

Министерство образования Красноярского края  
Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Красноярский краевой центр туризма и краеведения»

Принята на заседании  
методического совета  
от «25» апреля 2018 г.  
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора КГБОУ ДО  
«Красноярский краевой центр  
туризма и краеведения»  
М.В. Коноваленкова  
«14» сентября 2018г.  
Приказ № 117 от 14.09.2018

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Юные туристы-экологи»**

Возраст обучающихся: 11 - 12 лет

Срок реализации: 2 года

Автор - составитель программы: Заякина В.И., педагог  
дополнительного образования.

**Пояснительная записка  
к дополнительной образовательной программе  
туристско-краеведческой направленности  
«Юные туристы-экологи»**

Вид программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа: «Юные туристы-экологи»

**Актуальность программы**

Туризм – прекрасное и эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Занятия туризмом вырабатывают у человека ряд ценных навыков: умение быстро развести костер, приготовить на нем пищу, ориентироваться в лесу, ночевать в полевых условиях.

В туристическом походе вырабатывается умение преодолевать трудности, для этого важна не только физическая подготовка каждого участника, но и психологическая сплоченность группы. Так на практике ребята учатся коммуникабельности, доведению коллективных дел до логического конца. Введение эколого-краеведческих элементов способствует развитию интереса и уважения к родному краю, его природным особенностям, истории и культуре.

Сегодня как никогда актуален вопрос о необходимости изменения своего отношения к природе и обеспечения соответствующего воспитания и образования нового поколения. Сочетание экологии, краеведения и туризма способствует формированию у обучающихся первичных, а главное, конкретных сразу доступных пониманию представлений о взаимодействии человека и окружающей среды. Содержательным ядром экологического образования программы являются три взаимосвязанные его части:

- знание экологических законов, правил, теорий; осознание единства в системе «природа-человек»;
- эмоционально-эстетическое и нравственное восприятие природы, художественные образы ее выражения и отношение к ней человека;
- деятельность в реальных ситуациях, связанных с решением экологических проблем.

Цель программы - создание оптимальных условий для развития и самореализации школьников, формирования позитивных жизненных ценностей в процессе туристско-краеведческой и экологической деятельности. Социализация детей и молодых людей с ограниченными возможностями, повышение качества развивающего образования на основе специальных способов обучения и интеграции их с методиками дополнительного образования. Достижение данной цели, обеспечит гармоничное и полноценное включение ребенка, гражданина с ограниченными возможностями в общество, позволит не только сформировать необходимые компетенции у граждан данной категории, но и обеспечить адекватное и эффективное социальное взаимодействие всех членов сообщества.

Основные задачи программы:

Обучающие:

обучение основам техники пешеходного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях;

расширение знаний по географии, биологии, экологии;

Развивающие:

интеллектуальное и духовно-нравственное развитие учащихся;

расширение знаний об окружающем мире;

укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;

развитие устной речи;

Воспитательные:

воспитание патриотизма посредством занятия краеведением;

воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по ее изучению, охране, воспроизведению;

воспитание коллективизма, освоение стандартов культуры труда и общения;

воспитание самообладания и силы воли;

формирование умения видеть красоту окружающего мира;

воспитание потребности в здоровом образе жизни;

коррекция отклоняющегося поведения.

Программа рассчитана на 2 года обучения учащихся в возрасте 11 -12 лет (5-6 классы).

Объем освоения программы: 144 час

Срок освоения программы 2 года.

Форма обучения: очная.

Организация образовательного процесса осуществляется в соответствии с календарным учебным графиком группам постоянного состава. Количественный состав группы: 10 человек.

Режим занятий: 2 часа в неделю - теоретические и практические занятия, 1 раз в месяц поход выходного дня – 8 часов.

Формы занятий: беседа, образовательная экскурсия, практические занятия, походы выходного дня.

Формы и режим занятий зависят от учебной тематики: теоретический материал, закрепляются обязательными практическими занятиями. Программа включает теоретические и практические занятия по краеведению, включающие основные навыки туристской подготовки, как инструмента для туристско-краеведческой деятельности.

