

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И
ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ «Лицей № 15»

Т.Н. Фонтарева

от «10» августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБОУ ДО МО ОЦР ДОПВ

Ю.О. Макеев

от «1» сентября 2023 г.



РАССМОТРЕНО

на заседании

Педагогического совета

протокол № 1

от «10» августа 2023 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании

Педагогического совета

протокол № 6

от «1» сентября 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа туристско-краеведческой направленности
«Туристскими тропами»
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Калинина Ольга Борисовна,
педагог дополнительного образования

г. Реутов, 2023 г.

Пояснительная записка.

Программа «Туристскими тропами» - дополнительная общеразвивающая программа **туристско- краеведческой направленности** базового уровня.

Программа разработана на основе программ «Юные туристы» (автор М. И. Крайман)- «Программа Министерства образования и науки» РФ, изд. третье, Дополненное. – М.: Просвещение, - 2006 г, «Пешеходный туризм» (авторы В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн- «Сборник авторских программ по туризму и краеведению», М., Федеральный центр туризма и краеведения, издательство «Советский спорт», 2005г; «Спортивное ориентирование», программы «Юные туристы-краеведы» авторы Смирнов Д.В., Маслов А.Г., Константинов Ю.С. (Программы для системы дополнительного образования детей – М., ЦДЮТиК МО РФ, 2002, 2004), дополнительной образовательной программы «Туристский клуб «Алмасты» и учитывает многолетний опыт работы Детского центра «Турист» по реализации программ туристско- краеведческой направленности.

Программа разработана в соответствии с основными документами об образовании (Закон РФ "Об образовании" 273 -ФЗ от 29.12.2012; приказ №196 от 9.11.18 (Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам), письмо Минобрнауки от 12.11.2015 № 09-3173 (Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися), инструкция по организации и проведению в природной среде мероприятий с обучающимися РФ, реализуемые в форме походов от 16.02.21 г. №293 «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации», санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" и доработана с учетом Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, адаптированных к системе образования Московской области, письмо №3597/21 от 24.03.2016

Актуальность программы определяется возросшим интересом к туристской деятельности, социальной значимостью и направленностью на организацию социально полезной деятельности воспитанниками объединения. Образовательная программа «Туристскими тропами» предлагает комбинированные виды туристской, образовательной, экологической и культурно-досуговой деятельности с детским коллективом.

Программа «Туристскими тропами» - комплексная образовательная и оздоровительная программа - представляет системообразующий курс, вбирающий в себя сведения из многих дисциплин (географии, биологии, экологии, физвоспитания, физики, математики, информатики, ОБЖ и др.). Образовательный материал построен с учетом межпредметных связей, дающих возможность создать в сознании ребенка единую картину мира.

Цель: формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности, совершенствование практических туристских, краеведческих и исследовательских навыков, необходимых для совершения туристских походов, краеведческих путешествий и экспедиций и для участия в соревнованиях различного уровня.

Задачи:

Обучающие:

1. обучение туристским умениям и навыкам, технике и тактике спортивного туризма, различных видов туризма: пешеходного, горного, лыжного, водного;
2. обучение организации и проведению познавательных и безаварийных походов различных видов туризма, степеней и категорий сложности, а также туристских соревнований районного и областного значения;
3. обучение членов объединения навыкам медицинского самоконтроля, спасательных работ, оказанию первой медицинской помощи, действиям в экстремальной ситуации.

4. совершенствование навыков исследовательской деятельности;
5. расширение знаний по географии, биологии, экологии, физики, полученных в школе;
6. обучение приемам мониторинга окружающей среды;
7. формирование умения применять знания и навыки, полученные на занятиях объединения, для организации здорового образа жизни.

Воспитательные:

1. воспитание чувства патриотизма, гордости за свой народ, свою Родину;
2. воспитание нравственные и морально-волевые качества: уважение к старшему поколению, бережное отношение к природным богатствам и культурному наследию своей Родины;
3. воспитание стремления познавать, изучать, исследовать и сохранять окружающий мир,
4. воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи, коммуникабельности, морально-волевых и психологических качеств, необходимых туристу и личности вообще;
5. формирование сознательного и ответственного отношения к личной и общественной безопасности
6. профилактика детских правонарушений и конфликтных ситуаций в семье через совместную с детьми и подростками развивающую, познавательную деятельность;
7. воспитание самообладания и силы воли;
8. формирование умения видеть красоту окружающего мира;
9. воспитание заботливого и бережного отношения к родной природе;

Развивающие:

1. развитие организаторских способностей, навыков руководства коллективом: развитие способности ребенка взаимодействовать с группой людей, побуждая их эффективно работать для достижения поставленной цели
2. развитие творческих способностей детей и подростков и получение ими полезных навыков через организацию их участия в различных конкурсах, соревнованиях, слетах.
3. совершенствование физического и умственного развития, создание социально-психологической атмосферы сотрудничества, социальной поддержки.
4. развитие духовных и физических качеств личности;
5. развитие у обучающихся уверенности в себе, способности быстро находить правильное решение в трудной ситуации, т.д.;
6. развитие самостоятельности;
7. развитие устной речи, умения выступать перед аудиторией

Педагогическая целесообразность

Туризм и краеведение в системе образования России являются традиционным и эффективным средством обучения и воспитания детей и молодёжи.

Туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает брать на себя ответственность за общее дело; учит бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества; формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности учащихся. Занятия туризмом способствуют физическому развитию и оздоровлению детей. Кроме того, благодаря туризму, дети приобретают полезные навыки и умения, они учатся работать и получать удовольствие от своего труда. Туристско-краеведческая деятельность – это прекрасная возможность для психологического изучения школьника, для раскрытия его индивидуальных творческих способностей, возможность найти индивидуальный подход. Туризм можно рассматривать как мощное средство воспитания ребёнка. Участие в походах, слетах, соревнованиях формирует творческую самостоятельную личность, расширяет кругозор, воспитывает выдержку и дисциплину, учит жить в социуме и отвечать за свои действия. Туризм объединяет детей, из группы образуется единый коллектив, где вместе и дети, и родители, и педагог. Краеведческая и экологическая составляющая туризма позволяет дать детям информацию по географии, физике, экологии, биологии, ОБЖ, культуре, природе, экологии родного города, края.

Краеведение и экология предполагают, как наблюдения в природе, так и сбор информации, проведение исследований, анализ данных, работу с литературой, выступления на конкурсах и соревнованиях. Развивается интеллект ребёнка, способность к анализу, интерес к учебе и знаниям, эстетический вкус.

Традиции туризма сохраняют образ гармоничного сосуществования человека и природы, что во многом утрачено в современном обществе, насаждающим культ потребления.

Отличительной особенностью данной программы является то, что воспитанникам предоставляется возможность выбора рода деятельности в рамках данного туристского коллектива, исходя из собственного опыта и предрасположенности. Уже с первого года обучения воспитанники на практике получают представления о разных видах туризма. Постепенность получения знаний и навыков позволяет сохранить у воспитанников интерес к занятиям длительное время. Закрепление теоретических знаний на практике во время учебно-тренировочных выходов, сборов и походов, ведет к прочному усвоению материала. Программа позволяет по итогам учебной и творческой деятельности использовать творческий потенциал воспитанников 2-го и 3-го года обучения при подготовке и проведении соревнований и массовых мероприятий разного уровня.

В процессе освоения программы воспитанники получают практический материал для формирования положительного образа России, поддерживают плодотворные дружеские связи с обучающимися из других регионов страны, осознают свою причастность к процессам, происходящим в государстве и направленным на развитие научного и творческого потенциала молодежи.

Адресат программы

Старшие подростки –12-14 лет. У этой категории детей складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Проявляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Дети этого возраста испытывают внутреннее беспокойство. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем она им более нравится. Они все настойчивее начинают требовать от старшего уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

Возрастные особенности у подростков 15-17 лет. Проявляется четкая потребность к самопознанию, формируется самосознание, ставятся задачи саморазвития, самосовершенствования, самоактуализации. Осуществляется профессиональное и личностное самоопределение. Ведущая деятельность – учебно-профессиональная, в процессе которой формируются мировоззрение, профессиональные интересы и идеалы. Этот период отличается желанием продемонстрировать свои способности. Появляется потребность в значимом взрослом. Это время очень противоречиво. С одной стороны, хочется быть особенным, с другой – безопаснее быть как все. Подростки мечтают о самостоятельности.

Межпредметные связи:

Формирование межпредметных связей в таких областях знаний как история, биология, география, физическая культура, ОБЖ происходят активнее за счет того, что образовательный процесс в дополнительном образовании имеет ряд преимуществ:

1. занятия в свободное время;
2. обучение свободно избираемое и организованное на основе заинтересованности всех сторон образовательного процесса (обучающиеся, родители, педагоги);
3. обучающимся предоставляется возможность удовлетворения своих интересов
4. предусматривается сочетание различных направлений деятельности и форм занятий.

Основные принципы реализации содержания программы:

1. принцип единства сознания и деятельности нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к безопасности;
2. принцип наглядности предполагает максимальное использование наглядных средств обучения, в том числе, мультимедийных, при проведении занятий;
3. принцип личностной ориентации. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог планирует и прогнозирует развитие каждого ребёнка;
4. принцип системности заключается во включении знаний, полученных на занятиях объединения, в общую картину научного знания о мире, позволяет формировать в сознании обучающегося современную естественнонаучную картину мира.
5. принцип практической направленности проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков.

Формы организации занятий

В работе по программе используются различные формы и методы организации занятий:

1. массовые: проведение коллективных творческих дел объединения, праздники, игры на местности, слеты, соревнования;
2. групповые: учебно-тренировочные сборы, походы, тренировки, практические занятия, соревнования, сложные походы;
3. индивидуальные: тренировки, беседы;
4. мини – лекции, рассказ, беседа, проблемные обсуждения, дискуссии
5. психологические и учебно-игровые тренинги, упражнения, элементы психогимнастики

Методы

Для наиболее сознательного и прочного усвоения знаний, овладения умениями и навыками, предусмотренными программой при обучении детей, используются такие методы как:

- словесно-иллюстративный,
- наглядный,
- практический,
- репродуктивный,
- коллективного творческого дела
- исследовательский
- поисково-исследовательский метод (самостоятельная работа с выполнением различных заданий на экскурсиях и в походах, выбор самостоятельной темы (должности) с дальнейшим выполнением отчётов, рефератов, исследовательских работ

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

Состав объединения и режим занятий.

Программа рассчитана на учащихся 12-17 лет. Рекомендуемый состав объединения – 12 учащихся одного возраста или с разницей в возрасте не более двух лет, но возможно включение в состав объединения учащихся, имеющих большую разницу в возрасте. Это целесообразно для обучающихся, имеющих большой личный опыт туристско-краеведческой деятельности, полученный в других объединениях или самостоятельно под руководством родителей. В состав объединения включаются обучающиеся, успешно освоившие стартовый уровень дополнительных общеразвивающих программ туристско-краеведческой направленности и обучающиеся, не прошедшие обучения на стартовом уровне, но имеющие желание заниматься на данном уровне сложности. Для таких обучающихся после зачисления в объединение проводится входной или первичный контроль знаний.

Зачисление для обучения по данной программе проводится на основании заявления родителей (законных представителей) обучающегося. При зачислении на обучение ребенка

инвалида или ребенка с ограниченными возможностями здоровья для него разрабатывается индивидуальный образовательный маршрут.

Время, отведённое на обучение, составляет 216 часов в год. Срок обучения по Программе - 3 года. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Во исполнение регионального компонента по обучению «Правилам дорожного движения», выделенные часы комплексно реализуются в теме «Безопасность походов», на которую отведено 8 часов. На каждом занятии по этой теме обязательно изучаются основные разделы «Правил дорожного движения», которые касаются обязанностей пешеходов. Формой аттестации является письменный или устный опрос по теме.

Ожидаемые результаты

В результате освоения программы, обучающиеся должны

Знать:

- Правила техники безопасности на всех занятиях объединения.
- Гигиенические требования к подбору снаряжения для проведения походов.
- Приёмы самоконтроля состояния здоровья, состав походной медицинской аптечки;
- Правила оказания первой доврачебной помощи.
- Основы туристской подготовки;
- Основные методы ведения исследовательской деятельности.

Уметь:

- Ориентироваться на местности.
- Владеть техникой и тактикой
- Преодолевать естественные препятствия.
- Оказывать первую доврачебную помощь.
- Применять все свои умения и навыки на соревнованиях.
- Уметь составлять план путешествия и разрабатывать маршрут.
- Уметь работать с различными источниками информации;
- Уметь проводить исследования по заданной теме;
- Уметь выбирать тему исследования, формулировать его цели и задачи.

Обязательно для базового уровня Программы:

- участие не менее 50% обучающихся в муниципальных и региональных мероприятиях;
- включение в число победителей и призёров мероприятий не менее 10 % обучающихся.
- сохранность контингента обучающихся от 75% от поступивших на обучение на данный уровень.

