

Управление образования городского округа Первоуральск

Первоуральское муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр детского творчества

Принята на заседании
педагогического совета
от « 05 » сентября 2018г.
Протокол № 1



Утверждаю:
Директор ЦМАОУ ДО ЦДТ
/ Песнин В.Б./
« 05 » сентября 2018г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности

«ТУРИСТЫ - ЭКОЛОГИ»

Возраст обучающихся: 10–17 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Краевская Жанна Матвеевна
педагог дополнительного образования

г. Первоуральск 2018г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа реализует право каждого ребёнка на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объёме и сложности, поскольку она рассчитана на детей разного возраста.

Направленности программы – туристско-краеведческая и естественнонаучная;

Актуальность программы

Занимаясь туризмом, невозможно пойти мимо природных объектов, и умение наблюдать за ними, знать алгоритм их изучения – весьма существенные компетенции юного туриста. Актуальность программы обосновывается положительным воздействием занятий туризмом и наблюдениями в природе на психоэмоциональное состояние и стимулирование интереса к изучению окружающего мира, интеллектуальным и духовным развитием ребенка, что отчасти решает проблему социализации данных детей в социуме.

Программа необходима в нашем городе, имеющем статус экологически неблагоприятного еще в связи с отсутствием единой системы экологического образования населения, начиная с дошкольного возраста, существующей и сохранившейся в Центре Детского Творчества.

Предложенная программа составлена с использованием инвариантных блоков, предусматривающих базовую подготовку любого туриста. Вариативная часть программ отвечает направленности ее на определенную специализацию.

Отличительные особенности программы

Программа ориентирована на изучение местного материала – истории, географии и экологии Среднего Урала и, в частности, Первоуральского района в процессе туристической деятельности.

Адресат программы – воспитанники Центра детского творчества, возраст обучающихся от 10 до 15 лет.

При разработке программы учитывались индивидуальные особенности учащихся, а именно:

1. Уровень психофизического развития;
2. Уровень мотивированности;
3. Уровень интеллектуального развития;
4. Уровень информированности и эрудиции в отношении общих эколого-биологических знаний и содержания данной программы в частности;
5. Уровень становления определенных компетенций: умение наблюдать, запоминать символы и изображать с их помощью наблюдаемые явления и объекты, описывать устно наблюдаемые явления, сравнивать степень выраженности природных явлений;
6. Уровень сформированности информационной, языковой, эколого-биологической грамотности.

Объем и срок освоения программы: количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 9 часов в неделю. За рамками сетки часов: участие в походах выходного дня, соревнованиях, конкурсах, и в ходе этой деятельности оттачивается мастерство обучающихся в той или иной деятельности, закрепляются полученные в ходе занятий знания. В каникулярное время – участие в многодневных походах, экспедициях, волонтерской деятельности в рамках областной программы «Родники»;

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения (время года, погода и возможность выйти в природные условия).

Форма обучения – очная;

Состав группы – постоянный;

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Количество часов и занятий в неделю – 1 год обучения 3 раза в неделю по 2 академических часа; 2 год обучения 3 раза в неделю по 3 академических часа, причем практические занятия составляют большую часть программы. Особенность организации образовательного процесса на основе реализации модульного подхода (модули «туризм», «краеведение», «экология»). Занятия в объединении могут проводиться по группам или со всем составом объединения, при этом очень большое внимание следует оказывать каждому ребенку индивидуально в течение всего занятия, выстраивая индивидуальный образовательный маршрут в соответствии с интересами ребенка и скоростью освоения материала.

Содержание, роль, назначение и условия реализации программы соответствуют следующим нормативным документам:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации;
- Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ, утверждены Министерством образования Российской Федерации и Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и туризму 25.08. 1995г.;
- Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму, 2014г.
- Устав ПМАОУ ДО ЦДТ;
- Положение о разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ПМАОУ ДО ЦДТ.

Программа модифицированная, общекультурная, комбинированная, она предполагает два уровня освоения материала:

1. Ознакомительный (общекультурный) уровень, его длительность – 1 учебный год. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

2. Базовый уровень, его длительность – 1 учебный год. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных туристско-краеведческих и эколого-биологических знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках естественнонаучного направления программы, приобретение необходимых для совершения похода умений – разжечь костер, установить палатку, преодолеть различные виды природных препятствий, приготовить под наблюдением руководителя пищу, уметь ориентироваться с помощью компаса и по местным признакам.

Цель программы - создание оптимальных условий для развития и самореализации обучающихся, их социализации, формирования позитивных жизненных ценностей и уверенности в своих способностях в процессе туристско-краеведческой и экологической деятельности, а также развития у обучающихся готовности включиться в практическую природоохранительную деятельность.

Основные задачи программы:

Личностные:

- интеллектуальное и духовно-нравственное развитие учащихся;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание коллективизма, освоение стандартов культуры труда и общения;
- воспитание самообладания, сдержанности и силы воли;
- формирование сознательного бережного отношения к окружающей среде.