Занятия проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта и знаний детей следует делать больший упор на групповые (2-3) человека и индивидуальные занятия. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

### **Основные формы деятельности:**

- организация экскурсий, походов;
- изучение и описание природных объектов родного края с целью их рационального использования и сохранения;
- выявление случаев негативного воздействия человека на окружающую среду, участие в их ликвидации;
- оказание посильной помощи особо охраняемым природным территориям (ООПТ);
- тренировки и практические занятия на местности по топографии, спортивному ориентированию и пешеходному туристскому многоборью;
- игры, конкурсы и другие массовые мероприятия;

### **Ожидаемые результаты:**

- приобретение учащимися знаний о природе, истории, культуре родного края;
- использование эколого-краеведческого материала в образовательном процессе;
- пропаганда эколого-краеведческих знаний;
- позитивное общение с окружающими;
- овладение техникой и тактикой туризма, приобретение навыков ориентирования на местности, оказания первой доврачебной помощи;
- выработка у учащихся элементарных навыков самообслуживания и организации туристского быта.

На первом году обучения основное внимание уделяется техническим приемам и бытовым навыкам пешеходного туризма, а также обеспечению безопасности, без которых нельзя организовать поход, провести занятия, тренировки.

Теоретические занятия сопровождаются иллюстративным и пояснительным материалом, используется игровая методика.

Все занятия строятся так, чтобы учащиеся проявляли больше самостоятельности, отрабатывали навыки технической подготовки, походного быта, краеведческой работы. Большое значение имеют занятия, связанные с подготовкой снаряжения, его ремонтом и хранением, работы на биваке, выполнение краеведческих заданий.

Занятия по топографии проводятся в занимательной, игровой форме (описание маршрута, топографический диктант, соревнование на скорость определения топографических знаков и т.д.). Особое место занимает обучение навыкам быстрого чтения карты. Используется моделирование из песка или пластилина рельефа, изображенного на карте.

Занятия по ориентированию проводятся на местности, используя контрольные пункты (КП), изготовленные сначала при непосредственном участии руководителя, затем самостоятельно.

Результативность 1-го года обучения определяется тестированием во время промежуточной и итоговой аттестации.

На втором году обучения программа предусматривает углубление и расширение экологических знаний, практическое участие в природоохранных мероприятиях, отработку навыков пешеходного туризма, ориентирования. Большое место также отводится обеспечению безопасности при проведении занятий,

походов.

Успех прохождения программы зависит от уровня и количества занятий на местности и проведения походов. Большое внимание уделяется проведению наблюдений, ведению записей, участию в конкретных природоохранных мероприятиях.

На втором году обучения программа предусматривает усиление экологического подхода в изучении растительного и животного мира родного края, а также природных комплексов с точки зрения биоценологии, рассматриваются взаимоотношения организмов в биоценозе. Здесь обобщается ранее изученный материал, формируется понятие о природе как о целостной динамичной системе, которое является опорным для формирования понятия об охране природы. На краеведческом материале учащиеся знакомятся с примерами рационального использования природы, ее ресурсов и природных комплексов.

Члены детского объединения приобретают начальное экологическое образование, продолжают формирование туристско-краеведческих и экологических знаний, умений, навыков.

Результативность 2-го года обучения определяется тестированием во время промежуточной и итоговой аттестации.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, подготовка к которому осуществляется в течение всего года.

Продолжительность практических занятий (тренировок) на местности, экскурсий - 6 часов, в течение одного дня похода, загородной экскурсии, полевого лагеря, - 8 часов.

Реализация программы предполагает организацию деятельности в соответствии с требованиями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правилами организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ», Письмом Министерства образования РФ №15-Т от 30.08.96.

По итогам года детское объединение должно познакомить учащихся школы со своей работой в фотоматериалах, стенной печати или на школьной конференции.

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

## 1-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов	Теория	Практ.
<b>1. Основы туристской подготовки.</b>				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма.	2	2	
1.2	Виды туризма	2		2
1.3	Туристское снаряжение.	2	1	1
	Личное и групповое снаряжение	2	1	1
	ПВД «Красноярские Столбы»	8		8
	Групповое снаряжение, уход за снаряжением, его ремонт.	2	1	1
	Уход за снаряжением, его ремонт.	2		2
1.3	Организация туристского быта. Типы костров, правила разведения, техника безопасности.	2	1	1
1.4	ПВД: «Использование группового снаряжения»	8		8
	Питание в походе. Набор продуктов. Меню. Питьевой режим на маршруте.	2	1	1
	Закупка, фасовка, упаковка продуктов.	2	1	1
	Составление меню для ПВД, подготовка.	2		2
	Должности в группе постоянные и временные. Определение и цели похода.	2	1	1
1.5	ПВД: «Приготовление пищи на костре»	8		8
	Подготовка и организация путешествия.	2	1	1
	Разработка маршрута. Маршрутный лист и маршрутная книжка.	2	1	1
	Путевой дневник. Требования к отчёту.	2	1	1
		<b>52</b>	<b>12</b>	<b>40</b>
<b>2. Краеведение</b>				
2.1	<b>Географическое положение, природные условия и ресурсы края.</b> «Путешествие по карте».	2	1	1
2.2	История города. Составление и решение кроссвордов.	2	1	1
	ПВД: «В гостях у Берендея»	8		8
	Музеи г. Красноярска.	2		2
2.3	Особо охраняемые природные территории. Заповедники края.	2		2
	Экскурсия в Красноярский краевой краеведческий музей	2		2
		<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>