Программа имеет свои способы проверки результатов:

Результативность освоения программы выявляется в ходе проведения текущей, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся. Текущий контроль проводится по результатам освоения тем и разделов программы. Промежуточная аттестация проводится по завершению реализации первого года обучения по программе. Итоговая аттестация проводится по завершению реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Основные формы контроля / аттестации учащихся: устный и письменный опрос; выполнение практических заданий. Возможен учёт достижений отдельных обучающихся на соревнованиях и конкурсах при проведении текущей аттестации по разделам и темам, соответствующим содержанию мероприятий.

Режим занятий

Учебные занятия проводятся еженедельно 2 раза в неделю по 3 часа (перерыв по 15 мин через каждые 45 мин занятия).

Промежуточная и итоговая аттестация проводится при помощи контрольно-измерительных материалов (Приложение 1), разрабатываемых педагогом дополнительного образования и

согласовываемых и утверждаемых администрацией согласно Положению ГБОУ ДО МО ОЦР ДОПВ о проведении текущей, итоговой и промежуточной аттестации от 01.09.2015. Итоговая аттестация предполагает обязательный внутренний мониторинг сохранности контингента обучающихся.

Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации программы требуется следующий комплекс оборудования и материалов.

Вид занятий	Техническое оснащение, дидактический и методический материал
Туристская подготовка	
Теоретические занятия	Столы и стулья; литература по профилю деятельности; экран, видеопроектор; методические разработки. Групповое, личное снаряжение, Картографический материал, компасы. Рем. набор, аптечка.
Практические занятия	Групповое (палатки, кань, топоры, тенты, костровое оборудование), личное (рюкзаки, пенки, обвязки, карабины, жумары, восьмерки, спальники) специальное снаряжение (катамараны, каски, весла, спасжилеты, спасконцы, насосы). Картографический материал, компасы, карточки с условными знаками топографических карт, топографические игры, призмы для ориентирования на местности, набор карт для спортивного ориентирования, компостеры. Рем. набор, аптечка, перевязочный материал, транспортные шины, манекен для проведения СЛР, носилки.
Краеведение	
Теоретические занятия	Столы и стулья; литература по профилю деятельности; экран, видеопроектор; методические разработки.
Практические занятия	Мультимедийное оборудование; дидактический раздаточный материал

Информационное обеспечение:

- интернет источники;
- демонстрационные работы;
- схемы;
- иллюстрационный материал к тематическим занятиям;
- работы обучающихся.

Кадровое обеспечение программы осуществляет педагог дополнительного образования, реализующий данную программу. Педагог с высшей квалификационной категорией.

Учебный план общий

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов				
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	Всего
1	Туристские навыки					
	Подготовка похода.	6	6	4	9	25
1.1.	Подведение итогов похода	6	6	8	6	26
1.2.	Туристское снаряжение.	8	8	4	0	20

1.3.	Питание в походе.	8	8	4	0	20
1.4.	Организация биваков.	8	8	6	9	31
1.5.	Топография и ориентирование.	12	12	18	24	66
1.6.	Техника туризма	20	20	24	9	73
1.7.	Безопасность в походе	8	8	10	36	62
1.8.	Первая доврачебная помощь.	8	8	10	15	41
1.9.	Итоговые мероприятия (соревнования по туризму)	16	16	16	16	64
2	Краеведческие и исследовательские навыки					
2.1.	История и культура края	14	14	18	3	49
2.2.	Туристские возможности края	10	10	10	3	33
2.3.	Этнографические исследования.	14	14	18	3	49
2.4.	Краеведческая исследовательская деятельность	14	14	16	3	47
2.5.	Итоговые мероприятия	8	8	8	0	24
3	Экология. Исследовательская деятельность в природе.					
3.1.	Природа родного края	12	12	10	10	44
3.2.	Организация экологической работы. Изучение отдельных компонентов природного комплекса	14	14	14	14	56
3.3.	Исследовательская деятельность в природе	14	14	14	15	57
3.4.	Итоговые мероприятия	16	16	4	15	51
Начальная инструкторская подготовка						
4.1.	Нормативные документы	0	0	0	2	2
4.2.	Обязанности членов туристской группы по должностям	0	0	0	12	12
4.3.	Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении походов	0	0	0	12	12
Итого		216	216	216	216	864

Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Туристские навыки				
1.1	Подготовка похода.	4	2	6	Устный опрос, выполнение практического задания

1.2	Подведение итогов похода	4	2	6	Устный опрос, выполнение практического задания
1.3	Туристское снаряжение.	4	4	8	Устный или письменный опрос, ПВД, выполнение практического задания
1.4	Питание в походе.	4	4	8	Устный или письменный опрос, ПВД, выполнение практического задания
1.5	Организация биваков.	4	4	8	Устный или письменный опрос, ПВД, выполнение практического задания
1.6	Топография и ориентирование.	4	8	12	Устный или письменный опрос, ПВД, выполнение практического задания
1.7	Техника туризма	4	16	20	Выполнение практического задания, ПВД, соревнования
1.8	Безопасность в походе	4	4	8	Устный или письменный опрос
1.9	Первая доврачебная помощь.	4	4	8	Устный или письменный опрос, выполнение практического задания
1.10	Итоговые мероприятия	-	16	16	Соревнования
2	Краеведческие и исследовательские навыки.				
2.1	История и культура края	6	8	14	Устный или письменный опрос
2.2	Туристские возможности края	4	8	12	Устный или письменный опрос
2.3	Этнографические исследования.	4	8	12	Устный или письменный опрос, выполнение практического задания
2.4	Краеведческая исследовательская деятельность	6	8	14	Устный или письменный опрос, выполнение практического задания
2.5	Итоговые мероприятия	-	8	8	Конкурсы
3	Экология. Исследовательская деятельность в природе.				

3.1	Природа родного края	4	8	12	Устный или письменный опрос, выполнение практического задания
3.2	Организация экологической работы. Изучение отдельных компонентов природного комплекса	6	8	14	Устный или письменный опрос, выполнение практического задания
3.3	Исследовательская деятельность в природе	6	8	14	Устный или письменный опрос, выполнение практического задания
3.4	Итоговые мероприятия	-	16	16	Конкурсы
Итого		72	144	216	

Содержание программы 1 год обучения.

1. Туристские навыки.

1.1. Подготовка похода.

Теоретические занятия.

Понятие «туристская самодеятельность». Поход и путешествие. Спортивный поход. Цель похода и район проведения. Распределение обязанностей в группе. План подготовки похода. Инструктаж по ТБ.

Раскладка группового походного снаряжения с учётом массы общественного груза, приходящуюся на каждого участника. Смета похода.

Практические занятия

Определение цели и района похода. Составление плана подготовки похода. Выбор района путешествия. Выбор степени (категории) сложности похода.

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. изучение литературы, карт, отчётов о походах, запросы в сети Интернет, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут Разработка маршрута, составление плана - графика движения в 1-3-дневном походе. Составление сметы похода. Подготовка личного и общественного снаряжения; распределение группового снаряжения; расфасовка и распределение продуктов питания. Распределение обязанностей в группе на время похода.

1.2 Подведение итогов похода.

Теоретические занятия.

Отчёт о походе: структура отчёта, основные разделы, требования к оформлению.

Способы обработки собранных; фото и видео материалов. Требования и необходимые документы для оформления спортивных разрядов.

Практические занятия

Обсуждение итогов похода в группе, отчёты ответственных по участкам работы. Просмотр, обработка фото-, видеоматериалов. Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад. Изготовление коллекций, фотоальбомов, выпуск стенгазет. Составление отчёта о походе, оформление материалов на разряды,

1.3 Туристское снаряжение.

Теоретические занятия:

Понятие о личном и групповом снаряжении для пеших походов. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Особенности выбора одежды и обуви для похода. Перечень группового снаряжения, требования к нему.

Специальное снаряжение для пеших походов: верёвки; страховочные системы; карабины; страховочные зажимы; альпенштоки, транспортные каретки и блоки, спусковые устройства. Требования к специальному снаряжению. Подбор личного, группового и специального снаряжения в зависимости от района путешествия (географического положения, климатических условий), времени года, продолжительности, степени (категории) сложности. Вспомогательное снаряжение: осветительная лампа, гитара, фотоаппарат, видеокамера. Упаковка и транспортировка.

Особенности группового и личного снаряжения для зимнего похода. Требования к снаряжению для зимних походов.

Практические занятия:

Составление перечня личного и группового снаряжения для однодневных и многодневных походов, упаковка вещей, продуктов; укладка рюкзака; уход за снаряжением, его ремонт. ПВД.

Комплектование походного ремонтного набора. Комплектование походной аптечки.

1.4 Питание в походе.

Теоретические занятия:

Набор продуктов, в зависимости от способа передвижения на маршруте. Обеды, перекусы. Калорийность продуктов. Организация питания в многодневном походе. Особенности рациона питания в зависимости от продолжительности похода, района путешествия, времени года, степени (категории) сложности

Весовые нормы продуктов питания для составления раскладки. Меню, раскладка питания для многодневного похода; списка продуктов. Правила фасовки, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Употребление в пищу дикорастущих ягод, грибов.

Практические занятия:

Составление набора продуктов и раскладки на одно- двухдневный, трёхдневный и многодневный поход. Распределение и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.5 Организация биваков.

Теоретические занятия:

Привалы и ночлеги в походе. Требования к биваку в зависимости от района путешествия и климатических условий. Установка бивака. Бивачные работы. Снятие бивака. Уборка места бивака перед уходом группы.

Аварийный бивак. Ночёвка без палатки в зависимости от времени года; сооружение укрытий.

Зимний бивак. Требования к установке зимнего бивака. Разведение костра в зимних условиях.

Аварийный бивак. Выживание группы в экстремальной ситуации.

Практические занятия:

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка и снятие бивака. Разведение костра. Приготовление пищи на костре. Соблюдение техники безопасности при проведении бивачных работ и приготовлении пищи. Сооружение укрытий для аварийного ночлега без палаток.

1.6 Топография и ориентирование.

Теоретические занятия:

Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Виды спортивных карт. Изображение рельефа на спортивных картах. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населённые пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Ориентирование, работа с компасом и картой. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приёмы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет. Движение по азимуту.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на

карте. Глазомерные способы измерения расстояния. Определение на местности расстояний по линейным и угловым размерам предметов. Определение расстояний геометрическими построениями на местности.

Ориентирование в походе с помощью топографической карты. Определение своего местонахождения. Движение в походе при использовании кроков и схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде (подробному описанию пути). Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения.

Практические занятия.

Упражнения на запоминание условных знаков. Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций. Упражнения по определению точки своего нахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

1.7. Техника туризма.

Теоретические занятия:

Туристские соревнования. Виды туристских соревнований. Документы, регламентирующие проведение соревнований: «Положение», «Условия». Условия соревнований по технике и тактике пешеходного туризма, туристскому многоборью. Участники соревнований, их права и обязанности. Возрастные группы. Требования к снаряжению и форме одежды участников. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских соревнований.

Соревнования по туристскому многоборью и технике пешеходного туризма. Технические этапы соревнований. Техника и тактика прохождения технических этапов соревнований.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.

Правила и условия организации и проведения спортивных соревнований по ориентированию на местности. Права и обязанности спортсменов-ориентировщиков, участников соревнований по ориентированию на местности. Правила соревнований, основные разделы. Документы, регламентирующие проведение соревнований: «Положение о соревнованиях», «Условия соревнований». Легенды КП. Виды дистанций.

Практические занятия

Практические занятия по преодолению естественных препятствий с применением специального снаряжения. Обучение преодолению препятствий, включаемых в соревнования для пешеходного туризма и туристскому многоборью. Овладение приёмами, обеспечивающими безопасность.

Участие в соревнованиях по ориентированию; технике пешеходного туризма; туристскому многоборью; туристских слётах.

1.8. Безопасность в походе.

Теоретические занятия:

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте. Правила поведения в незнакомом населённом пункте. Взаимоотношения с местным населением. Действия участника похода, отставшего от группы: на вокзале, в незнакомом населённом пункте, в лесу.

Правила дорожного движения: основные понятия и термины; обязанности пешеходов; обязанности пассажиров; сигналы светофора и регулировщика; пешеходные переходы и места остановок маршрутных транспортных средств;

учебная езда; перевозка людей; дополнительные требования к движению велосипедистов и водителей мопедов; дорожная разметка и знаки дорожного движения.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Попадание в экстремальные ситуации. Причины, вызывающие экстремальные ситуации по вине руководителя. Причины, вызывающие экстремальные ситуации по вине участников похода. Порядок действий при принятии решения об уходе с места происшествия и последовательность их выполнения. Порядок действий при принятии решения оставаться на месте происшествия и последовательность их выполнения. Способы подачи сигналов бедствия.

Практические занятия

Соблюдение техники безопасности и правил поведения при проведении занятий в помещении, на улице, при переездах группы на транспорте, при движении группы на маршруте, организации бивака, преодолении естественных препятствий.