Предметные:

- освоение основ техники пешеходного туризма, приемов безопасной организации быта в походах, экспедициях;
- расширение знаний о взаимосвязях в окружающем мире;
- расширение объема знаний по географии, биологии, экологии, полученных в школе;

Метапредметные:

- развитие мотивации к туристско-краеведческой, эколого-биологической деятельности;
- стимулирование творческой, познавательной и созидательной активности;
- воспитание патриотизма посредством занятий краеведением;
- развитие устной речи, умения говорить перед аудиторией.
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по ее изучению, охране, воспроизведению;
- формирование умения видеть красоту окружающего мира;

**ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ
(1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ, 216 Ч/ГОД)**

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов теоретич. занятий	Кол-во часов практич. занятий	Всего часов
1	Вводное занятие	3		3
	Начальная туристская подготовка	30	42	72
2	Туристские путешествия и подготовка к ним	3	3	6
3	Распределение должностей в группе	3	3	6
4	Личное и групповое снаряжение	3	3	6
5	Питание в походе	3	6	9
6	Правила движения в походе	3	6	9
7	Организация туристского быта	6	6	12
8	Техника безопасности и преодоление препятствий в походе	6	9	15
9	Подведение итогов похода	3	3	6
10	<i>Контрольное занятие</i>	-	3	3
	Гигиена и первая доврачебная помощь в походе	5	13	18
11	Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний в походе	1	-	1
12	Походная медицинская аптечка	1	1	2
13	Основные приёмы оказания доврачебной медицинской помощи	3	9	12
14	<i>Контрольное занятие</i>	-	3	3
	Топография и ориентирование	15	30	45
15	Топографическая карта	6	15	21
16	Измерение расстояний на местности и на карте	3	3	6
17	Способы ориентирования. Ориентирование без компаса	3	3	6
18	Компас и работа с ним	3	6	9
19	<i>Контрольное занятие</i>	-	3	3
	Основы краеведения	9	18	27
20	Природа и экономика родного края	3	9	12
21	История Свердловской области	6	6	12
22	<i>Контрольное занятие</i>	-	3	3
	Основы экологии и организации экологической работы	18	33	51
23	Основные понятия экологии. Среды жизни и экологические факторы	3	3	6
24	Сообщества живых организмов. Экология сообществ	3	6	9
25	Понятие о биосфере и антропогенном влиянии на нее	3	6	9
26	Эколого-краеведческие наблюдения в походе	6	12	18
27	Природоохранная деятельность в походе	3	3	6
28	<i>Контрольное занятие</i>	-	3	3
	ИТОГО	80	136	216

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ (1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ):

1. Вводное занятие. Сбор сведений о группе, обсуждение плана занятий, организация занятий и дисциплина.

2. Туристские путешествия и подготовка к ним.

Туризм – средство познания родного края, физического и духовного развития, способ привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Понятие о спортивном туризме. Виды туризма: пешеходный, водный, горный, конный, спелеологический и др. Понятие туристских соревнований. Разрядные нормативы по спортивному туризму. Правила организации и проведения туристских походов, их классификация. Наиболее интересные места для проведения походов и экспедиций. Памятники природы, культуры, истории края. Музеи области. План подготовки к походу. Подбор группы, определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, предыдущих отчётов, общение с побывавшими там туристами, краеведами и др. людьми. Разработка маршрута, плана-графика движения, графика дежурств, меню и расчёт питания. Линейная, радиальная и кольцевая «нитки» маршрута. Учёт непредвиденных обстоятельств, ходовые, запасные, экскурсионные дни, дни переездов, полуднёвки и днёвки, контрольные сроки, запасные выходы с маршрута. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения, укладка рюкзака. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Подбор и хранение картографического материала.

Практические занятия: Проверочная работа; прогулки по экскурсионным и выставочным объектам города; просмотр тематического видеофильма, фотоматериалов.

3. Распределение должностей в группе.

Значение распределения обязанностей в группе. Обязанности командира группы, завхозов по снаряжению и питанию, краеведа, топографа, инструктора, летописца и других постоянных должностных лиц. Обязанности исполняющих временные должности: направляющего и замыкающего, дежурных по кухне, дежурных краеведов и др.

Практические занятия: Проверочная работа; решение ситуационных задач по теме.

4. Личное и групповое снаряжение.

Понятие о личном, групповом и специальном туристском снаряжении. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения для похода, правила укладки рюкзака. Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в походе. Типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, подушечки на них, непромокаемый вкладыш, пояс). Предметы походной постели (спальный мешок, коврик, надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка), прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши и ручки, репшнуры, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, запасные стельки, планшет для карт и пр. Типы палаток и их элементы (собственно палатка, конструкция стоек, колышки, верёвки и шнуры, тенты, подстилка). Упаковка и переноска палаток, сушка и проветривание их в пути. Хозяйственное оборудование для кухни: походная посуда для варки пищи, топоры и пилы, чехлы для них. Ремонтный набор.

Практические занятия: Проверочная работа по теме; укладка и подгонка рюкзаков; установка палаток.

5. Питание в походе.

Значение режима, особенности организации питания туристов в походах и экспедициях. Понятие калорийности пищи. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто употребляемых в туристских походах блюд и продуктов, их калорийность, вес, доступность. Составление расписания приёма пищи в полевых условиях и во время длительных переездов. Замена обедов перекусами. Расфасовка продуктов питания, правила их раскладки по рюкзакам. Хранение продуктов в

пути. Питьевой режим на маршруте. Обязанности завхоза по питанию и дежурных по кухне. Особенности приготовления пищи на костре. Меры безопасности и гигиенические требования к приготовлению пищи в походе.

Практические занятия: Проверочная работа по теме; составление походного меню; поход выходного дня с приготовлением пищи на костре; доклады учащихся об использовании дикоросов, грибов, свежей рыбы в походе.

6. Правила движения в походе.

