.
- Транспортировка пострадавшего.

Тема 9 Туристическое снаряжение. 6 час

Теоретическое занятие: 2 час

Общетуристическое снаряжение: групповое, личное, специальное. Типы различных видов снаряжения, их преимущества и недостатки. Требования к снаряжению: лёгкость, прочность, удобство в пользовании. Типы рюкзаков, спальных мешков их достоинства и недостатки. Правила укладки рюкзака. Уход за снаряжением и ремонт. Варочная посуда и костровые приспособления. Теплоизоляционные коврики. Ремнабор. Типы палаток, их достоинства и недостатки. Знакомство со специальным снаряжением: верёвки, карабины, страховочные системы.

Практическое занятие: 4 час

- Подготовка к походу.
- Получение и распределение снаряжения.
- Укладка рюкзака.
- Установка различных видов палаток.
- Различные виды карабинов, работа с ними.

Тема 10. Техника преодоления препятствий. 8 час

Теоретическое занятие. 2 час

Основные понятия техники туризма. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, завалы. Знакомство с

техникой преодоления препятствий. Меры безопасности при преодолении препятствий.

Практическое занятие 6 час

Знакомство со страховкой и самостраховкой. Отработка в помещении и на местности различных приёмов преодоления всевозможных препятствий. Зачётные походы по родному краю.

Уровневая дифференциация:

Стартовая: Устройство компаса

Базовая: Измерение азимута. Первая доврачебная помощь пострадавшему.

Список используемой литературы:

1. Вестник школьного туризма и краеведения. № 3 июль-сентябрь 2001 года.
2. Методические рекомендации в помощь руководителям туристических кружков и секций.- К.: 2005.
3. Ю.С. Константинов Детско – юношеский туризм. ФЦДЮТиК 2006
4. Энциклопедия туризма, под редакцией Е. Тамм.
5. Туризм в школе. Физкультура и спорт.
6. Попчиковский В. Ю. Организация и проведение туристских походов.- М.: Профиздат, 1987
7. Спортивно – прикладной туризм Издательство «Учитель» 2009г
8. Тыкул В. И. Спортивное ориентирование. – М.: Просвещение, 1990.
9. Даринский А.В. Краеведение. М.: "Просвещение", 2001.