1.9. Оказание первой доврачебной помощи.

Теоретические занятия:

Первое правило юного туриста: «При любом ухудшении самочувствия - сообщи руководителю!»

Состав индивидуальной аптечки.

Состав групповой аптечки. Упаковка аптечки.

Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действия. Визуальный осмотр, первый контакт с пострадавшим. Расспрос пострадавшего, определение характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Понятие о клинической и биологической смерти.

Различные виды травм причины, симптомы и правила оказания первой доврачебной помощи при:

- порезах, ушибах, потёртости, мозолях;
- колото-резаных ранах. Обработка ран. Правила наложения повязок и жгута;
- тепловых и солнечных ударах, переохлаждениях и обморожениях;
- ожогах термических и химических;
- переломах. Правила наложения шин

Профилактика укуса клещей. Правила оказания первой доврачебной помощи при укусах клещей, насекомых, змей.

Различные виды травм причины, симптомы и правила оказания первой доврачебной помощи при:

- отравлении, попадании инородных тел в глаз, в ухо, кровотечении из носа.

Правила оказания первой доврачебной помощи пострадавшему без видимых признаков жизни.

Порядок проведения сердечно-лёгочной реанимации.

Правила транспортировки пострадавшего при различных видах травм.

Практические занятия

Наложение различных видов повязок, наложение жгута, шин. Определение травм. Схема оказания первой помощи. Тренировка на манекене. Проведение СЛР.

ПВД. Изготовление носилок из подручных средств. Транспортировка пострадавшего.

1.10 Итоговые мероприятия.

Участие в туристских слётах, совершение походов выходного дня, участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, конкурсе биваков, экологических конкурсах, в слете-соревновании «Школа безопасности»

2. Краеведческие и исследовательские навыки.

Теоретические занятия:

Сведения о прошлом края. Население края.

Культура родного края: литературное, художественное и музыкальное творчество, фольклор, традиции, игры, театр. Культурные и памятные места в нашем городе и районе. Культурные и памятные места Подмосковья. Городские краеведческие музеи ближних городов Подмосковья. Народные промыслы Подмосковья.

Знакомство с памятниками истории, культуры и архитектуры г. Москвы.

Древнерусское искусство Подмосковья и Москвы (монастыри и храмы).

Русское изобразительное искусство (живопись, скульптура),

Русское народное искусство (народные промыслы). Музеи- усадьбы Подмосковья.

Практические занятия

Экскурсии в городской историко- художественный музей, краеведческие музеи ближнего Подмосковья. Прогулки и экскурсии по памятным местам Подмосковья.

Обработка краеведческого материала. Работа с информационными источниками.

Изготовление по итогам похода, путешествия, экскурсии фотографий, фотоальбомов, рисунков, макетов памятников, стендов, видеофильмов, создание экспозиций для школьных музеев и выставок.

Подготовка к участию в краеведческих конкурсах.

2.2. Туристские возможности края

Теоретические занятия:

Географическое положение и природные особенности Московской области. Транспортные магистрали. Области, граничащие с Подмосковьем. Города Подмосковья. Памятники истории и культуры, музеи края. Заповедники и заказники. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.

Практические занятия

Проведение походов выходного дня по Подмосковью. Изготовление по итогам похода, путешествия, экскурсии фотографий, фотоальбомов, рисунков, макетов памятников, стендов, видеофильмов, создание экспозиций для школьных музеев и выставок.

2.3. Этнографические исследования.

Теоретические занятия:

Что такое этнография. Принципы классификации народов. Материальное производство и материальная культура.

Быт и нравы жителей Мытищинского района и Подмосковья.

Народные промыслы Мытищинского района и Подмосковья.

Устное народное творчество жителей Мытищинского района и Подмосковья.

Хозяйство, земледелие, животноводство населения жителей Мытищинского района и Подмосковья. Поселения и постройки. Одежда. Общественный быт. Духовная культура и религия населения жителей Мытищинского района и Подмосковья.

Народное творчество. Народное изобразительное искусство жителей Мытищинского района и Подмосковья.

Практические занятия в помещении:

Знакомство с фольклорной литературой. Изучение архивных материалов и литературы, описывающей старинные формы общественной и семейной жизни.

Проведение встреч с мастерами народного творчества, с работниками историко-художественного музея.

Изучение народных игр, обрядов.

Экскурсии в городской историко- художественный музей. Экскурсии в музеи прикладного искусства и народного творчества.

2.4. Краеведческая исследовательская деятельность.

Теоретические занятия:

План экскурсии. Этапы сбора краеведческого материала на экскурсии.

Проектная деятельность

Цели и задачи проекта. Гипотеза, этапы работы, Результаты. Требования к оформлению проектных работ. Презентация проекта. Требования к презентации проекта.

Основы исследовательской работы

Понятие об исследовательской работе. Тема исследования. План исследовательской работы. Работа со справочной литературой (справочниками, словарями, определителями). Методы сбора материала. Правила оформления исследовательской работы.

Практические занятия

Прогулки и экскурсии. Описание объектов.

Сбор материалов по истории, культуре родного края; наблюдения и исследования в лесу, на реке; наблюдения над сезонными явлениями природы.

Работа с информационными источниками. Обработка собранного краеведческого материала. Выбор темы исследования, составление плана исследовательской работы, подбор литературы, правила оформления исследовательской работы.

Подготовка к участию в краеведческих конкурсах.

2.5. Итоговые мероприятия

Проведение праздника, посвящённого памятным датам (День Победы, День защитника Отечества и т.д.).

Участие в районных, областных краеведческих, экологических и др. конкурсах.

3. Экология. Исследовательская деятельность в природе.

3.1 Природа родного края.

Теоретические занятия:

Природа родного края: растительный и животный мир, реки и озёра, памятники природы. Экологическая культура. Перечень растений, животных, обитающих в нашем крае, занесённых в “Красную книгу”; растения, запрещённые к сбору. Наиболее известные замечательные уголки природы, заповедники, заказники нашего края. Национальный парк «Лосиный остров».

Формы участия юных туристов в охране и посадке зелёных насаждений, очистке лесов, охране рек и водоёмов от загрязнения и других природоохранных мероприятиях. Мероприятия при подготовке и во время проведения походов и путешествий, обеспечивающих охрану природы

Практические занятия

Проведение экологического праздника, конкурса, викторины.

Экскурсии в национальные парки, эколого-биологические музеи и т.д.

3.2 Организация экологической работы. Изучение отдельных компонентов природного комплекса.

Теоретические занятия:

Происхождение нашей планеты и возникновение жизни. Эволюция. Геохронология. Земля как единое целое. Понятие о биосфере. Биосфера - «живая» оболочка Земли. Границы биосферы. Цели и задачи экологии. Биологические сообщества

Структура экосистем. Экологические проблемы человечества. Глобальная экосистема. Глобальные антропогенные кризисы Земли. Воздействие человека на окружающую среду. Загрязнение окружающей среды. Факторы самоочистки водоёмов. Антропогенные воздействия на растительный мир. Антропогенное воздействие на животный мир.

Практические занятия

Экскурсии в различные природные комплексы. Описание лесного сообщества.

Определение деревьев и кустарников по коре, веткам и почкам, хвойных пород по хвое, шишкам и семенам. Составление коллекций. Лихеноиндикация (определение загрязнённости окружающей среды по лишайникам). Выявление влияния фактора вытаптывания на травяной покров, подрост, появление суховершинности.

3.3 Исследовательская деятельность в природе.

Лесные ресурсы и их роль в экосистемах и биосфере.

Леса родного края. Понятие о биоценозе. Понятие о сообществе на примере леса. Лес - экологическая система. Биология растений и животных леса. Видовой состав леса. Типы лесов. Значение леса (водоохранное, водорегулирующее, почвозащитное, полезащитное, климатическое, санитарно-гигиеническое, эстетическое, рекреационное). Саморегуляция в биоценозе. Понятие «Мониторинг окружающей среды».

Практические занятия.

Экологический мониторинг растительности пришкольной территории и определение степени их повреждения. Мониторинг состояния воздуха, почвы пришкольной территории.

3.4 Итоговые мероприятия.

Участие в конкурсах исследовательских работ по экологии.

Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Туристские навыки				
1.1	Подготовка похода.	4	2	6	Устный опрос, выполнение практического задания
1.2	Подведение итогов похода	4	2	6	Устный опрос, выполнение практического задания
1.3	Туристское снаряжение.	4	4	8	Устный или письменный опрос, ПВД, выполнение практического задания
1.4	Питание в походе.	4	4	8	Устный или письменный опрос, ПВД, выполнение практического задания
1.5	Организация биваков.	4	4	8	Устный или письменный опрос, ПВД, выполнение практического задания
1.6	Топография и ориентирование.	4	8	12	Устный или письменный опрос, ПВД, выполнение практического задания
1.7	Техника туризма	4	16	20	выполнение практического задания, ПВД, соревнования
1.8	Безопасность в походе	4	4	8	Устный или письменный опрос

1.9	Первая доврачебная помощь.	4	4	8	Устный или письменный опрос, выполнение практического задания
1.10	Итоговые мероприятия	-	16	16	Соревнования
2	Краеведческие и исследовательские навыки.				
2.1	История и культура края	6	8	14	Устный или письменный опрос
2.2	Туристские возможности края	4	8	12	Устный или письменный опрос
2.3	Этнографические исследования.	4	8	12	Устный или письменный опрос, выполнение практического задания
2.4	Краеведческая исследовательская деятельность	6	8	14	Устный или письменный опрос, выполнение практического задания
2.5	Итоговые мероприятия	-	8	8	Конкурсы
3	Экология. Исследовательская деятельность в природе.				
3.1	Природа родного края	4	8	12	Устный или письменный опрос, выполнение практического задания
3.2	Организация экологической работы. Изучение отдельных компонентов природного комплекса	6	8	14	Устный или письменный опрос, выполнение практического задания
3.3	Исследовательская деятельность в природе	6	8	14	Устный или письменный опрос, выполнение практического задания
3.4	Итоговые мероприятия	-	16	16	Конкурсы
Итого		72	144	216	

Содержание программы 2 год обучения.

1.Туристские навыки.

1.1 Подготовка похода.

Теоретические занятия.

Понятие «туристская самодеятельность». Туристские походные должностей в спортивных походах и путешествиях. Права и обязанности участников спортивных походов. Руководитель и его заместитель (помощник) в походе. Руководитель, тренер и капитан

команды. Роль капитана команды на дистанции соревнований и в лагере группы. Межличностные взаимоотношения в походной группе и спортивной команде. Принцип «все за одного и один за всех» в туристском коллективе. Уважение туристами друг друга. Раскладка группового походного снаряжения с учётом массы общественного груза, приходящуюся на каждого участника.

Практические занятия

Определение цели и района похода. Составление плана подготовки похода. Выбор района путешествия. Выбор степени (категории) сложности похода.

Изучение района похода. Разработка маршрута, составление плана - графика движения, планирование запасных и аварийных выходов. Организация заброски и выброски. Составление сметы похода.

Подготовка личного и общественного снаряжения; распределение группового снаряжения; расфасовка и распределение продуктов питания. Распределение обязанностей в группе на время похода.

1.2 Подведение итогов похода.

Теоретические занятия:

Структура отчёта о походе; основные разделы отчёта; финансовый отчёт. Требования и необходимые документы для оформления спортивных разрядов.

Практические занятия

Составление отчёта о походе, оформление материалов на разряды,

Обсуждение итогов похода в группе, отчёты ответственных по участкам работы. Просмотр, обработка фото-, видеоматериалов. Изготовление коллекций, фотоальбомов, выпуск стенгазет.

Ремонт и сдача снаряжения. Подготовка отчёта о походе.

1.3 Туристское снаряжение.

Теоретические занятия:

Понятие о личном и групповом снаряжении для пеших походов. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Особенности выбора одежды и обуви для похода. Современные технологии изготовления туристского снаряжения, обуви и одежды. Мембранная ткань (Gore –Tex) её преимущества для изготовления туристской одежды и обуви. Что представляет собою ткань Polartec и её аналоги?

Перечень группового снаряжения, требования к нему.

Специальное снаряжение для пеших походов: верёвки; страховочные системы; карабины; страховочные зажимы; альпенштоки, транспортные каретки и блоки, спусковые устройства. Требования к специальному снаряжению. Подбор личного, группового и специального снаряжения в зависимости от района путешествия (географического положения, климатических условий), времени года, продолжительности, степени (категории) сложности. Вспомогательное снаряжение: осветительная лампа, гитара, фотоаппарат, видеокамера. Упаковка и транспортировка.

Практические занятия

Составление перечня личного и группового снаряжения для многодневных походов, упаковка вещей, продуктов; укладка рюкзака; уход за снаряжением, его ремонт. Комплектование походного ремонтного набора. Комплектование походной аптечки.

1.4 Питание в походе.