Значение уровня подготовленности и снаряжённости тургруппы, дисциплины и субординации в ней. Общее понятие о видах и нормах нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные и временные. Ходовые, запасные, экскурсионные дни, полуднёвки и днёвки. Движение на маршруте колонной, обязанности направляющего и замыкающего. Опасность отставания отдельных участников от группы. Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки. Шаг туриста, положение корпуса, рук при движении. Влияние естественных условий местности на движение.

Практические занятия: проверочная работа по знанию терминов; игровые упражнения «Веревочного курса» по отработке навыков движения в различных походных условиях.

7. Организация туристского быта.

Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега, основные требования к нему. Выбор места для мусорной ямы. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря. Установка палаток, размещение вещей в них. Правила поведения в палатке. Обращение с рюкзаком в биваке. Уборка места лагеря перед разбивкой бивака и перед уходом группы. Выбор и заготовка топлива, правила его сбора и хранения. Типы костров. Правила разведения костра, выбора места для него, правила работы с пилами и топорами. Правила хранения и переноски кострового оборудования. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком. Умывание и купание.

Практические занятия: Походы выходного дня; работа со схемами правильной и неверной планировки лагеря; установка палаток; устройство очага, разведение костров различных типов).

8. Техника безопасности и преодоление препятствий в походе.

Безопасность при проведении туристических занятий и походов – основное к ним требование. Ответственность руководителя за безаварийность. Значение дисциплины, самоконтроля, взаимоконтроля и взаимопомощи в походе. Основные причины возникновения опасности в походе. Организация работниками отрядов МЧС поиска группы, нарушившей контрольный срок. Виды и характеристика основных естественных препятствий таёжных, тундровых, горных, приморских маршрутов. Правила их преодоления. Применение верёвки и самостраховки в походе. Значение узлов и их классификация.

Практические занятия: Вязание узлов, работа с самостраховкой; походы выходного дня с отработкой приёмов страховки при преодолении различных препятствий; упражнения «Веревочного курса».

9. Подведение итогов похода.

Значение отчета по походу. Разбор похода в группе. Ремонт и сдача снаряжения. Значение полевых дневников, их обработка. Элементы спортивно-туристского отчета, варианты его исполнения.

Практические занятия: Работа с видеоотчётами, дневниками и фотоматериалами маршрутных походов и экспедиций; оформление туристской газеты по материалам похода.

10. Контрольное занятие.

Проверочные работы по блоку «Основы туристской подготовки» (срез знаний).

11. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний в походе.

Понятие гигиены и необходимость ее соблюдения. Гигиенические требования к одежде, обуви, постели, посуде во время похода. Профилактика простудных, желудочно-кишечных заболеваний в походе. Способы обеззараживания воды. Использование химических средств защиты от кровососущих насекомых, бытовой химии. Профилактика клещевых заболеваний. Самоконтроль туриста.

12. Походная медицинская аптечка. Значение походной аптечки. Комплектование медицинской аптечки, правила упаковки препаратов, переноски, хранения аптечки в походе. Обязанности медика. Личная аптечка туриста. Использование лекарственных растений в походе.

Практические занятия: Проверочные работы по теме; доклады учащихся о лекарственных растениях региона и их практическом применении в походных условиях.

13. Основные приёмы оказания доврачебной медицинской помощи.

Заболевания, травмы и несчастные случаи, возможные в походе; их профилактика. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударах, головных болях, желудочно-кишечных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок, ушибах и переломах. Помощь при различных отравлениях. ПМП утопающему. Способы остановки кровотечений. Виды повязок, правила обработки ран и перевязки. Транспортировка пострадавшего.

Практические занятия: Групповой рисунок «Жизненно важные органы человека»; тренировки по обработке и перевязке ран, помощи при различных травмах и заболеваниях; сооружение носилок.

14. Контрольное занятие.

Проверочные работы по блоку «Основы гигиены и первая доврачебная помощь» (срез знаний).

15. Топографическая карта.

Понятие карты, термины «картография», «топография». Виды карт. Масштаб, виды масштабов топографических карт. Топографическая схема. Элементы карты (номенклатура). Километровая сетка карты, ее значение. Работа с картой на маршруте (в том числе её дополнение и уточнение). Обязанности топографа группы. Условные знаки топокарт: особенности изображения, виды знаков, группы. Чтение карты. Шкала заложений и вычисление крутизны склона.

Практические занятия: Зарисовка топографических знаков, игровые упражнения по ним (кроссворды, ребусы и пр.); отыскание на карте типичных форм рельефа; определение крутизны склона; упражнения по составлению планов местности в полевых условиях с помощью глазомера.

16. Измерение расстояний на местности и на карте.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Использование нитки, циркуля, курвиметра. Средний шаг, его измерение и применение. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия: Измерение своего среднего шага (пары шагов); упражнения на измерение расстояний до доступных и недоступных предметов; измерение расстояний на карте курвиметром, циркулем и ниткой.

17. Способы ориентирования. Ориентирование без компаса.

Понятие ориентирования. Основные и вспомогательные направления по сторонам горизонта, их градусные значения. Особенности ориентирования без компаса. Способы и приёмы ориентирования в различных условиях летом и зимой. Условия ориентирования на открытой и закрытой местности (при потере обзора), при наличии и отсутствии карт, на местности, бедной или богатой ориентирами. Обязанности проводников и разведчиков в походе.