<b>3. Топография и ориентирование.</b>				
3.1	ПВД: «Путешествие по карте»	8		8
	Топографические и спортивные карты. Условные знаки топографических карт.			
	Топографическая игра на запоминание условных знаков.	2	1	1
3.2	Компас, его устройство, правила обращения. Движение через промежуточные ориентиры. Приёмы обхода препятствий.	2	1	1
	Экологическая акция «Помоги пернатому другу»	2		2
	ПВД: «Приёмы обхода препятствий»	8		8
	Определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Азимут. Движение по азимуту.	2	1	1
		<b>24</b>	<b>3</b>	<b>21</b>
<b>4. Обеспечение безопасности</b>				
	Техника безопасности при проведении занятий, походов и экспедиций.	2	1	1
4.3	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. Походная медицинская аптечка	2 2	1 1	1 1
	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	2		2
	ПВД в Такмаковский район заповедника «Красноярские Столбы»	8		8
	Приёмы транспортировки пострадавшего.	2	1	1
		<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>
<b>5. Организация экологической работы. Наблюдения за природой.</b>				
5.1	Наша планета – Земля. Строение Солнечной системы	2	1	1
5.2	Биосфера	2	1	1
	ПВД	8		8
5.3	Изучение отдельных компонентов природного комплекса. Рельеф, почва. Растения. Животные.	2	1	1
	Экология – наука о взаимосвязях в природе.	2	1	1
5.4	Наблюдения в природе. Метеонаблюдения в лесу и на открытом месте.	2	1	1
5.5	Туризм и охрана природы. Участие в экологических акциях: «Чистый двор», «Чистый родник», «Чистый берег» Экскурсия в парк флоры и фауны «Роев ручей»	6 4		6 4

5.6	Итоговое занятие	6		6
		<b>34</b>	<b>5</b>	<b>29</b>
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>26</b>	<b>118</b>

## УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-ЭКОЛОГИ» 1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

### 1. Основы туристской подготовки

#### 1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

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

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

##### *Практические занятия*

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

#### 1.2. Туристское снаряжение

Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, половник. Самодельное снаряжение, не причиняющее вреда природе. Ремонтный набор, аптечка.

##### *Практические занятия*

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

#### 1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневков. Выбор места для привала и ночлега (бивака).

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

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

Свертывание лагеря. Уборка места лагеря. Противопожарные меры.

Типы костров. Правила разведения костра.

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

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

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



Организация ночлегов в помещении.

Игры в пути и на привале. Туристская песня.

Нормы поведения туристов в населенных пунктах.

### ***Практические занятия***

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

Обучение пользованию топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом.

Игры в пути и на привале.

Разучивание и исполнение туристских песен.

### **1.4. Питание в походе**

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

### ***Практические занятия***

Составление меню и списка продуктов для 1-2 дневного похода.

Закупка, фасовка и упаковка продуктов.

Приготовление пищи на костре.

### **1.5. Подготовка и организация путешествия**

Права и обязанности участников похода.

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

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

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник.

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

### ***Практические занятия***

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

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

### **1.6. Физическая подготовка туриста**

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

### ***Практические занятия***

Подвижные игры на воздухе, в спортивном зале.

## **2. Краеведение**

### **2.1. Географическое положение, природные условия и ресурсы края**

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

### ***Практические занятия***

«Путешествия» по карте. Посещение музеев.

## **2.2. История и культура края**

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

### ***Практические занятия***

Краеведческие викторины, составление и решение кроссвордов.