Теоретические занятия:

Организация питания в многодневном походе. Особенности рациона питания в зависимости от продолжительности похода, района путешествия, времени года, степени (категории) сложности

Весовые нормы продуктов питания для составления раскладки. Меню, раскладка питания для многодневного похода; списка продуктов. Правила фасовки, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Употребление в пищу дикорастущих ягод, грибов.

Практические занятия

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

1.5 Организация биваков.

Теоретические занятия:

Привалы и ночлеги в походе. Требования к биваку в зависимости от района путешествия и климатических условий. Установка бивака. Бивачные работы. Снятие бивака. Уборка места бивака перед уходом группы.

Аварийный бивак. Ночёвка без палатки в зависимости от времени года; сооружение укрытий.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка и снятие бивака. Разведение костра. Приготовление пищи на костре. Соблюдение техники безопасности при проведении бивачных работ и приготовлении пищи. Сооружение укрытий для аварийного ночлега без палаток.

1.6. Топография и ориентирование.

Теоретические занятия:

Элементы топографии (карты, масштаб карт, изображение рельефа, условные знаки). Топографическая съёмка местности. Карта для спортивного ориентирования (изображение рельефа, условные знаки). Символьные легенды карт для спортивного ориентирования.

Способы ориентирования. Ориентирование с помощью компаса и карты. Ориентирование с картой без компаса. Ориентирование без карты и компаса. Ориентирование по местным предметам. Ориентирование по туристской маркировке.

Особенности ориентирования в различных условиях местности. Ориентирование в лесной местности. Ориентирование в горах. Ориентирование в пустынно-степной местности.

Ориентирование в крупном населённом пункте. Ориентирование ночью.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Движение без чётких ориентиров. Восстановление потерянной ориентировки.

Практические занятия.

Упражнения на запоминание условных знаков. Ориентирование на местности с помощью спортивных карт. Топографическая съёмка участка местности. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам. Отработка навыков анализа маршрута движения, а также планирования пути возвращения в карту при выходе за её границы (границы полигона).

Участие в соревнованиях по ориентированию.

1.7. Техника туризма.

Теоретические занятия:

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.

Правила и условия организации и проведения спортивных соревнований по ориентированию на местности. Права и обязанности спортсменов-ориентировщиков, участников соревнований по ориентированию на местности. Правила соревнований, основные разделы. Документы, регламентирующие проведение соревнований: «Положение о соревнованиях», «Условия соревнований». Легенды КП. Виды дистанций.

Соревнования по технике пешеходного туризма и туристскому многоборью, Контрольно-туристский маршрут. Задачи соревнований. Документы, регламентирующие проведение соревнований: «Положение о соревнованиях», «Условия соревнований». Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Этапы соревнований по туристским навыкам; технические этапы соревнований. Техника и тактика команды при прохождении различных этапов соревнований.

Практические занятия.

Практические занятия по преодолению естественных препятствий с применением специального снаряжения. Участие в соревнованиях по ориентированию; технике пешеходного туризма; туристскому многоборью; туристских слётах.

1.8. Безопасность в походе.

Теоретические занятия:

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте. Правила поведения в незнакомом населённом пункте. Взаимоотношения с местным населением. Действия участника похода, отставшего от группы: на вокзале, в незнакомом населённом пункте, в лесу.

Попадание в экстремальные ситуации. Причины, вызывающие экстремальные ситуации по вине руководителя. Причины, вызывающие экстремальные ситуации по вине участников похода. Порядок действий при принятии решения об уходе с места происшествия и последовательность их выполнения. Порядок действий при принятии решения оставаться на месте происшествия и последовательность их выполнения. Способы подачи сигналов бедствия.

Практические занятия

Соблюдение техники безопасности и правил поведения при проведении занятий в помещении, на улице, при переездах группы на транспорте, при движении группы на маршруте, организации бивака, преодолении естественных препятствий.

1.9. Первая доврачебной помощи.

Теоретические занятия:

Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действия. Визуальный осмотр, первый контакт с пострадавшим. Расспрос пострадавшего, определение характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Понятие о клинической и биологической смерти.

Различные виды травм причины, симптомы и правила оказания первой доврачебной помощи при:

поражении электротоком, молнией;

острой сердечной недостаточности, потери сознания;

травмах головы и позвоночника;

отравлении, попадании инородных тел в глаз, в ухо.

Порядок оказания первой доврачебной помощи пострадавшему без видимых признаков жизни.

Порядок проведения сердечно-лёгочной реанимации. Транспортировка пострадавшего.

Практические занятия:

Наложение повязок, шин. Наложение жгута.

Определение травм. Схема оказания первой помощи. Тренировка на манекене. Проведение СЛР.

ПВД. Изготовление носилок из подручных средств. Транспортировка пострадавшего.

1.10 Итоговые мероприятия.

Участие в туристских слётах, совершение походов выходного дня, участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, конкурсе биваков.

2. Краеведческие и исследовательские навыки.

2.1. История и культура края

Теоретические занятия:

Сведения о прошлом края. Население края.

Культура родного края: литературное, художественное и музыкальное творчество, фольклор, традиции, игры, театр. Культурные и памятные места в нашем городе и районе. Культурные и памятные места Подмосковья. Городские краеведческие музеи ближних городов Подмосковья. Народные промыслы Подмосковья. Знакомство с работами известных краеведов Ю.А. Князева, В.И. Маслова, М.А. Клычниковой. Знакомство с памятниками истории, культуры и архитектуры г. Москвы. Древнерусское искусство Подмосковья и Москвы (монастыри и храмы). Русское изобразительное искусство (живопись, скульптура), Русское народное искусство (народные промыслы). Музеи- усадьбы Подмосковья.

Практические занятия

Экскурсии в городской историко- художественный музей, краеведческие музеи ближнего Подмосковья. Прогулки и экскурсии по памятным местам Подмосковья. Обработка краеведческого материала. Работа с информационными источниками. Изготовление по итогам похода, путешествия, экскурсии фотографий, фотоальбомов, рисунков, макетов памятников, стендов, видеофильмов, создание экспозиций для школьных музеев и выставок. Подготовка к участию в краеведческих конкурсах.

2.2. Туристские возможности края

Теоретические занятия:

Географическое положение и природные особенности Московской области. Транспортные магистрали. Области, граничащие с Подмосковьем. Города Подмосковья. Памятники истории и культуры, музеи края. Заповедники и заказники. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.

Практические занятия

Проведение походов выходного дня по Подмосковью. Изготовление по итогам похода, путешествия, экскурсии фотографий, фотоальбомов, рисунков, макетов памятников, стендов, видеофильмов, создание экспозиций для школьных музеев и выставок.

2.3. Этнографические исследования.

Теоретические занятия:

Методики проведения этнографических исследований. Быт и нравы жителей центральной части России. Народные промыслы центральной части России. Устное народное творчество жителей центральной части России. Хозяйство, земледелие, животноводство населения центральной части России. Поселения и постройки, одежда некоторых областей населения центральной части России. Общественный быт духовная культура и религия населения центральной части России. Народное творчество. Народное изобразительное искусство населения центральной части России.

Практические занятия в помещении:

Знакомство с фольклорной литературой. Изучение архивных материалов и литературы, описывающей старинные формы общественной и семейной жизни. Проведение встреч с мастерами народного творчества, с работниками историко-художественного музея. Изучение народных игр, обрядов. Экскурсии в городской историко- художественный музей. Экскурсии в музеи прикладного искусства и народного творчества

2.4. Краеведческая исследовательская деятельность.

Теоретические занятия:

Всероссийское краеведческое движение «Отечество». Цели и задачи движения, формы работы. Программы туристско-краеведческого движения "Отечество". Положение о конкурсе.

Проектная деятельность

Цели и задачи проекта. Гипотеза, этапы работы, Результаты. Требования к оформлению проектных работ. Презентация проекта. Требования к презентации проекта.

Основы исследовательской работы

Понятие об исследовательской работе. Тема исследования. План исследовательской работы. Работа со справочной литературой (справочниками, словарями, определителями). Методы сбора материала. Правила оформления исследовательской работы.

Практические занятия

Прогулки и экскурсии. Описание объектов.

Сбор материалов по истории, культуре родного края; наблюдения и исследования в лесу, на реке; наблюдения над сезонными явлениями природы.

Работа с информационными источниками. Обработка собранного краеведческого материала. Выбор темы исследования, составление плана исследовательской работы, подбор литературы, правила оформления исследовательской работы.

Подготовка к участию в краеведческих конкурсах. Участие в краеведческих конкурсах в рамках движения «Отечество»

2.5. Итоговые мероприятия

Проведение праздника, посвящённого памятным датам (День Победы, День защитника Отечества и т.д.).

Участие в районных, областных краеведческих, экологических и др. конкурсах.

3. Экология. Исследовательская деятельность в природе.

3.1 Природа родного края

Заповедники и заказники. НП «Лосиный остров». Животные, птицы и растения «Лосиного острова».

Практические занятия

Тематические экскурсии. Участие в экологических акциях. Изготовление и развешивание кормушек.

3.2 Организация экологической работы. Изучение отдельных компонентов природного комплекса

Теоретические занятия:

Прикладная экология. Геоэкология. Экология человека. Глобальные антропогенные кризисы Земли. Проблемы «парникового эффекта». Проблема кислотных дождей. Взаимодействие в системе Биосфера– Солнце. Моделирование и прогнозирование в экологии. История экологических связей человечества.

Воздух. Атмосфера. Сферы атмосферы. Условие их формирования. Наземно-воздушная сфера. Влияние антропогенных факторов на атмосферу. Восстановление атмосферы. Фотосинтез. Типы растительных форм. Круговорот веществ. Функции атмосферы.

Вода. Гидросфера. Человек и вода на Земле. Очистка природной воды. Методы и способы очистки воды. Три состояния воды. Изменение воды при нагревании и охлаждении. Круговорот воды в природе. Жизнь в водоёмах. Влияние воды на здоровье человека.

Экологические группы растений. Фотосинтез – процесс образования органических веществ. Типы почв. Состав почв. Почвенная эрозия. Охрана почв. Меры предупреждения почвенной эрозии.

Практические занятия

Экологическая обстановка города. Изучение влияния промышленных предприятий города и транспортных магистралей на экологическую обстановку. Оценка экологического состояния воздуха города.

Оценка экологического состояния водоёмов города.

Составление энциклопедии растительности района. Определение степени загрязнения и степени повреждения растительности района.

Определение типа почв на пришкольной территории. Определение типа почв в лесополосе района.

3.3 Исследовательская деятельность в природе

Теоретические занятия:

Экологические исследования. Моделирование. Экологическая экспертиза.

Практические занятия

Мониторинг окружающей среды.

Наблюдение. Прогноз состояния окружающей среды. Оценка фактического состояния.

Оценка прогнозируемого состояния.

Учебный план 3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Туристские навыки				
1.1	Подготовка похода.	2	2	4	Устный опрос, выполнение практического задания
1.2	Подведение итогов похода	4	4	8	Устный опрос, выполнение практического задания
1.3	Туристское снаряжение.	2	2	4	Устный или письменный опрос, ПВД, выполнение практического задания
1.4	Питание в походе.	2	2	4	Устный или письменный опрос, ПВД, выполнение практического задания
1.5	Организация биваков.	3	3	6	Устный или письменный опрос, ПВД, выполнение практического задания
1.6	Топография и ориентирование.	9	9	18	Устный или письменный опрос, ПВД, выполнение практического задания
1.7	Техника туризма	12	12	24	Выполнение практического задания, ПВД, соревнования

1.8	Безопасность в походе	4	6	10	Устный или письменный опрос
1.9	Первая доврачебная помощь.	4	6	10	Устный или письменный опрос, выполнение практического задания
1.10	Итоговые мероприятия	-	16	16	Соревнования
2	Краеведческие и исследовательские навыки.				
2.1	История и культура края	6	12	18	Устный или письменный опрос
2.2	Туристские возможности края	4	6	10	Устный или письменный опрос
2.3	Этнографические исследования.	6	12	18	Устный или письменный опрос, выполнение практического задания
2.4	Краеведческая исследовательская деятельность	6	10	16	Устный или письменный опрос, выполнение практического задания
2.5	Итоговые мероприятия	-	8	8	Конкурсы
3	Экология. Исследовательская деятельность в природе.				
3.1	Природа родного края	4	6	10	Устный или письменный опрос, выполнение практического задания
3.2	Организация экологической работы. Изучение отдельных компонентов природного комплекса	6	8	14	Устный или письменный опрос, выполнение практического задания
3.3	Исследовательская деятельность в природе	6	8	14	Устный или письменный опрос, выполнение практического задания
3.4	Итоговые мероприятия	-	4	4	Конкурсы
Итого		80	136	216	

Содержание программы 3 год обучения.

1.Туристские навыки.

1.1. Подготовка похода.

Теоретические занятия.

Понятие «права и обязанности руководителя. Права и обязанности командира. Конфликтные ситуации и пути их разрешения. Распределение походных должностей. Цель похода и район проведения. Основы управления в группе. Инструктаж по ТБ. Практика разбора несчастных случаев и аварий.