Практические занятия: Определение сторон горизонта по небесным светилам, по местным признакам; упражнения для проверки умения ориентирования на закрытой и открытой местности, с картой и без неё.

18. Компас и работа с ним.

Типы компасов. Устройство компаса спортивного жидкостного компаса. Правила обращения с компасом. Азимут, его определение по карте и на местности. Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по ориентирам на заданное расстояние. Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде. Определение точки стояния (привязка).

Практические занятия: Ориентирование карты по компасу, определение направлений по заданным азимутам (прямая засечка) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка), азимутальный ход группы, выполнение чертежа азимутального маршрута на миллиметровой бумаге, вычисление азимутов на карте, глазомерная съёмка местности с помощью компаса.

19. Контрольное занятие.

Проверочные работы по блоку «Топография и ориентирование» (срез знаний).

20. Природа и экономика родного края.

Понятие краеведения, его виды. Климат, рельеф, водные ресурсы, животный и растительный мир, полезные ископаемые родного края. Пути сообщения. Хозяйственные районы и крупные экономические объекты.

Практические занятия: Работа с атласами Свердловской области, проверочная работа по запоминанию основных природно-экономических характеристик края (викторина), просмотр тематического видеофильма, экскурсия в музей города, работа с Интернет-ресурсами, доклады учащихся по теме, составление карт объектов.

21. История Свердловской области.

Основные сведения о средневековой истории края. Освоение островов русскими людьми. Сахалинская каторга. Военная история области.

Практические занятия: Экскурсия в областной краеведческий музей, прогулка по историческим местам города, работа с коллекциями полевых материалов по археологии и геологии края. Краеведческая викторина по теме, просмотр тематических видеофильмов.

22. Контрольное занятие. Проверочные работы по блоку «Основы краеведения» (срез знаний).

23. Основные понятия экологии. Среды жизни и экологические факторы.

Экология как наука, ее место в системе естественных наук, связь с другими науками. Предмет изучения экологии. Краткие сведения из истории экологии. Понятие «среда жизни», краткая характеристика основных сред. Классификация экологических факторов. Абиотическое влияние света, тепла, воды, воздуха, рельефа, почв и т.д. на живые организмы. Биотическое влияние живых организмов друг на друга. Антропогенное влияние на среду и живые организмы. Понятие об адаптациях организмов к средам жизни. Жизненные формы организмов. Биологические ритмы.

Практические занятия: Просмотр тематических видеоматериалов, экскурсия в лесную зону, экскурсия в парк, работа с фотоматериалами, экологические игры.

24. Сообщества живых организмов. Экология сообществ.

Понятие о биоценозе – сообществе живых организмов. Основные компоненты живого сообщества. Видовая и пространственная структура сообщества. Вертикальная и горизонтальная ярусность. Основные биоценозы области. Отношения живых организмов в сообществах (нейтральные, взаимовредные, взаимопользные и т.д.). Доминантные виды сообществ. Пищевые цепи, их виды и значение. Влияние человека на сообщества живых организмов.

Практические занятия: экскурсии в лесопарковую зону города, экологические игры.

25. Понятие о биосфере и антропогенном влиянии на нее.

Биосфера – живая оболочка Земли. Происхождение и границы биосферы, ее вещества. Поток веществ и энергии в биосфере. Понятие о биогеографических поясах Земли. Влияние человека на биосферу. Экологические проблемы современности.

Практические занятия: Просмотр тематических видеофильмов, экологические игры, доклады об экологических проблемах.

26. Эколого-краеведческие наблюдения в походе.

Виды краеведческой работы в походе или экспедиции. Опрос населения, работа с публикациями, приборами (метеорологическими, картографическими и др.). Ведение дневника экспедиционного задания. Типы краеведческих наблюдений: простейшие фенологические, метеорологические и микроклиматические, гидробиологические, этологические наблюдения, наблюдения за биоценозами. Знакомство с составлением музейных экспозиций, описаний коллекций.

Практические занятия: Экскурсия к местному памятнику природы или другому значимому природному объекту и сбор информации о нём, составление описания памятника по проведённым наблюдениям и опросам; проведение фенологических, гидробиологических, микроклиматических наблюдений; работа на геоботанической площадке; практикумы по применению микроскопа, метеоприборов; учебные экскурсии в краеведческий музей, парк культуры и отдыха.

27. Природоохранная деятельность в походе.

Закон РФ «Об охране природы». Смысл понятия «охрана природы», виды природоохранной деятельности школьников в походах.

Практические занятия: Участие в природоохранных акциях, поход выходного дня.

28. Контрольное занятие.

Проверочные работы по блоку «Основы экологии и организации экологической работы» (срез знаний). Подведение итогов первого года обучения. Планирование летнего полевого сезона.

**ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ
(2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ, 324 Ч/ГОД):**

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов теоретич. занятий	Кол-во часов практич. занятий	Всего часов
1	Вводное занятие	3	-	3
	Туристская подготовка	23	73	96
2	Подготовка и организация туристского путешествия или экспедиции	3	6	9
3	Разделение должностей и субординация в группе	3	3	6
4	Личное, групповое и специальное снаряжение	3	9	12
5	Питание в походе	3	12	15
6	Организация туристского и экспедиционного быта	6	12	18
7	Психологическая подготовка к действиям в чрезвычайных ситуациях на маршруте	1	2	3
8	Техника безопасности и преодоление препятствий в походе	3	18	21
9	Подведение итогов похода или экспедиции	1	8	9
10	<i>Контрольное занятие</i>	-	3	3
	Медицинская подготовка	7	23	30
11	Личная гигиена туриста. Походная медицинская аптечка	1	2	3
12	Использование природного лекарственного сырья в условиях похода	3	6	9
13	Основные приёмы оказания доврачебной медицинской помощи	3	12	15
14	<i>Контрольное занятие</i>	-	3	3
	Топография и ориентирование	18	48	66
15	Виды, функции и номенклатура топографической карты	6	9	15
16	Приемы работы с топографической картой	3	12	15
17	Ориентирование по местным объектам и небесным светилам	3	3	6
18	Ориентирование с картой и компасом	3	12	15
19	Основы картирования местности	3	9	12
20	<i>Контрольное занятие</i>	-	3	3
	Краеведение	18	36	54
21	Основные направления краеведения Сахалинской области. Краеведческая работа в походе и экспедиции	3	-	3
22	Природные особенности родного края	6	15	21
23	История и этнография Свердловской области	6	12	18
24	Памятники истории и культуры Свердловской области	3	6	9
25	<i>Контрольное занятие</i>	-	3	3
	Основы экологии и организации экологической работы	20	55	75
26	Основные понятия и методы экологии	3	-	3

27	Природный комплекс и его компоненты	3	6	9
28	Экологические проблемы Свердловской области	2	4	6
29	Особо охраняемые природные территории Свердловской области	3	9	12
30	Красные книги Свердловской области	3	9	12
31	Биоиндикация и экологический мониторинг на маршруте	3	6	9
32	Наблюдения за природой и их фиксирование	3	18	21
33	<i>Контрольное занятие</i>	-	3	3
	ИТОГО:	89	235	324

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ (2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ):

1. Вводное занятие.

2. Сбор сведений о группе, обсуждение расписания, плана занятий, организация занятий и дисциплина.

2. Подготовка и организация туристского путешествия или экспедиции.

Повторение базовых сведений о спортивном туризме (виды, формы, нормативы и спортивные разряды). Туристские соревнования как средство подготовки к путешествиям и способ проверки знаний, умений и навыков. Правила организации и проведения туристских походов, их классификация. Основные параметры степенных маршрутов и маршрутов I-III к.с. Туристские возможности Свердловской области. План подготовки к походу: определение цели и района похода, подбор группы, распределение обязанностей в группе, сбор сведений о районе похода, разработка маршрута, плана-графика движения, сметы расходов, графика дежурств, расчёт питания, подготовка снаряжения и картографических материалов. Учёт непредвиденных обстоятельств, ходовые, запасные, экскурсионные дни, дни переездов, полуднёвки и днёвки, контрольные сроки, запасные выходы с маршрута. Роль МКК и МЧС. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Расчёт времени переездов, переходов, привалов и краеведческой работы в пути.

Практические занятия: Проверочная работа; прогулки по экскурсионным и выставочным объектам города; просмотр тематического видеофильма; планирование условного маршрута; подготовка и проведение ПВД.

3. Разделение должностей и субординация в группе.

Классификация должностей (временные, постоянные). Обязанности командира группы, завхозов по снаряжению и питанию, краеведа, топографа, инструктора, летописца и других постоянных должностных лиц. Обязанности исполняющих временные должности: направляющего и замыкающего, дежурных по кухне, дежурных краеведов и др. Взаимозаменяемость. Понятие субординации (вертикального должностного подчинения), ответственность.

Практические занятия: Проверочная работа; создание ситуаций, имитирующих назначение на походные должности, и проверка индивидуальной готовности к ним; сочинение о выполнении какой-либо должности в условном походе.

4. Личное, групповое и специальное снаряжение.

Понятие о личном, групповом и специальном туристском снаряжении. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения для похода, правила укладки рюкзака. Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в походе. Типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, подушечки на них, непромокаемый вкладыш, пояс). Одежда и обувь для зимних походов. Предметы походной постели (спальный мешок, коврик, надувной матрас, вкладыш, "подушка", чехол для спального мешка), прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши и ручки, репшнуры, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, запасные стельки, планшет для карт и пр. Типы палаток, подготовка палаток к походу (просушивание, проклеивание швов, ремонт повреждений). Упаковка и переноска палаток, сушка и проветривание их в пути. Хозяйственное оборудование для кухни: походная посуда для варки пищи, топоры и пилы, чехлы для них. Ремонтный набор. Специальное снаряжение группы для преодоления препятствий на маршруте: основная и вспомогательная веревки, их типы, материалы изготовления, области применения, правила эксплуатации; страховочные системы. Специальное снаряжение для краеведческих работ. Приборы для маршрутных наблюдений (бинокли, метеооборудование и т.д.), фотоаппараты и видеокамеры, радиостанции, фонари, рыболовные принадлежности, ножи и лопаты, металлодетекторы для поисковых работ.

Навигационные приборы, инструментарий для топографической съемки и пр. Основные правила хранения и использования специального снаряжения.

Практические занятия: проверочная работа по теме, укладка рюкзаков, подгонка снаряжения, установка палаток; работа с образцами специального снаряжения; семинар по радиосвязи; практикум по астрономическим наблюдениям.

5. Питание в походе.