## **2.3. Туристские возможности края**

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

***Практические занятия*** Экскурсия по своему населенному пункту, в краеведческий музей.

## **3. Топография и ориентирование**

### **3.1. Топографическая и спортивная карты**

Виды топографических карт и основные сведения о них. Условные знаки топографических карт.

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

### ***Практические занятия***

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

Упражнения на запоминание условных знаков.

### **3.2. Ориентирование**

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

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

### ***Практические занятия***

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

### ***Промежуточная аттестация***

## **4. Обеспечение безопасности в походе**

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

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

Правила поведения при движении группы (пешком и на транспорте).

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Правила поведения в условиях полевого лагеря. Правила купания.

### ***Практические занятия***

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

#### **4.2. Правила санитарии и гигиены**

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

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

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

#### **4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

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

Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах (переломы, кровотечения), тепловом и солнечном ударе, ожогах, укусах насекомых и пресмыкающихся.

Правила переноски пострадавшего.

### ***Практические занятия***

Комплектование медицинской аптечки.

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

## **5. Организация экологической работы. Наблюдение за природой**

### **5.1. Наша планета - Земля**

Наше место во Вселенной. Развитие понятий о Солнечной системе: Птолемей (геоцентрическая система мира), Дж. Бруно, Н. Коперник, Г. Галилей (гелиоцентрическая система мира). Теория Канта Лапласа, О.Ю. Шмидта.

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

### ***Практические занятия***

Наблюдения за звездным небом. Экологические игры.

Творческая мастерская «Мой адрес во Вселенной».

### **5.2. Биосфера**

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

### ***Практические занятия***

Экологические игры.

### **5.3. Изучение отдельных компонентов природного комплекса**

Рельеф, почва, растения, животные. Природные комплексы леса, луга, поля, водоема. Экология - наука о взаимосвязях в природе. Экологические факторы, их влияние на природные комплексы. Типы взаимоотношений живых организмов.

### ***Практические занятия***

Изучение почвенного среза.

Изучение растений леса, луга, поля, водоема по фотографиям и гербариям.

Изучение типов взаимоотношений организмов. Экскурсии в различные природные комплексы (по выбору) и по изучению различных форм рельефа.

#### **5.4. Наблюдения в природе**

Значение наблюдательности и умения вести наблюдения. Метеонаблюдения в лесу, на открытом месте. Признаки изменения погоды. Предсказание погоды по растениям и поведению животных. Гидрологические наблюдения (определение скорости течения реки, ее ширины и глубины). Гербаризация растений.

Дневник наблюдений. Запись наблюдений. Зарисовка, фото- и киносъемка. Сбор природного материала и его оформление.

Краеведческие наблюдения. Встречи, беседы с местным населением.

#### ***Практические занятия***

Наблюдения за признаками изменения погоды в природе. Определение скорости течения реки, ее ширины и глубины. Сбор, засушивание растений и оформление гербария. Сбор коллекции насекомых и правила ее оформления. Ведение дневника наблюдений.

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

#### **5.5. Туризм и охрана природы**

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

#### ***Практические занятия***

Участие в экологических акциях («Уберем мусор», «Чистый родник», «Чистый двор» и т.д.).

#### ***Итоговая аттестация***

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ**

### **2-й год обучения**

<b>№</b> /п	<b>Наименование тем и разделов</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практ.</b>
<b><i>1. Подведение итогов летнего полевого сезона.</i></b>				
1.1	Обработка собранного материала. Оформление гербария, составление коллекций.	4	1	1 2
	<b><i>Всего:</i></b>	4	1	3
<b><i>2. Основы туристской подготовки.</i></b>				
2.1	Туристские путешествия, истории развития туризма. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Туризм самодостаточный, экскурсионный, международный. Краеведение, основные направления.			