Практические занятия

Определение цели и района похода. Составление плана подготовки похода. Выбор района путешествия. Выбор степени (категории) сложности похода.

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. изучение литературы, карт, отчётов о походах, запросы в сети Интернет, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут Разработка маршрута, составление плана - графика движения в многодневном походе. Составление карт для маршрута с указанием аварийных выходов, мест для ночёвок и основных препятствий. Составление сметы похода. Составление списка и подготовка личного и общественного снаряжения; распределение группового снаряжения; составление раскладки продуктов, закупка, расфасовка и распределение продуктов питания.

1.2 Подведение итогов похода.

Теоретические занятия.

Разбор похода, подготовка и составление отчёта о проведенном походе, составление технического описания маршрута, техники преодоления основных препятствий. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчета по исследовательской краеведческой и экологической деятельности. Подготовка фотографий и видео прохождения основных препятствий.

Отчёт о походе: структура отчёта, основные разделы, требования к оформлению.

Требования и необходимые документы для оформления спортивных разрядов.

Практические занятия

Обсуждение итогов похода в группе, отчёты ответственных по участкам работы. Просмотр, обработка фото-, видеоматериалов. Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад. Изготовление видеороликов. Составление отчёта о походе, оформление материалов на разряды, выводы по итогам похода.

1.3 Туристское снаряжение.

Теоретические занятия:

Понятие о личном и групповом снаряжении для водных походов. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Особенности выбора одежды и обуви для похода. Перечень группового снаряжения, требования к нему.

Специальное снаряжение для водных походов: катамараны; спасжилеты; каски; весла, спасконцы. Требования к специальному снаряжению. Подбор личного, группового и специального снаряжения в зависимости от района путешествия (географического положения, климатических условий), времени года, продолжительности, степени (категории) сложности. Рации, навигаторы. Вспомогательное снаряжение: фотоаппарат, видеокамера. Упаковка и транспортировка.

Особенности группового и личного снаряжения для зимнего похода. Требования к снаряжению для зимних походов.

Практические занятия:

Составление перечня личного и группового снаряжения для однодневных и многодневных походов, упаковка вещей, продуктов; укладка рюкзака; уход за снаряжением, его ремонт. ПВД.

Комплектование походного ремонтного набора. Комплектование походной аптечки.

1.4 Питание в походе.

Теоретические занятия:

Организация работы завхоза: составление меню и походной раскладки. Организация закупок и упаковка продуктов. Организация приготовления пищи на костре. ТБ при работе у костра. Права и обязанности дежурных.

Набор продуктов, в зависимости от способа передвижения на маршруте. Обеды, перекусы. Калорийность продуктов. Организация питания в многодневном походе. Весовые нормы продуктов питания для составления раскладки. Меню, раскладка питания для многодневного похода; список продуктов. Правила фасовки, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Употребление в пищу дикорастущих ягод, грибов.

Практические занятия:

Составление набора продуктов и раскладки на одно- двухдневный, трёхдневный и многодневный поход. Распределение и упаковка продуктов. Особенности приготовления пищи на костре.

1.5 Организация биваков.

Теоретические занятия:

Привалы и ночлеги в походе. Требования к биваку в зависимости от района путешествия и климатических условий. Оборудование бивака. Первоочередность бивачных работ. Снятие бивака. Уборка места бивака перед уходом группы.

Аварийный бивак. Ночёвка без палатки в зависимости от времени года; сооружение укрытий. Выбор места для бивака в многодневном водном походе.

Зимний бивак. Требования к установке зимнего бивака. Разведение костра в зимних условиях.

Практические занятия:

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка и снятие бивака. Умение разжечь костер при любых метеоусловиях. Уметь найти сухие дрова. Приготовление пищи на костре. Соблюдение техники безопасности при проведении бивачных работ и приготовления пищи. Сооружение укрытий для аварийного ночлега без палаток.

1.6. Топография и ориентирование.

Теоретические занятия:

Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Виды спортивных карт. Изображение рельефа на спортивных картах. Определение масштаба карты при отсутствии данных.

Чтение карты и составление схем и кроков. Прокладка и описание маршрутов.

Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приёмы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет. Движение по азимуту.

Рельеф. Изображение рельефа на карте.

Особенности ориентирования в тумане и в темноте. Действия группы при потере ориентировки. Особенности ориентирования в сложных погодных условиях, на реке, на озере.

Практические занятия.

Планирование маршрута похода по топографической карте. Вычерчивание плана местности. Вычерчивание схем порогов. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута.

Упражнения на запоминание условных знаков. Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождении азимутальных отрезков,хождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождении азимутальных дистанций. Упражнения по определению точки своего нахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

1.7. Техника туризма.

Теоретические занятия:

Изучение района путешествия. Районы походов. Их физико-географический обзор. Возможные маршруты походов различных видов туризма, категории сложности, учебно-тренировочные походы. Пути подъезда/выезда. Туристские соревнования. Виды туристских соревнований. Дисциплина «Маршрут». Документы, регламентирующие проведение соревнований: «Положение», «Условия». Условия соревнований по дисциплине «Маршрут». Возрастные группы. Требования к подготовке, проведению и отчету. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских соревнований. Регистрация в МКК. Оформление документов.

Практические занятия

Обучение преодолению препятствий, включаемых в соревнования для водного туризма и туристскому многоборью. Овладение приёмами, обеспечивающими безопасность.

Участие в соревнованиях по ориентированию; технике водного туризма; туристскому многоборью; туристских слётах. Разработка маршрута категорийного похода: маршрут, подъезды к маршруту, организация ночевки. Использование при подготовке к походу отчётов других групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Составление графика движения. Оформление заявочной и маршрутной книжки. Защита маршрутов в МКК.

1.8. Безопасность в походе.

Теоретические занятия:

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Правила дорожного движения: основные понятия и термины; обязанности пешеходов; обязанности пассажиров; сигналы светофора и регулировщика; пешеходные переходы и места остановок маршрутных транспортных средств;

учебная езда; перевозка людей; дополнительные требования к движению велосипедистов и водителей мопедов; дорожная разметка и знаки дорожного движения.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Попадание в экстремальные ситуации. Причины, вызывающие экстремальные ситуации по вине руководителя. Причины, вызывающие экстремальные ситуации по вине участников похода. Порядок действий при принятии решения об уходе с места происшествия и последовательность их выполнения. Порядок действий при принятии решения оставаться на месте происшествия и последовательность их выполнения. Способы подачи сигналов бедствия. Международные сигналы бедствия. Психологический самоконтроль. Безопасность на воде. Обеспечение страховки в водном походе. Питание и водообеспечение в экстремальных ситуациях. Обеспечение безопасности при преодолении препятствий в категорийных походах.

Практические занятия

Соблюдение техники безопасности и правил поведения при проведении занятий в помещении, на улице, при переездах группы на транспорте, при движении группы на маршруте, организации бивака, преодолении естественных препятствий.

Техника безопасности при преодолении естественных препятствий. Участие в походах с элементами выживания. Организация спасработ в походах. Виды спасопераций. Использование радиосвязи.

1.9. Оказание первой доврачебной помощи.

Теоретические занятия:

Состав медаптечки для категорийного похода. Упаковка аптечки.

Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действия.

Различные виды травм причины, симптомы и правила оказания первой доврачебной помощи при:

- порезах, ушибах, потёртости, мозолях;
- колото-резаных ранах. Обработка ран. Правила наложения повязок и жгута;
- тепловых и солнечных ударах, переохлаждениях и обморожениях;
- ожогах термических и химических;
- переломах. Правила наложения шин
- отравлении, попадании инородных тел в глаз, в ухо, кровотечении из носа.

Правила оказания первой доврачебной помощи пострадавшему без видимых признаков жизни.

Порядок проведения сердечно-лёгочной реанимации.

Правила транспортировки пострадавшего при различных видах травм.

Практические занятия

Снятие одежды и обуви с пострадавшего. Наложение различных видов повязок, наложение жгута, шин. Тренировка на манекене. Проведение СЛР.
ПВД. Изготовление носилок из подручных средств. Транспортировка пострадавшего.

1.10 Итоговые мероприятия.

Участие в туристских слётах, ПСР, совершение походов выходного дня, участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, конкурсе биваков.

2. Краеведческие и исследовательские навыки.

2.1. История и культура края

Теоретические занятия:

Культура родного края: литературное, художественное и музыкальное творчество, фольклор, традиции, игры, театр. Культурные и памятные места в нашем городе и районе. Культурные и памятные места Подмосковья. Городские краеведческие музеи городов Подмосковья. Народные промыслы Подмосковья.

Знакомство с памятниками истории, культуры и архитектуры г. Москвы.

Древнерусское искусство Подмосковья и Москвы (монастыри и храмы).

Русское изобразительное искусство (живопись, скульптура),

Русское народное искусство (народные промыслы). Музеи- усадьбы Подмосковья.

Практические занятия

Экскурсии в городской историко- художественный музей, краеведческие музеи ближнего Подмосковья. Прогулки и экскурсии по памятным местам Подмосковья.

Обработка краеведческого материала. Работа с информационными источниками.

Изготовление по итогам похода, путешествия, экскурсии фотографий, фотоальбомов, рисунков, макетов памятников, стендов, видеофильмов, создание экспозиций для школьных музеев и выставок.

Подготовка к участию в краеведческих конкурсах.

2.2. Туристские возможности края

Теоретические занятия:

Географическое положение и природные особенности Московской области. Транспортные магистрали. Области, граничащие с Подмосковьем. Города Подмосковья. Памятники истории и культуры, музеи края. Заповедники и заказники. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.

Практические занятия

Проведение походов выходного дня по Подмосковью. Изготовление по итогам похода, путешествия, экскурсии фотографий, фотоальбомов, рисунков, макетов памятников, стендов, видеофильмов, создание экспозиций для школьных музеев и выставок.

2.3. Этнографические исследования.

Теоретические занятия:

Методика проведения этнографических исследований.

Поселение, его тип, планировка, количественная характеристика, общественные сооружения, благоустройство.

Усадьба и жилище. Тип усадьбы, тип жилого дома, планировка жилого дома, интерьеры жилых помещений.

Устное народное творчество. Пословицы и поговорки, употребляемые жителями. Сказки и загадки. Народные песни.

Земледелие. Культуры, характерные для хозяйства в прошлом и теперь. Сроки полевых работ: вспашка, посев, уборка. Определение их с помощью народного опыта, примет.

Животноводство. Виды скота, разводимого в деревне прежде и теперь. Заготовка кормов.

Рыболовство. Роль рыболовства в жизни людей: основное занятие, любительское. Участники рыбной ловли. Орудия лова, их описание.

Одежда. Составные части девичьего, женского, мужского, детского костюма. Орнаментация предметов одежды. Расположение орнамента на них. Местные названия орнамента и его мотивов.

Свадебные обряды. Знакомство парней и девушек. Где оно происходило. Название всего ритуала свадьбы. Свадебная обрядность.

Игры, которые игрались прежде и играютя теперь.

Практические занятия в помещении:

Знакомство с фольклорной литературой. Изучение архивных материалов и литературы, описывающей старинные формы общественной и семейной жизни.

Проведение встреч с мастерами народного творчества, с работниками историко-художественного музея.

Изучение народных игр, обрядов.

Экскурсии в городской историко-художественный музей. Экскурсии в музеи прикладного искусства и народного творчества

2.4. Краеведческая исследовательская деятельность.

Теоретические занятия:

Всероссийское краеведческое движение «Отечество». Цели и задачи движения, формы работы. Программы туристско-краеведческого движения "Отечество". Положение о конкурсе.

Проектная деятельность

Цели и задачи проекта. Гипотеза, этапы работы, Результаты. Требования к оформлению проектных работ. Презентация проекта. Требования к презентации проекта.

Основы исследовательской работы

Понятие об исследовательской работе. Тема исследования. План исследовательской работы. Работа со справочной литературой (справочниками, словарями, определителями). Методы сбора материала. Правила оформления исследовательской работы.

Практические занятия

Прогулки и экскурсии. Описание объектов.

Сбор материалов по истории, культуре родного края; наблюдения и исследования в лесу, на реке; наблюдения над сезонными явлениями природы.

Работа с информационными источниками. Обработка собранного краеведческого материала. Выбор темы исследования, составление плана исследовательской работы, подбор литературы, правила оформления исследовательской работы.

Подготовка к участию в краеведческих конкурсах.

2.5. Итоговые мероприятия

Проведение праздника, посвящённого памятным датам (День Победы, День защитника Отечества и т.д.).

Участие в районных, областных краеведческих, экологических и др. конкурсах.

3. Экология. Исследовательская деятельность в природе.

3.1 Природа родного края.

Теоретические занятия:

Подготовка к экспедиции. Правила проведения метеорологических наблюдений. Изучение форм поверхностей рельефа. Геоморфологические исследования водоемов: описание реки, изучение речной долины, водный режим, хозяйственное использование реки. Гидрологические исследования на реках. Геоботанические исследования.