Повторение базовых сведений об особенностях организации питания туристов в походах и экспедициях. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Составление походного меню. Закупка, расфасовка продуктов питания, правила их раскладки по рюкзакам. Хранение, учёт и экономия продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование дикоросов, грибов, свежей рыбы. Питьевой режим на маршруте. Обязанности завхоза по питанию и дежурных по кухне. Особенности приготовления пищи на костре. Меры безопасности и гигиенические требования к приготовлению пищи в походе.

Практические занятия: Проверочная работа по теме, составление походного меню, поход выходного дня с приготовлением пищи на костре.

6. Организация туристского и экспедиционного быта.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и др.). Выбор места для привала и ночлега, основные требования к нему. Выбор места для мусорной ямы. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря. Установка палаток, размещение вещей в них. Правила поведения в палатке. Обращение с рюкзаком в биваке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Выбор и заготовка топлива. Складирование дров, укрытие их от огня. Конструкции сушил для одежды, кострового оборудования. Типы костров. Правила разведения костра, выбора места для него, правила работы с пилами и топорами. Правила хранения и переноски кострового оборудования. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Общественно полезная работа на днёвках.

Практические занятия: Походы выходного дня (зарисовка схем правильной планировки лагеря, установка палаток и устройство очага, разведение костров различных типов)

7. Психологическая подготовка к действиям в чрезвычайных ситуациях на маршруте.

Значение психологической подготовленности участников похода к нахождению в полевых условиях и к преодолению трудностей. Понятие психологического климата и адаптации. Особенности взаимоотношений в походной группе. Основные психологические причины конфликтов и ЧС: отсутствие привычного комфорта, средств связи, развлечений, монотонность питания, удаленность от семьи и друзей, сужение круга общения, несовместимость людей, физические нагрузки, отсутствие привычки к самообслуживанию, боязнь больших пространств, диких животных и т.д. Способы решений подобных проблем. Ответственность руководителей за состояние психологического климата в группе, значение должности командира группы с этой точки зрения (связующее звено между участниками и руководством, источник информации о состоянии отношений между участниками). Значение постепенной подготовки к долговременным путешествиям, взаимопомощи и терпимости в группе.

Практические занятия: игровые упражнения «Веревочного курса» для отработки навыков самоконтроля и взаимопомощи в группе; решение ситуационных задач; проведение психолого-педагогических тестов для выявления направленности интересов учащихся, типа темперамента и уровня логического мышления, совместимости детей, творческих способностей.

8. Техника безопасности и преодоление препятствий в походе.

Безопасность при проведении туристических занятий и походов - основное к ним требование. Ответственность руководителя за безаварийность. Значение дисциплины и субординации в походе. Основные причины возникновения опасности в походе. Роль маршрутных комиссий в оценке возможностей и подготовленности группы к походу. Организация поиска группы, нарушившей контрольный срок, и работы по спасению группы, терпящей бедствие. Виды и характеристика естественных препятствий таёжных, тундровых, горных, приморских маршрутов. Правила их преодоления. Переправы через реки, способы переправ. Применение верёвки и самостраховки в походе. Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные и временные, их изменение в процессе прохождения маршрута. Движение по ровной, сильно пересечённой местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, по дорогам и тропам. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Подъём "в лоб", траверсирование, глиссирование. Движение по осыпям, камням.

Практические занятия: игровые занятия по отработке навыков движения в различных походных условиях; вязание узлов, работа с самостраховкой; походы выходного дня с отработкой приёмов страховки при преодолении различных препятствий.

9. Подведение итогов похода или экспедиции.

Завершающий этап проведения похода или экспедиции (ремонт и сдача снаряжения, анализ путешествия, написание отчета). Значение, структура отчета по походу. Требования МКК к оформлению и срокам сдачи отчета. Обработка дневников похода или экспедиции. Получение спортивного разряда по итогам сдачи отчета.

Практические занятия: Работа с отчётной документацией, дневниками и фотоматериалами маршрутных походов и экспедиций; составление электронной презентации из предложенных или личных фото- и видеоматериалов.

10. Контрольное занятие.

Проверочные работы по блоку «Туристская подготовка» (срез знаний).

11. Личная гигиена туриста. Походная медицинская аптечка.

Общие гигиенические требования в походе. Требования к одежде, обуви, постели, посуде во время похода. Кишечные инфекции, простудные заболевания, опасные растения, грибы, животные, насекомые. Способы обеззараживания воды. Использование химических средств защиты от кровососущих насекомых. Профилактика энцефалита и других заболеваний, переносимых клещом таёжным. Функции доктора в походе. Меры предупреждения различных травм и заболеваний в походе. Самоконтроль туриста. Значение походной аптечки. Комплектование медицинской аптечки, правила упаковки препаратов, переноски, хранения аптечки в походе. Обязанности медика. Личная аптечка туриста.

Практические занятия: Проверочные работы по теме, определение срока годности медикаментов, составление аптечки из предложенных материалов.

12. Использование природного лекарственного сырья в условиях похода.

Практическое занятие: Составление лекарственных сборов, доклады, презентации учащихся о лекарственных растениях региона, их сборе, хранении и практическом применении в походных условиях.

13. Основные приёмы оказания доврачебной медицинской помощи.

Заболевания, травмы и несчастные случаи, возможные в походе; их профилактика. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударах, головных болях, желудочно-кишечных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок, ушибах и переломах. Помощь при различных отравлениях. ПМП утопающему. Способы остановки кровотечений. Виды повязок, правила обработки ран и перевязки. Транспортировка пострадавшего.