	<b>Всего:</b>	4	1	3
2.2	<p>Туристское снаряжение.  Личное и групповое снаряжение. Основные требования к нему: легкость, прочность, безопасность эксплуатации, удобство использования, гигиеничность, эстетичность.  ПВД: «Использование личного и группового туристского снаряжения».</p> <p>Правила упаковки снаряжения в рюкзаке и размещения в палатке. Обувь и уход за ней.  Сушка обуви и одежды в походе.  Укладка рюкзака, подгонка снаряжения.  Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.  Кухонное оборудование для летних и зимних походов.  Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона года и условий похода.</p>			
	<b>Всего:</b>	8	1	7
2.3	<p>Организация туристского быта.  Типы костров, правила разведения, техника безопасности.  Привалы и ночлеги, требования к местам привалов и ночлегов: жизнеобеспечение (наличие воды и дров); безопасность (удаленность от населенных пунктов, отсутствие сухих и гнилых деревьев, расположение на высоких берегах рек); комфортность (освещенность, продуваемость, эстетичность поляны).  Работа группы на привале.  Разведение костра при неблагоприятных условиях (сырая погода, сильный ветер, туман). Заготовка растопки.  Сушка и ремонт походного снаряжения и инвентаря.</p>		1	1 2 2
	<b>Всего:</b>	6	1	5
2.4	<p>Питание в походе.  ПВД: «Отработка навыков разведения костра».  Особенности питания в многодневном походе.  Режим питания. Нормы дневного рациона.  Использование дикорастущих растений, ягод, грибов.  Составление меню по норме закладки продуктов и списка продуктов.</p>		1	8 1 2 2 2

	Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление блюд из дикорастущих растений, ягод, грибов.			
	ПВД: «Отработка навыков приготовления пищи на костре». Заготовка дров. Устройство костра.			8
	Питьевой режим на маршруте. Приготовление пищи на костре. Составление меню для ПВД, подготовка.			2
	<b>Всего:</b>	<b>26</b>	<b>1</b>	<b>25</b>
2.5	Туристская группа. Обязанности членов туристской группы. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода. Комплектование личного и группового снаряжения. Составление плана подготовки похода. Составление сметы расходов.		1	1
	<b>Всего:</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
2.6	Подготовка и проведение туристского путешествия. Походная документация. Подведение итогов похода, путешествия. Разбор действий группы. Требования к отчету. Обработка собранных материалов.		2	2
	<b>Всего:</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
2.7	Туристские слёты и соревнования. ПВД: «Путешествие по выбранному маршруту». Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Охрана природы. Соревнования по спортивному ориентированию. Соревнования по туристскому многоборью. Личное и командное снаряжение участников. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Туристский слет. Положение и условия проведения слета. Виды соревнований в программе слета. Конкурсная программа: приветствие, туристская песня, газета.		1	8 1 2
	<b>Всего:</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>
	<b>Всего:</b>	<b>62</b>	<b>8</b>	<b>54</b>
<b>3. Топография и ориентирование.</b>				
3.1	Способы измерения расстояний на карте и на		1	1

	местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Глазомерный способ определения расстояний.		1	1
	ПВД: «Отработка навыков прохождения по пересечённой местности». «Отработка навыков глазомерного определения расстояний». Топографические и спортивные карты.		1	1
3.2	Ориентирование. Ориентирование компаса и карты. Снятие азимута с карты. Определение азимута на предмет. Движение по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.		1	1 2 2
	Соревнования по спортивному ориентированию. Правила соревнований. Движение по азимуту по пересеченной местности.			2 8
	<b>Всего:</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>26</b>
<b>4. Обеспечение безопасности</b>				
4.1	Техника безопасности при проведении занятий, походов, экспедиций. Правила дорожного движения для пешеходов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута.		1 1	1 1 2
	Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы в туризме, их применение. ПВД: «Движение по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры».		1	1 8
4.2	Правила санитарии и гигиены. Личная гигиена туриста. Одежда и обувь для тренировок, походов и экспедиций, уход за ними.		1	1
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Походная аптечка. Комплектование походной аптечки. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при кровотечениях, переломах, утоплении, ожогах. Применение повязок.		1 1	1 1 2 8

	Приемы транспортировки пострадавшего.			
	<b>Всего:</b>	<b>32</b>	<b>6</b>	<b>26</b>
<b>5. Краеведение</b>				
5.1	Занятие на местности: «Путешествие по карте». Краеведческие объекты родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Особо охраняемые природные объекты. История и культура своего населенного пункта. Походы и экскурсии к наиболее интересным экскурсионным объектам родного края. Разработка и организация экскурсии в районе школы.		1	1
5.2	Рельеф и полезные ископаемые. Геологическое строение и полезные ископаемые края. Главные черты рельефа края, его влияние на формирование микроклимата, гидрографии края, растительного и животного мира. Формирование современного рельефа. Рациональное природопользование. Понятие об исчерпаемых и неисчерпаемых ресурсах.		1	1
5.3	Климат. Атмосфера. Проблемы охраны атмосферы. Общее понятие о климате. Характеристика климата края. Организация фенологических наблюдений и наблюдений за погодой.		1	1
5.4	Гидрография. Понятие о гидросфере планеты. Вода - основа жизни. Реки, озера, болота, родники и их особенности. Охрана и использование водных объектов.		1	1
5.5	Растительный мир. Основные царства живой природы, их краткая характеристика. Растительный мир родного края. Редкие и исчезающие растения и их охрана. «Красная книга» растений. Лекарственные растения края и их использование. Экскурсия по изучению растений луга, леса, водоема.			6
5.6	Животный мир. Обзор животного мира края. Редкие и исчезающие животные «Красная книга» животных. Определение наиболее типичных животных		1	1