Практические занятия

Оформление экологических исследований, подготовка к участию в экологических конкурсах и фестивалях. Проведение экологического праздника, конкурса, викторины. Экскурсии в национальные парки, эколого-биологические музеи и т.д.

3.2 Организация экологической работы. Изучение отдельных компонентов природного комплекса.

Теоретические занятия:

Цели и задачи экологии. Биологические сообщества

Структура экосистем. Экологические проблемы человечества. Глобальная экосистема. Глобальные антропогенные кризисы Земли. Воздействие человека на окружающую среду. Загрязнение окружающей среды. Факторы самоочистки водоёмов. Антропогенные воздействия на растительный мир. Антропогенное воздействие на животный мир.

Практические занятия

Экскурсии в различные природные комплексы. Описание лесного сообщества.

Определение деревьев и кустарников по коре, веткам и почкам, хвойных пород по хвое, шишкам и семенам. Составление коллекций. Лихеноиндикация (определение загрязнённости окружающей среды по лишайникам). Выявление влияния фактора вытаптывания на травяной покров, подрост, появление суховершинности.

3.3 Исследовательская деятельность в природе.

Лесные ресурсы и их роль в экосистемах и биосфере.

Изучение природно-территориального комплекса. Оценка экологического состояния окружающей среды с помощью живых организмов. Экологические тропы, примеры их создания.

Практические занятия.

Экологический мониторинг растительности лесопарка и определение степени их повреждения. Мониторинг состояния воздуха, почвы.

3.4 Итоговые мероприятия.

Проведение проектных и исследовательских работ по экологии. Участие в олимпиадах, конкурсах исследовательских работ по экологии, экологических акциях.

Учебный план 4 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.Туристские навыки					
1.1	Подготовка похода.	3	6	9	Устный опрос, выполнение практического задания
1.2	Подведение итогов похода	3	3	6	Устный опрос, выполнение практического задания
1.3	Организация биваков.	3	6	9	Устный или письменный опрос, ПВД, выполнение практического задания
1.4	Топография и ориентирование.	6	18	24	Устный или письменный опрос, ПВД, выполнение практического задания
1.5	Техника туризма (техника преодоления препятствий)	3	6	9	Выполнение практического задания, ПВД, соревнования

1.6	Безопасность в походе	12	24	36	Устный или письменный опрос
1.7	Первая доврачебная помощь.	6	9	15	Устный или письменный опрос, выполнение практического задания
1.8	Итоговые мероприятия (соревнования по туризму)	-	16	16	Соревнования
2 Краеведческие и исследовательские навыки.					
2.1	История и культура края	2	1	3	Устный или письменный опрос
2.2	Туристские возможности края	2	1	3	Устный или письменный опрос
2.3	Этнографические исследования.	2	1	3	Устный или письменный опрос, выполнение практического задания
2.4	Краеведческая исследовательская деятельность	2	1	3	Устный или письменный опрос, выполнение практического задания
3. Экология. Исследовательская деятельность в природе.					
3.1	Природа родного края	4	6	10	Устный или письменный опрос, выполнение практического задания
3.2	Организация экологической работы. Изучение отдельных компонентов природного комплекса	6	8	14	Устный или письменный опрос, выполнение практического задания
3.3	Исследовательская деятельность в природе	5	10	15	Устный или письменный опрос, выполнение практического задания
3.4	Итоговые мероприятия	5	10	15	Конкурсы, конференции
4. Начальная инструкторская подготовка					
4.1	Нормативные документы	2	0	2	Устный или письменный опрос, выполнение практического задания
4.2	Обязанности членов туристской группы по должностям	6	6	12	Устный или письменный опрос, выполнение практического задания
4.3	Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении походов	3	9	12	Устный или письменный опрос, выполнение практического задания
	ИТОГО	75	141	216	

Содержание программы 4 год обучения

1.Туристские навыки.

1.1 Подготовка похода.

Теоретические занятия.

Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации.

Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия

Изучение маршрутов учебно–тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана–графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление карт для маршрута с указанием аварийных выходов, мест для ночёвок и основных препятствий. Составление сметы расходов. Составление списка и подготовка личного и общественного снаряжения; распределение группового снаряжения; составление раскладки продуктов, закупка, расфасовка и распределение продуктов питания.

1.2 Подведение итогов похода.

Теоретические занятия.

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Отчёт о походе: структура отчёта, основные разделы, требования к оформлению. Требования и необходимые документы для оформления спортивных разрядов.

Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Подготовка отчета по исследовательской краеведческой и экологической деятельности. Подготовка фотографий и видео прохождения основных препятствий. Подготовка общего отчета по итогам похода. Подготовка экспонатов для школьного музея. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия

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

Просмотр, обработка фото-, видеоматериалов. Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад. Изготовление видеороликов. Составление отчёта о походе, оформление материалов на разряды, выводы по итогам похода.

1.3 Туристское снаряжение.

Теоретические занятия:

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, кань, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы и экологической работы.

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

Рации, навигаторы. Вспомогательное снаряжение: фотоаппарат, видеокамера. Упаковка и транспортировка.

Особенности группового и личного снаряжения для зимнего похода. Требования к снаряжению для зимних походов.

Практические занятия:

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения. Ремонт палаток в походных условиях. Ремонт катамаранов в походных условиях.

1.4 Питание в походе.

Теоретические занятия:

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Практические занятия:

Составление меню и раскладки на одно- двухдневный, трёхдневный и многодневный поход. Распределение и упаковка продуктов. Особенности упаковки продуктов в многодневном водном походе. ТБ при приготовлении пищи на костре.

1.5 Организация биваков.

Теоретические занятия:

Привалы и ночлеги в походе. Требования к биваку в зависимости от района путешествия и климатических условий. Особенности выбора места для бивака в водном походе.

Оборудование бивака. Снятие бивака. Уборка места бивака перед уходом группы.

Аварийный бивак. Ночёвка без палатки в зависимости от времени года; сооружение укрытий.

Зимний бивак. Требования к установке зимнего бивака. Разведение костра в зимних условиях.

Практические занятия:

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка и снятие бивака. Умение разжечь костер при любых метеоусловиях. Уметь найти и выбрать сухие дрова. Соблюдение техники безопасности при проведении бивачных работ. Сооружение укрытий для аварийного ночлега без палаток.

1.6 Топография и ориентирование.

Теоретические занятия:

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута. Способы измерения расстояний на карте и на местности.

Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде — подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия.

Упражнения на запоминание условных знаков. Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре. Измерение длины шага, построение

графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага. Планирование маршрута по топографической карте. Вычерчивание плана местности. Вычерчивание схем порогов. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута.

1.7. Техника туризма.

Теоретические занятия:

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана–графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута.

Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения.

Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия

Обучение преодолению препятствий, включаемых в соревнования для водного туризма и туристскому многоборью. Овладение приемами, обеспечивающими безопасность.

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.8. Безопасность в походе.

Теоретические занятия:

Правила дорожного движения: основные понятия и термины; обязанности пешеходов; обязанности пассажиров; сигналы светофора и регулировщика; пешеходные переходы и места остановок маршрутных транспортных средств; учебная езда; перевозка людей; дополнительные требования к движению велосипедистов и водителей мопедов; дорожная разметка и знаки дорожного движения.

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально–волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предподходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический

материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно–квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп.

Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково–спасательной службы.

Практические занятия

Соблюдение техники безопасности и правил поведения при проведении занятий в помещении, на улице, при переездах группы на транспорте, при движении группы на маршруте, организации бивака, преодолении естественных препятствий.

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Техника безопасности при преодолении естественных препятствий. Участие в походах с элементами выживания. Организация спасработ в походах. Виды спасопераций.

Использование радиосвязи.

1.9. Оказание первой доврачебной помощи.

Теоретические занятия:

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека.

Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно–марлевой повязки, способы бинтования ран.

Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Приемы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела.

Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием.

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

Сбор и использование лекарственных растений.

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

1.10 Итоговые мероприятия (соревнования по туризму).

Теоретические занятия

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и само страховки при прохождении опасных участков. Соревнования по туризму Организация и судейство вида "Контрольный туристский маршрут"

Содержание соревнований, их командный характер. Полигон, построение дистанции, ее длина, количество этапов. Порядок определения результатов соревнований.

Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, обязательное наличие медицинской аптечки. информация команд о границах полигона и действиях в случае возникновения аварийной ситуации.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

Практические занятия

Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации.

Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

Организация и судейство вида "Поисково-спасательные работы" Содержание соревнований. Задания, связанные с поиском, оказанием помощи и транспортировкой "пострадавшего".

Порядок определения результатов.

Подготовка, оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Содержание отдельных этапов и специальных заданий, система штрафов.

Выбор полигона, разработка дистанции на карте и на местности, оборудование этапов.

Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

2. Краеведческие и исследовательские навыки.

Теоретические занятия:

Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, проезд к начальной и от конечной точек маршрута. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте. Обзор района по имеющейся литературе.

Практические занятия

Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

Получение и выполнение заданий различных организаций на проведение работ во время путешествия. Проведение различных краеведческих наблюдений и фиксация их. Запись воспоминаний очевидцев и участников памятных событий.

Природоохранная работа во время туристских мероприятий.

Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Работа среди местного населения.

Сбор материалов по истории, культуре родного края; наблюдения и исследования в лесу, на реке; наблюдения над сезонными явлениями природы.

Работа с информационными источниками. Обработка собранного краеведческого материала. Выбор темы исследования, составление плана исследовательской работы, подбор литературы, правила оформления исследовательской работы. Подготовка к участию в краеведческих конкурсах.

3. Экология. Исследовательская деятельность в природе.

3.1 Природа родного края.

Теоретические занятия:

Подготовка к экспедиции. Правила проведения метеорологических наблюдений. Изучение форм поверхностей рельефа. Геоморфологические исследования водоемов: описание реки, изучение речной долины, водный режим, хозяйственное использование реки.

Гидрологические исследования на реках. Геоботанические исследования. Наблюдения за птицами и животными. Изучение почв.

Практические занятия

Оформление экологических исследований, подготовка к участию в экологических конкурсах и фестивалях. Проведение экологического праздника, конкурса, викторины. Экскурсии в национальные парки, эколого-биологические музеи и т.д.

3.2 Организация экологической работы. Изучение отдельных компонентов природного комплекса.

Теоретические занятия:

Биологические сообщества. Структура экосистем. Экологические проблемы человечества. Глобальная экосистема. Глобальные антропогенные кризисы Земли. Воздействие человека на окружающую среду. Загрязнение окружающей среды. Сукцессия. Факторы самоочистки водоёмов. Антропогенные воздействия на растительный мир. Антропогенное воздействие на животный мир.

Практические занятия

Экскурсии в различные природные комплексы. Описание лесного сообщества. Определение деревьев и кустарников по коре, веткам и почкам, хвойных пород по хвое, шишкам и семенам. Составление коллекций. Выявление влияния фактора вытаптывания на травяной покров, подрост, появление суховершинности. Изучение почв.

3.3 Исследовательская деятельность в природе.

Теоретические занятия:

Изучение природно-территориального комплекса. Оценка экологического состояния окружающей среды с помощью живых организмов. Экологические тропы, примеры их создания.

Экологический мониторинг растительности лесопарка и определение степени их повреждения. Мониторинг состояния воздуха, почвы. Подготовка к проведению исследований в походе.

3.4 Итоговые мероприятия.

Теоретические занятия:

Проведение проектных и исследовательских работ по экологии.

Практические занятия.

Участие в олимпиадах, конкурсах исследовательских работ по экологии, экологических

4. Начальная инструкторская подготовка

Теоретические занятия:

Обязанности членов туристской группы по должностям:

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов.

Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов и перераспределение их между членами группы во время похода.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Обязанности турорга класса, члена школьного туристского штаба, совета музея, организатора и судьи соревнований. Шефство над младшими школьниками при – проведении прогулок однодневных походов.

Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении походов

Оказание помощи руководителю группы в подборе литературы, картографического материала по району совершения похода. Организация работы членов группы по изучению района похода.

Подготовка общественного снаряжения и контроль правильности подбора личного снаряжения. Контроль действий штурмана во время похода. Соблюдение режима движения.

Организация бивачных работ.

Контроль соблюдения членами группы правил безопасного поведения.

Практические занятия

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

Индивидуальные занятия – работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

Практические занятия.

Выполнение обязанностей помощника руководителя в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Методическое обеспечение

Методы обучения

Разнообразные формы и методы позволяют вовлечь в процесс реализации программы широкий круг учащихся. Это позволяет создать своеобразную и благоприятную атмосферу общения, воспитания, коммуникативных связей и отношений.

Формы и методы, применяемые при реализации Программы «Туристскими тропами»:

Теоретические занятия проводятся в форме:

- дидактических рассказов – изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо объекте, двигательном действии;
- бесед – вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и учащимися.