Практические занятия: групповой рисунок «Жизненно важные органы человека»; тренировки по обработке и перевязке ран, помощи при различных травмах и заболеваниях, сооружение носилок.

14. Контрольное занятие.

Проверочные работы по блоку «Медицинская подготовка» (срез знаний).

15. Виды, функции и номенклатура топографической карты.

Виды, свойства и назначение карт, условные знаки. Масштаб, виды масштабов топографических карт. Топографическая схема, кроки, маршрутная лента. Понятие и элементы номенклатуры. Километровая сетка карты, ее значение. Обязанности топографа группы.

Практические занятия: проверочные работы по топографическим знакам, игровые упражнения по ним, отыскание на карте типичных форм рельефа.

16. Приемы работы с топографической картой.

Способы измерения расстояний на карте. Определение крутизны склона, азимута, координат точки. Первичное понятие о магнитных свойствах Земли, магнитном и истинном полюсах; магнитное склонение, магнитный азимут. Старение карт, дополнение и уточнение их в полевых условиях. Профиль местности.

Практические занятия: измерение расстояний на карте, определение крутизны склона, истинного и магнитного азимутов, составление профиля местности на миллиметровой бумаге.

17. Ориентирование по местным объектам и небесным светилам.

Ориентирование и действия по ориентировке в походе и экспедиции на открытой и закрытой местности, бедной или богатой ориентирами, при наличии и отсутствии карт. Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой. Действия в случае потери ориентировки с использованием особенностей местных объектов природного и антропогенного происхождения (муравейники, мох на стволах деревьев, течение рек; дороги, ЛЭП, просеки и т.д.). Ориентирование по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение времени по Солнцу и Луне. Виды и правила разведки на маршруте. Обязанности проводников и разведчиков.

Практическое занятие: Определение в игровой ситуации сторон горизонта с помощью карты, по небесным светилам, местным признакам.

18. Ориентирование с картой и компасом.

Типы компасов. Устройство спортивного жидкостного компаса. Правила обращения с компасом. Азимут, его определение по карте и на местности. Особенности ориентирования по спортивной и топографической картам. Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по ориентирам на заданное расстояние. Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде. Определение точки стояния (привязка).

Практические занятия: Ориентирование карты по компасу, определение направлений по заданным азимутам (прямая засечка) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка), азимутальный ход группы, выполнение чертежа азимутального маршрута на миллиметровой бумаге, вычисление азимутов на карте и на местности.

19. Основы картирования местности.

Глазомерный способ измерения расстояний, высот и составления плана местности. Средний шаг, его измерение и применение. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения. Инструментальные способы составления плана и карты местности (с применением компаса, измерительных приспособлений).

Практические занятия: определение длины шага; определение расстояния по времени движения; составление плана местности глазомерным и инструментальным способами.

20. Контрольное занятие.

Проверочные работы по блоку «Топография и ориентирование» (срез знаний).

**21. Основные направления краеведения Свердловской области.
Краеведческая работа в походе или экспедиции.**

Значение краеведения, его место в системе наук. Историческое, литературное, этнографическое, биологическое и географическое краеведения как основные его направления в Сахалинской области. Особенности, методы поисково-исследовательской работы. Краеведческие печатные издания области. Туристско-краеведческое движение «Отечество».

22. Природные особенности родного края.

Географическая характеристика области. Растительный и животный мир островов.

Практические занятия: Работа с атласами, упражнения на закрепление знаний по теме, проверочные работы, мини-викторина, работа с фото- и видеоматериалами.

23. История и этнография Свердловской области.

Средневековая история Урала. Понятие этнографии и этнографического краеведения. Сведения о коренных народах области.

Практические занятия: Экскурсия в областной краеведческий музей, прогулка по историческим местам города, работа с коллекциями полевых материалов по археологии и новейшей истории Урала, просмотр тематических видеофильмов и презентаций, доклады учащихся о коренных народах области.

24. Памятники истории и культуры Свердловской области.

Значение и смысл Закона об охране культурного наследия РФ. Виды памятников, значение, их охрана. Организации, осуществляющие охрану памятников истории и культуры в Сахалинской области. Вклад детско-юношеских экспедиций в охрану памятников.

Практические занятия: контрольная работа по запоминанию историко-культурных объектов области; доклады обучающихся о памятниках истории и культуры; экскурсии.

25. Контрольное занятие. Проверочные работы по блоку «Краеведение» (срез знаний).

26. Основные понятия и методы экологии.

Закрепление представления об экологии как биологической науке, ее месте в системе естественных наук и связях с другими науками. Понятия «среда жизни», «экологические факторы», «адаптация», «жизненная форма», «биоритмы», «биоценоз», «биоиндикатор» и т.д. Основные направления экологии. Описательные, экспериментальные, математические, моделирующие методы экологической науки.

27. Природный комплекс и его компоненты.

Понятие природного комплекса (экосистемы). Типы природных комплексов леса, луга, поля, водоема и др. на примере области. Структура комплексов, влияние на них экологических факторов, взаимосвязи организмов в них. Человек и природные комплексы.

Практические занятия: Изучение растительных компонентов биоценозов по гербариям, фотоматериалам, исследование образцов воды (изучение простейших организмов-обитателей различных водоемов и водотоков); экскурсии в различные природные комплексы; экологические игры.

28. Экологические проблемы Свердловской области.