визуально, по голосу, по следам жизнедеятельности. Подготовка и проведение беседы учащихся об охраняемых животных родного края. Экскурсия в краеведческий музей. Экскурсия: «Определение чистоты воды по макрозообентосу (животным дна водоема)».			
<b>Всего:</b>	<b>16</b>	<b>5</b>	<b>11</b>
<b>ИТОГО за период обучения:</b>	<b>144</b>	<b>24</b>	<b>120</b>

## УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-ЭКОЛОГИ»

### 2-й год обучения

#### 1. Подведение итогов летнего полевого сезона

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

##### *Практические занятия*

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

#### 2. Основы туристской подготовки

##### 2.1. История развития туризма. Туристские путешествия

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

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

Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

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

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

##### 2.2. Туристское снаряжение

Личное и групповое снаряжение, основные требования к нему: легкость, прочность, безопасность эксплуатации, удобство использования, гигиеничность, эстетичность. Правила упаковки снаряжения в рюкзаке и размещения в палатке. Обувь и уход за ней. Сушка обуви и одежды в походе.

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

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

Оборудование для исследовательской работы.

### ***Практические занятия***

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

#### **2.3. Туристский быт**

Привалы и ночлеги, требования к местам привалов и ночлегов:

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

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование.

### ***Практические занятия***

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

#### **2.4. Питание в походе**

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

Использование дикорастущих растений, ягод, грибов.

### ***Практические занятия***

Составление меню по норме закладки продуктов и списка продуктов.

Фасовка и упаковка продуктов.

Приготовление пищи на костре.

Приготовление блюд из дикорастущих растений, ягод, грибов.

#### **2.5. Туристская группа Обязанности членов туристской группы.**

### ***Практические занятия***

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

#### **2.6. Подготовка и проведение туристского путешествия**

Формирование туристской группы. Распределение обязанностей в группе. Походная документация.

Подведение итогов похода, путешествия. Разбор действий группы. Требования к отчету. Обработка собранных материалов.

### ***Практические занятия***

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

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

Подготовка отчета о походе. Оформление газеты.

Работа с собранным материалом.

Сушка и ремонт походного снаряжения и инвентаря.

#### **2.7. Физическая подготовка**

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

## **2.8. Туристские слеты и соревнования**

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

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

Охрана природы.

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

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

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

### ***Практические занятия***

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

## **3. Топография и ориентирование**

### **3.1. Топографическая и спортивная карты. Измерение расстояний**

Топографическая и спортивная карты. Их отличия. Условные знаки Топографической и спортивной карты. Изображение рельефа на топографической и спортивной карте. Влияние рельефа на выбор пути движения.

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

Способы определения расстояния до недоступного предмета, определения высоты предмета.

### ***Практические занятия***

Упражнения на запоминание условных знаков.

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

Измерение длины шага, перевод числа шагов в метры.

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

### **3.2. Ориентирование**

Ориентирование компаса и карты. Снятие азимута с карты. Определение азимута на предмет. Движение по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.

Соревнования по спортивному ориентированию. Правила соревнований.

### ***Практические занятия***

Движение по азимуту по пересеченной местности.  
Упражнения в различных видах спортивного ориентирования.

### ***Промежуточная аттестация***

#### **4. Обеспечение безопасности**

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

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

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

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

##### ***Практические занятия***

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

Освоение техники вязания узлов,

##### **4.2. Правила санитарии и гигиены**

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

##### ***Практические занятия***

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

##### **4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

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

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего.

##### ***Практические занятия***

Комплектование походной аптечки.

Изучение лекарственных растений по гербариям и справочникам.

Оказание первой доврачебной помощи при кровотечениях, переломах, утоплении, ожогах. Применение повязок.

Обучение приемам транспортировки пострадавшего.

Экскурсия.

Сбор и изучение лекарственных растений.