При этом применяются следующие методы:

- словесно- иллюстративный (занятие – беседа, рассказ)
- наглядный (демонстрация видеофильмов, слайдов, рассматривание предметов туристического снаряжения, картинок, фотоснимков, макетов).

Используются следующие средства обучения:

- простые печатные (учебные пособия, книги для чтения, атласы, раздаточный материал и т.д.);
- наглядные натуральные (реальные предметы, картины, портреты, произведения искусств, макеты, предметы снаряжения);
- наглядные визуальные (карты, схемы, наглядные пособия, презентации, видеофильмы);
- электронные образовательные ресурсы (образовательные мультимедиа мультимедийные учебники, сетевые образовательные ресурсы, мультимедийные универсальные энциклопедии и т.п.);
- вспомогательные технические визуальные, аудиосредства и аудиовизуальные средства (экранные, звуковые и экранно-звуковые средства).

Практические занятия проводятся в форме:

- экскурсий (изучение и описание краеведческих объектов);
- прогулок (наблюдение за растениями, животными, явлениями и сезонными изменениями в природе и их фиксирование);
- походов выходного дня (установка бивака; преодоление препятствий; работа с компасом и картой, движение по азимуту);
- практических работ под руководством педагога (подготовка к конкурсам и соревнованиям; сбор и обработка краеведческого материала);
- самостоятельных практических работ (выполнение практических заданий по туристским навыкам; топографии и ориентированию; сбор краеведческого материала, работа с информационными источниками);
- конкурсов (участие в краеведческих конкурсах);
- соревнований (участие в соревнованиях по туристским навыкам, ориентированию).

При этом применяются следующие методы:

- репродуктивный (установка палатки, разведение костра, укладки рюкзака, работа с компасом и картой);
- частично –поисковый (сбор краеведческих материалов, фотографирование экскурсионных объектов);
- исследовательский (наблюдение, подготовка разовых докладов, сообщений, рефератов, творческие задания).

Используются следующие средства обучения:

- простые печатные (учебные пособия, книги для чтения, атласы, раздаточный материал и т.д.);
- естественные предметы и объекты в природной и искусственной среде;
- наглядные натуральные (реальные предметы и объекты; предметы снаряжения).

Для оценивания результатов реализации программы в ходе её освоения предусмотрены промежуточная и итоговая аттестация обучающихся. Промежуточная аттестация проводится в конце изучения разделов и тем программы. Итоговая аттестация проводится в конце года по окончании реализации программы.

Содержание и формы промежуточной и итоговой аттестации определяются педагогом. Аттестация может проводиться в форме устного или письменного опроса, а также выполнения практических заданий. Критерии оценивания результатов прописаны в контрольно-измерительных материалах.

При составлении задания для устного или письменного опроса для текущей аттестации из контрольно-измерительных материалов выбираются вопросы по темам разделов, а при составлении задания для итоговой аттестации можно выбирать несколько вопросов из каждой темы разделов. Практические задания выполняются в походах выходного дня или на соревнованиях.

Также предусмотрено обязательное участие объединений в мониторинге наполняемости объединений ГБОУ ДО МО ОЦР ДОПВ, который проводится 2 раза в год.

Наименование разделов и тем	Формы организации деятельности обучающихся	Методы	Методическое обеспечение
Вводное занятие.	Беседа.	словесно-иллюстративный , наглядный	
Подготовка похода, экскурсии, экспедиции. Подведение итогов.	Беседа Практическая работа под руководством педагога.	словесно-иллюстративный , наглядный, репродуктивный , частично-поисковый	«Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися» Министерство образования и науки РФ ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения» 2015 г. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности учащихся начальной и основной школы (1-9-х классов) http://davaiknam.ru/t Методическая разработка МБУД О ДЮЦ «Турист» с презентацией, автор: рук. стр. подразд. Дягилева Л.А.: «Походные должности»; «Организация и проведение туристских походов». Попчиковский В.Ю. http://hibaratxt.narod.ru/organiz/
Туристское снаряжение.	Беседа Поход Практическая работа под руководством педагога.	словесно-иллюстративный , наглядный репродуктивный , частично-поисковый	Методическая разработка МБУД О ДЮЦ «Турист» с презентациями, автор: рук. стр. подразд. Дягилева Л.А.: «Снаряжение»
Питание в походе.	Беседа Поход Практическая работа под руководством педагога	словесно-иллюстративный , наглядный репродуктивный , частично-поисковый	«Питание в туристском походе». Алексеев А.А http://www.barrier.org.ru/text/method/alexeev Методическая разработка МБУД О ДЮЦ «Турист» с презентациями, автор: рук. стр. подразд. Дягилева Л.А.: «Питание в туристском походе»
Организация биваков.	Беседа Поход Практическая работа под	словесно-иллюстративный , наглядный репродуктивный , частично-поисковый,	Методическая разработка МБУД О ДЮЦ «Турист» с презентациями, автор: рук. стр. подразд. Дягилева Л.А.: «Биваки Костры»

	руководством педагога	исследовательский	
Топография и ориентирование.	Беседа Самостоятельная практическая работа. Практическая работа под руководством педагога Соревнования Игра	словесно-иллюстративный, наглядный репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский	Методические рекомендации «Ориентирование и топография» автор: методист по туризму СДЮТИА Савицкая Н.А. (tu102.ru) «Туризм и спортивное ориентирование»; Ганопольский В.И. skitalets.ru/books/metod/turorient «Спортивная топография» Гизатулин М.К. (skitalets.ru/books/sporttopo_gizat) Дидактическая игра «Знатоки идут по фотоследу» (набор карт с условным изображением местности; варианты описания маршрутов)
Техника туризма.	Беседа Практическая работа под руководством педагога Соревнования Поход	словесно-иллюстративный, наглядный репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский	Богаченко, И.В. Бормотов «Навесная переправа» (материалы в помощь слушателям) Москва - 1989 «Соревнования туристов. Пешеходный туризм» Кодыш Э.Н. skitalets.ru/books/tur_sorevnovaniya
Туристские соревнования.	Беседа Соревнования	словесно-иллюстративный репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский	«Соревнования туристов. Пешеходный туризм» Кодыш Э.Н. skitalets.ru/books/tur_sorevnovaniya Спортивное ориентирование. «Виды соревнований» http://sportschools.ru/ Московское ориентирование. Официальный сайт. Соревнования http://moscompass.ru/ Туристское многоборье в России. Официальный сайт. Соревнования http://www.tmmoscow.ru/ Регламент по виду спорта «спортивный туризм» регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». Временные правила соревнований. Руководство. ТСС России. Москва 2009 г.

Итоговые мероприятия.	Самостоятельная практическая работа. Практическая работа под руководством педагога Конкурс Соревнования	Репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский	Соревнования туристов. Пешеходный туризм» Кодыш Э.Н. skitalets.ru/books/tur_sorevnovaniya Спортивное ориентирование. «Виды соревнований» http://sportschools.ru/ Московское ориентирование. Официальный сайт. Соревнования http://moscompass.ru/ Туристское многоборье в России. Официальный сайт. Соревнования http://www.tmmoscow.ru/ Регламент по виду спорта «спортивный туризм» регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». Временные правила соревнований. Руководство. ТСС России. Москва 2009 г.
Подмосковье.	Беседа Экскурсия Прогулка	словесно-иллюстративный, наглядный, частично-поисковый, исследовательский	Медийное приложение к электронной «Большой энциклопедии Кирилла и Мефодия»; Российская музейная энциклопедия: в 2 т. – М.: Прогресс, «РИПОЛ КЛАССИК», 2001. Электронный журнал-путеводитель по России «Страна» http://strana.ru/ «Привет Страна». Путешествия по России http://www.privetstrana.ru/
Культурное наследие.	Беседа Экскурсия Прогулка	словесно-иллюстративный, наглядный, частично-поисковый, исследовательский	Медийное приложение к электронной «Большой энциклопедии Кирилла и Мефодия»; Российская музейная энциклопедия: в 2 т. – М.: Прогресс, «РИПОЛ КЛАССИК», 2001. Андреева Е.В., Лялина Г.С., Озеров А.Г. Школьное краеведение: программы, идеи, опыт. /Наследие и современность: Информационный сборник Института Наследия. Вып. 12; Сост. и научн. ред. В.Е. Туманов. – М.: 2002. Приложение к Программе «Моя Родина- Россия» «60 объектов Подмосковья»; «60 объектов Москвы», разработка МБУДО ДЮОЦ «Турист», автор Дягилева Л.А.

Природное наследие.	Беседа Экскурсия Прогулка	словесно-иллюстративный наглядный, частично-поисковый, исследовательский	В регионах» Федеральный информационный портал http://vregionah.ru/ «ЭкоРодинки». Московская область. Рельеф. Климат. Электронный журнал http://www.ecorodinki.ru/ Медийное приложение к электронной «Большой энциклопедии Кирилла и Мефодия»; «Окружающий мир. Природа России Центральный округ». Природа Московской области: растения, животные и времена года http://сезоны-года.рф Электронный журнал о природе. Дроздов А.В. Основы экологического туризма. Учебное пособие. М.: Гардарики, 2005
Краеведческие и исследовательские навыки	Беседа Экскурсия Прогулка Поход Практическая работа под руководством педагога Самостоятельная практическая работа Конкурс Соревнования	словесно-иллюстративный наглядный репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский	Персин А.И. Краеведение и школьные музеи. – М., 2006. Андреева Е.В., Лялина Г.С., Озеров А.Г. Школьное краеведение: программы, идеи, опыт. /Наследие и современность: Информационный сборник Института Наследия. Вып. 12; Сост. и научн. ред. В.Е. Туманов. – М.: 2002.
Итоговые мероприятия.	Практическая работа под руководством педагога Самостоятельная практическая работа Конкурс Соревнования	Репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский	Разработки тематических соревнований и конкурсов МБУДО ДЮОЦ «Турист»: Экологическая тропа «Жил был лес»; Экологическая игра – аукцион «Знаешь ли ты экологию?»; конкурсы согласно текущему учебному плану; Всероссийский краеведческий конкурс исследовательских работ учащихся «Отечество»
Гигиена в походе.	Беседа Практическая работа под	словесно-иллюстративный, наглядный, репродуктивный, частично-поисковый	Методические рекомендации по организации работы с учащимися и их родителями по теме "Здоровый образ жизни" (vospitatel.edu54.ru) «Здоровый образ жизни. Полезные советы» (http://lifeglobe.net)

	руководством педагога		«Медицинский справочник» Книга: «Гигиена детей и подростков» http://med-tutorial.ru/
Первая доврачебная помощь	Объяснительно-иллюстративный; Проблемное изложение Репродуктивный. Лекция, беседа	Репродуктивный Частично-поисковый. Поход выходного дня	«Медицинский справочник туриста» Коструб А.А. туриста. (skitalets.ru/books/med_kostor) «Учебник спасателя» Автор: С.К. Шойгу, М.И. Фалеев, Г.Н. Кириллов Издательство: Советская Кубань Год: 2002 г (moscow.mchs.ru) Мультимедийные справочники: «Медицинская энциклопедия»; «Десмургия»; «Проведение СЛР». Презентации МБУДО ДЮОЦ «Турист, автор ПДО Малинкович М.М.: «Наложение повязок»; «Вывихи»; «Ожоги»; «Кровотечения»; «Переломы»; «Разрывы связок»; «Травматический шок».

Список учебно-методической литературы и информационных источников.

Литература и информационные источники для ПДО.