Причины возникновения экологических проблем. Понятие об экологических нормах. Негативное антропогенное воздействие на окружающую среду и природные комплексы, его примеры, оценка. Дорожная сеть, грузовой автопарк, отсутствие очистных сооружений как причины загрязнения атмосферы и давления на экосистемы Урала. Перерасход биологических ресурсов области и способы решения проблемы их воспроизводства. Очистка сточных вод как вариант решения многих экологических проблем.

Практическое занятие: Создание и презентация проектов решения экологических проблем Сахалинской области (работа в подгруппах).

29. Особо охраняемые территории Свердловской области.

Понятие и принципы охраны природы. Понятие особо охраняемой территории, значение ее выделения. Браконьерство. Виды ООПТ, функции с точки зрения экологии. ООПТ, имеющиеся на территории Сахалинской области (заповедник, заказник, памятник природы, эталонный лес и пр.). Организации, осуществляющие охрану природных территорий Свердловской области. Природоохранная деятельность на туристском маршруте.

Практические занятия: просмотр видео- и фотоматериалов по теме; доклады обучающихся об ООПТ; контрольная работа по запоминанию характеристик ООПТ и объектов Свердловской области; оформление карты объектов; поход выходного дня к памятнику природы в окрестностях города.

30. Красные книги Свердловской области.

Значение Красных книг, их виды, структура. Охраняемые виды животных и растений Свердловской области: охранные статусы, местообитания, меры охраны. Животные и растения Красных книг на туристских маршрутах области.

Практические занятия: работа с фотоматериалами; доклады обучающихся о животных и растениях Красных книг области; контрольная работа; создание и защита электронной презентации по теме.

31. Биоиндикация и экологический мониторинг на маршруте.

Определения и сущность биоиндикации и экологического мониторинга, их значение для экологической науки, геологии, санитарии, эпидемиологии и др. Оценка загрязнения почв, воздуха, воды с помощью видов-биоиндикаторов: лишайников, высших растений, зоо- и фитопланктона, зообентоса и т.д. Мониторинг состояния экосистем на модельных туристских маршрутах. Анализ полевых материалов.

Практические занятия: Экскурсии по выявлению биоиндикаторов в различных природных комплексах; оценка загрязнения воздуха при помощи лишайников; практикум по оценке загрязнения морского побережья.

32. Наблюдения за природой и их фиксирование.

Типы краеведческих наблюдений за природой: фенологические, микроклиматические, астроклиматические, этологические и т.д. Определение скорости и направления течения реки. Методика составления гербариев (лишайники, высшие растения). Изучение почвенного разреза. Ведение дневников наблюдений, их интерпретация. Экологические тропы.

Практические занятия: проведение фенологических, этологических, астрономических и микроклиматических наблюдений; походы выходного дня с проведением наблюдений; практикумы по обработке полевых материалов и работе с лабораторным оборудованием; экскурсия в краеведческий музей.

33. Контрольное занятие. Проверочные работы по блоку «Основы экологии и организации экологической работы» и программе в целом (срез знаний). Подведение итогов второго года обучения. Планирование летнего полевого сезона.

**Базовый список литературы, используемой для составления программы
и работы педагога:**

- Аксельрод В.И. Алгоритм подготовки юных исследователей-краеведов (из опыта работы Санкт-Петербургского историко-краеведческого научного общества учащихся) // Российский вестник детско-юношеского туризма и краеведения. - № 4. – 2002. – С. 27-32.
- Алексеев С.В., Груздева Н.В., Гущина Э.В. Экологический практикум школьника: Методическое пособие для учителя. – Самара: Корпорация «Фёдоров», Издательство «Учебная литература», 2005. – 80 с.
- Алексеев С.В., Груздева Н.В., Гущина Э.В. Экологический практикум школьника: Справочное пособие. – Самара: Издательство «Учебная литература», Издательский дом «Фёдоров», 2006. – 144 с.
- Кривошеева М.А., Кислицкая М.В. Экологические экскурсии в школе. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов-на-Дону: Издательский центр «МарТ», 2005. – 256 с.
- Махлин М.Д. Жизнь в солёной воде. – СПб.: «А.В.К. - Тимошка», 2003. – 96 с.
- Миркин Б.М., Наумова Л.Г. Игры на уроках биологии.. 9-11 класс. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2008. – 271 с.
- Наставление по оказанию первой помощи раненым и больным. – М.: Военно-медицинская академия, 2000.
- Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. – М.: ЦДЮТиК, 2004. – 72 с.
- Основы проектной деятельности. – Южно-Сахалинск: УРЦ СРОО «Открытый мир», 2000.
- Петунин О.В. Сборник заданий и упражнений по общей экологии учеб. пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 188 с.
- Пономарёва И.Н. Экология. – М.: Вентана-Граф, 2007. – 272 с.
- Потапов И.В. Зоология с основами экологии животных: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 296 с.
- Стратегическое планирование деятельности некоммерческой организации [Метод. мат-лы для семинара]. – Южно-Сахалинск: УРЦ СРОО «Открытый мир», 2004.
- Трифонова Т.А., Селиванова Н.В., Мищенко Н.В. Прикладная экология: учебное пособие для вузов. – 3-е изд. – М.: Академический проект; Гаудеамус, 2007. – 384 с.
- Тяглова Е.В. Исследовательская и проектная деятельность учащихся по биологии: метод. пособие. – 2-е изд., стереотип. – М.: Планета, 2010. – 255 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324178268299309921576629244695660457501990498066

Владелец Евдокимова Анастасия Владимировна

Действителен с 11.01.2023 по 11.01.2024