#### **5. Краеведение**

##### **5.1. Краеведческие объекты родного края**

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

к организации экскурсии. Работа экскурсовода.

### ***Практические занятия***

«Путешествие» по карте.

Составление паспорта на краеведческий объект.

Походы и экскурсии к наиболее интересным экскурсионным объектам родного края.

Разработка и организация экскурсии в районе школы.

### **5.2. Рельеф и полезные ископаемые области (края)**

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

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

Рациональное природопользование. Понятие об исчерпаемых и неисчерпаемых ресурсах.

### ***Практические занятия***

Определение горных пород и минералов.

### **5.3. Климат области (края)**

Атмосфера. Проблемы охраны атмосферы.

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

### ***Практические занятия***

Организация фенологических наблюдений и наблюдений за погодой.

### **5.4. Гидрография области (края)**

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

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

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

Биоиндикационные способы определения чистоты воды в водоеме.

### ***Практические занятия***

Определение чистоты воды по макрозообентосу (животным дна водоема).

Анализ проб воды из различных водоемов на содержание солей химическими методами. Использование простейших приборов.

### **5.5. Растительный мир области (края)**

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

### ***Практические занятия***

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

Гербаризация сорных растений.

Составление картотеки охраняемых растений.

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

Экскурсии по изучению растений луга, леса, водоема.

### **5.6. Животный мир Красноярского края**

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

*Итоговая аттестация проходит в форме тестирования*

#### Оценочные материалы.

В основу анализа результативности входят итоги: тестирования промежуточной и итоговой аттестации

#### Методические материалы.

Образовательный процесс организован в очной форме.

При реализации программы используются следующие методы обучения: объяснительно-иллюстративный, наглядный практический. Из методов воспитания преобладают стимулирование и мотивация.

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Формы организации учебного занятия: беседа, туристско-краеведческий поход, образовательная экскурсия, дистанция ориентирования, контрольно-туристский маршрут, практическое занятие, краеведческая викторина.

Педагогические технологии:

По применяемым средствам:

- информационные;
- видеотехнические;
- проблемно-деятельностные;
- рефлексивные и др.

По организации учебного материала:

- индивидуальные;
- коллективные;
- смешанные.

#### Дидактические материалы:

Иллюстрации, таблицы, тесты, опорные карточки, кроссворды, карты топографические, карты спортивные, анкеты.

## Список литературы

1. *Алексеев А. А.* Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ 1996.
2. *Алешин В.М.* Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
3. *Алешин В.М., Серебренников А. В.* Туристская топография. -М. Профиздат, 1985.
4. *Антропов К., Расторгуев М.* Узлы. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
5. *Беляева В.С., Василевская С.Д.* Изучаем природу родного края. М.: Просвещение, 1974.
6. *Бородина И.Н.* Деревья и кустарники СССР. Справочник. -М. Мысль, 1996.
7. *Варламов В. Г.* Основы безопасности в пешем походе. -М.: «Турист», 1983.
8. *Волович В.Г.* Академия выживания. -М.: Толк, Технополус
9. *Второе П. П., Дроздов Н.Н.* Определитель птиц фауны ССС пособие для учителей. -М.: Просвещение, 1980.
10. *Ганопольский В.И.* Организация и подготовка спортивного туристского похода. М.: -ЦРИБ «Турист», 1986.
11. *Гладков Н.А., Михеев А.В., Гладушин В.М.* Охрана природы. - М.: Просвещение, 1975.
12. *Горышина Т.К.* Экология растений. -М.: Высшая школа, 1975.
13. *Зорина Т.Г.* Школьникам о лесе. - М.: Педагогика, 1976.
14. *Константинов Ю.С.* Туристские слеты и соревнования учащихся. -М.: ЦДЮТиК, 2003.
15. *Константинов Ю.С., Куликов В.М.* Педагогика школьного туризма. -М.: ЦДЮТиК, 2002.
16. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.
17. *Куликов В.М., Константинов Ю.С.* Топография и ориентирование в туристском путешествии. -М.: ЦДЮТиК, 2003.
18. *Куликов В.М., Ротштейн Л.М.* Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников.-М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
19. *Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А.* Полевые туристские лагеря. - М.: Владос, 2000.
20. *Рыков Н.А.* Зоология с основами экологии животных. -М.: Просвещение, 1981.
21. *Формозов А.Н.* Спутник следопыта. -М.: Детиздат, 1975.