- 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания. /Сост. Н.Б. Садикова – Мн.: Современ. Литератор, 1999.
- <http://madut.narod.ru> Литература о туризме и краеведении
- <http://tourlib.net>. Всё о туризме. Туристическая библиотека
- <http://www.museum.ru> Музеи России
- <http://www.openmoscow.ru>. Достопримечательности Москвы.
- Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М: ЦДЮТ РФ, 1996.
- Вострышев М.И. Москва. Большая илл. энцикл.: Московведение от А до Я. –М: Эксмо, 2006
- Глушкова, В. Усадьбы Подмосковья/ В. Глушкова. - М.: Вече, 2006.
- Головачёв М.В. Костры: учеб. Пособие. – Нижний Новгород: Изд-во ННГУ, 1998.
- Горбачёва Н. Монастыри России. Твердыни преподобного Сергия- М: АСТ, 2010
- Города Подмосковья: в 3-х кн. Кн.1. Ближайшее Подмосковье – М.: Моск. рабочий, 1989.
- Города Подмосковья: в 3-х кн. Кн.2. Северное и восточное Подмосковье – М.: Моск. рабочий, 1989.
- Города Подмосковья: в 3-х кн. Кн.3 Западное и южное Подмосковье. – М.: Моск. рабочий, 1989.
- Достопримечательные места Мытищинского района. – М.: Моск. Рабочий, 1986.
- Ермакова, С.О. Троице-Сергиева лавра- М.: Вече, 2004.
- Ильин А.А. Школа выживания в природных условиях. – М.: Изд-во Эксмо, 2002.
- Константинов Ю.С. Туристские слёты и соревнования учащихся: Учеб-метод. Пособие. – М., 2000.
- Константинов Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. –М.: ЦДЮТиК, 2001.
- Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
- Костерев Н.А. Памятные места Подмосковья. Словарь – справочник- М.: Издательство "Спутник+", 2011

21. Костерев Н.А. Подмосковье - 200. Краткий туристско-краеведческий словарь. Географические объекты и выдающиеся люди Московской области, Москва, 2001
22. Костерев Н.А., Самохина Т.А. Справочник инструктора детско-юношеского туризма Часть II Подмосковье: краеведческие объекты, маршруты походов, Москва, 2001
23. Лубченков Ю. Золотое кольцо русских городов. Живописная Россия- М: Белый город, 2012
24. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. –М.: ВЛАДОС, 2000.
25. Миндель А.Я. Воспитание и развитие личности подростка. – М., 2007
26. Михаил Горбаневский. Москва. Кольца столетий. Из истории названий местностей и районов, улиц и переулков столицы - М: Агентство "КРПА Олимп", АСТ, Астрель-2007
27. Михня С.Б. 500 мест Золотого кольца, которые нужно увидеть. Путеводитель- М: Мартин, 2013
28. Национальный парк «Лосиный остров». Верховья реки Яузы. /Сост. В. Герасимов. – М.: Express, 1998.
29. Озеров А.Г. Историко-этнографические исследования учащихся. – М., 2007
30. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. – Изд. 2-е, исправ. И доп. – М.: ЦДЮТиК, 2001.
31. Дополнительные образовательные программы: из опыта работы. Выпуск 2. Программы участников Конкурса Педагогического мастерства «Сердце отдаю детям 2011». –М.: ГБОУ МО ЦРТДЮ, 2012. – 204 с.
32. Память и памятники (автор- составитель Г.В. Смирнов) – Мытищи: УТЦ «Талант» 2005
33. Первые Всероссийские краеведческие чтения. – М, 2009
34. Популярный топонимический словарь для краеведов и туристов. Имена земли московской-М: Книга по требованию,2012
35. Поспелов Е.М. Туристу о географических названиях. – М.: Профиздат, 1988.
36. Потапов В.В. Авт.-сост.,500 мест Москвы, которые нужно увидеть- М: Мартин, 2009
37. Родник Жизни. Мытищи на рубеже двухтысячного года. А. Жуков, В. Ильин, А. Кожедуб, А. Тимофеев, А. Трофимов. - М.: Современный писатель, 2000
38. Русская лаковая миниатюра. Федоскино. Палех. Мстера. Холуй. /Сост. Л Пирогова, О. Серебряков, Е. Дорошенко, - М.: Издательство Аврора, 1989.
39. Рыжавский Г.Я. Биваки. М.: ЦДЮТ, 1995.
40. Самые замечательные места и памятники Москвы. По материалам передачи «Городское путешествие с Павлом Любимцевым» - М: АСТ, 2009
41. Самые знаменитые достопримечательности Москвы, М: Белый город, 2011
42. Связующая нить: Сб. документов, исследований и сочинений. /Сост. М.А. Клычков. – Мытищи: УПЦ «Талант», 2002.
43. Секреты мастерства. Икона /Сост. А.С. Кравченко, А.П. Уткин. - М.: Век России, 1992.
44. Семёнов П. Москва. Живописная Россия-М: Белый город,2007
45. Славен край людьми своими. Почётные граждане Мытищинского района (автор-составитель Клычникова М.А.- Мытищи: УТЦ «Талант», 2004
46. Смирнов Г.В. Мытищи. Былое: Очерки истории жизни, быта Мытищ и окрестностей на рубеже XIX – XX веков, в картинах художников и фотоматериалах. – Мытищи: УПЦ «Талант», 2003.
47. Соловьёва Л.Н. Русская матрёшка. – М., 1993.
48. Стрижев А.Н. Туристу о природе: Фенологические наблюдения в походе. – М.: Профиздат, 1986.
49. Тайнинское небо и тропы: художественно- документальные очерки (сост. В.М. Голубев, В.М. Согин, А.В. Тимофеев) – М: Советский писатель, 2004
50. Туристская игротка: Учеб. -метод. Пособие. /Ред. Ю.С. Константинов. – М.: ВЛАДОС, 2000.
51. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста- М.: Физкультура и спорт, 1987.

Литература и информационные источники для детей.

2. <http://madut.narod.ru> Литература о туризме и краеведении
3. <http://tourlib.net>. Всё о туризме. Туристическая библиотека
4. <http://www.museum.ru> Музеи России
5. <http://www.openmoscow.ru>. Достопримечательности Москвы.
6. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТ РФ, 1996.
7. Головачёв М.В. Костры: учеб. Пособие. – Нижний Новгород: Изд-во ННГУ, 1998.
9. Достопримечательные места Мытищинского района. – М.: Моск. Рабочий, 1986.
10. Национальный парк «Лосиный остров». Верховья реки Язузы. /Сост. В. Герасимов. – М.: Express, 1998.
11. Память и памятники (автор- составитель Г.В. Смирнов) – Мытищи: УТЦ «Талант» 2005
12. Популярный топонимический словарь для краеведов и туристов. Имена земли московской-М: Книга по требованию,2012
13. Поспелов Е.М. Туристу о географических названиях. – М.: Профиздат, 1988.

Приложение 1

Контрольно-измерительные материалы.

Вопросы для устного или письменного опроса.

Подготовка похода.

1. Что такое план похода?
2. Что такое смета расходов?
3. Назовите основные походные должности.
4. Что такое «маршрут похода»?
5. Какие вы знаете походные должности?

Подведение итогов похода.

1. Для чего нужен отчёт о походе?
2. Куда сдают отчёт о походе и где он хранится?
3. Что такое «дневник похода»?
4. Что такое «схема маршрута»?
5. Из каких разделов состоит письменный отчёт о походе?
6. Что такое «техническое описание маршрута»?
7. Какие фотографии нужно предоставлять для отчета?

Туристское снаряжение.

1. Из чего состоит костровое оборудование?
2. Что входит в групповой ремонтный набор?
3. К какому виду снаряжения относится палатка?
4. Назовите специальное снаряжение для пешего похода.
5. Какое снаряжение необходимо для подготовки кострового места и разведения костра?
6. Какие бывают виды палаток?
7. Назовите специальное снаряжение для водного похода.
8. Требования к средствам передвижения в водном походе.
9. Какие существуют способы организации страховки в водном походе?

Питание в походе.

1. Что такое «раскладка»?
2. Что такое «калорийность продуктов»?
3. Чем отличается «обед» от «перекуса»?
4. Как правильно упаковать колбасу и сыр?
5. Что такое «весовая норма продуктов»?
6. Как рассчитать дневную норму продуктов?

Организация биваков.

1. Какие бывают биваки?
2. Что такое «аварийный бивак»?
3. Назовите виды костров.
4. Что относится к костровому оборудованию?
5. Как выбрать место для бивака в водном походе?

Топография и ориентирование.

1. Что такое азимут?
2. По каким признакам можно определить стороны света?
3. Можно ли ориентироваться без компаса?
4. Чем измеряют расстояния на карте?
5. Что такое масштаб карты?
6. Что такое гидрографические знаки?
7. Что такое ориентирование?
8. Что нужно учитывать, составляя карту маршрута?

Техника туризма.

1. Какие виды узлов вы знаете?
2. Назовите виды узлов для связывания веревок разного сечения.
3. Назовите виды узлов для связывания веревок одинакового сечения.
4. Назовите виды узлов для связывания лент и ремней.
5. Для чего нужны «контрольные узлы»?
6. Какие существуют типы гребков на катамаране?

Безопасность в походе.

1. Расскажите правила техники безопасности при работе с колющими и режущими инструментами.
2. Расскажите правила техники безопасности при приготовлении пищи на костре.
3. Что делать, если ты отстал от группы в лесу?
4. Что такое «аварийный бивак»?
5. Перечислите правила техники безопасности и природоохранные правила при заготовке дров.
6. Какие естественные препятствия могут встретиться в пешем походе?
7. Что нужно делать, если ты отстал от группы в незнакомом городе?
8. Правила организации страховки с воды в водном походе.
9. Правила организации страховки с берега в водном походе.

Первая доврачебная помощь.

1. Назовите виды кровотечений.
2. Назовите виды переломов.
3. Какие бывают ожоги по степени и видам?
4. Как правильно обработать неглубокую рану?

5. Как правильно снимать одежду с пострадавшего получившего повреждение руки или ноги?
6. Как правильно наложить жгут при артериальном кровотечении?
7. Как правильно наложить шину на конечность?
8. В какой последовательности следует оказывать помощь пострадавшему, находящемуся в бессознательном состоянии, если у него прекратилось дыхание и сердечная деятельность?

Подмосковье.

1. Какие города Подмосковья интересны как экскурсионные объекты?
2. Какому известному русскому полководцу принадлежали усадьбы Николо-Прозоровское и Рождествено-Суворово, расположенные в Мытищинском районе?
3. Где на территории Мытищинского района установлен Памятник императору Николаю II
4. В честь кого была названа улица Семашко в г. Мытищи?

Культурное наследие.

1. Какие монастыри и храмы расположены в Мытищинском районе?
2. Какие художественные музеи в Москве вы знаете?
3. Какие памятники, посвящённые Великой Отечественной войне, есть в г. Мытищи?
4. Какие научно-технические музеи в Москве вы знаете?
5. Назовите города Московской области, образованные в средние века.
6. В каком году XVIII века Москва перестала быть столицей Российского государства?
7. Назовите заповедники, заказники и национальные парки Подмосковья.
8. Где в г. Мытищи, расположен памятник А.В. Суворову?
9. Где расположен памятник «Мытищинцам, погибшим при исполнении воинского и служебного долга и в локальных конфликтах»?

Природное наследие.

1. Для чего была создана «Красная книга» и что в неё записывают?
2. Когда был создан первый национальный парк «Лосиный остров»?
3. Какие хвойные породы деревьев вы знаете?
4. Какие лиственные породы деревьев вы знаете?
5. Что такое «заповедник»?
6. Что такое «природные ресурсы»?
7. Чем отличается Национальный парк от заповедника?
8. Как охраняются исчезающие виды животных и растений?

Краеведческие и исследовательские навыки.

1. Что такое «краеведение»?
2. Что такое «краеведческий объект»?
3. Что такое «историческое краеведение»?
4. Что является источниками краеведения?
5. Что такое этнография?
6. Что такое музей?
7. Что такое «топонимика»?

Для итоговой аттестации при проведении практических занятий.

Итоговые занятия можно проводить в виде практических занятий. Критерии оценки приведены в виде контрольных нормативов.

Задание индивидуально каждому обучающемуся.

Задание 1: наложить повязку на конечность при колото-резаной травме, кровотечение-венозное.

Задание 2: наложить повязку и жгут на конечность при колото-резаной травме, кровотечение- артериальное.

Задание 3: наложить повязку в виде «чепца» при травме головы.

Задание 4: наложить повязку на кисть руки.

Задание 5 наложить шину при закрытом переломе конечности.

Оценивается качество:

зачёт- имеются незначительные ошибки при наложении повязки, жгута, шины, повязки наложены не совсем аккуратно, имеются неточности в действиях при оказании помощи

удовлетворительно- повязки, жгут, шины наложены не совсем аккуратно, имеются неточности в действиях при оказании помощи

хорошо- повязки, жгут, шины наложены правильно, имеются неточности в действиях при оказании помощи

отлично- повязки, жгут, шины наложены правильно, правильные действия при оказании помощи

Задание для выполнения в группе или индивидуально.

Задание 6: провести СЛР на манекене.

Оценивается правильность выполнения.

зачёт- имеются ошибки в схеме общей оценки состояния «пострадавшего»; имеются неточности в схеме проведения СЛР

удовлетворительно- имеются ошибки в схеме общей оценки состояния «пострадавшего»

хорошо- имеются неточности в схеме проведения СЛР

отлично- все действия правильны

«Техника и тактика туризма».

Задание индивидуально каждому обучающемуся.

Задание 1: надеть страховочную обвязку. Время выполнения:

зачёт- 1 мин.

удовлетворительно- 30 сек.

хорошо- 25 сек.

отлично- 15 сек.

Задание 2: завязать наибольшее кол-во узлов. Время выполнения- на каждый узел:

зачёт- 2 мин.

удовлетворительно- 1 мин.

хорошо- 30 сек.

отлично- 20 сек.

Задание для выполнения в группе или индивидуально.

Задание 3: преодоление полосы препятствий (примерно 3-4 этапа). Время выполнения зависит от сложности препятствий и условий рельефа местности. Оценивается правильность и быстрота выполнения.

Задания для выполнения в группе.

Задание 4: навесить параллельные перилла или любой другой вид переправы. Время выполнения зависит от вида переправы и условий рельефа местности. Оценивается правильность навески и быстрота выполнения.