

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ПАРТИЗАНСКОГО
РАЙОНА

муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Партизанский Центр внешкольной работы»
663540 ул. Гагарина, д.53, с Партизанское, Партизанский район, Красноярский край,
Тел.8(39140)21 1 59

ПРИНЯТО
на методическом
совете МБОУ ДО
«Партизанский ЦВР»
от 23.09 2020г.
протокол № 04.



Дополнительная общеразвивающая
(общеобразовательная)
программа
«Туризм и краеведение»

Направленность: социально-педагогическая
Срок реализации – один год;
Возраст обучающихся – 9-15 лет
Уровень программы: ознакомительный
Статус программы: модифицированная

Лазовская О.В.
Методист МБОУ ДО
«Партизанский ЦВР»,
I категория

с. Партизанское
2020

Пояснительная записка

Программа «Туризм и краеведение» рассчитана на обучения детей 9-15 лет, Занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа, срок реализации – 1 год, (144 часа).

Программа «Туризм и краеведение» включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности (в том числе подготовку походов и подведение их итогов), а также проведение учебно-тренировочных походов.

Актуальность программы: восполнение пробелов в изучении краеведения в школе (обязательного образования), создание системы в вопросах изучения краеведения

Цель программы: создать условия для формирования социально-адаптированной личности с учетом ее возрастных, индивидуальных психофизических особенностей через организацию туристско-краеведческой деятельности.

Задачи программы обучения:

формирование чувства патриотизма и гражданственности;
повышение мотивации на здоровый образ жизни, укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию воспитанников;
совершенствование выносливости, силы, быстроты, координационных способностей, формирование механизмов эффективной защиты от сердечно-сосудистых и респираторных заболеваний;
обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;

Программа предусматривает активное участие детей в общественно-полезной деятельности, овладение навыками туризма, ориентирования, фенологических наблюдений, краеведческой работы. Программа дает широкие возможности экологического воспитания учащихся, успешному осуществлению которого способствует изучение взаимосвязей организмов с окружающей средой, функционирование экологических систем, разнообразие видов растений и животных, их значение в природе и жизни человека. Знакомство с законами об охране природы предусматривает проведение практических занятий на природе, экскурсии, походы. При разработке маршрутов походов, экскурсий по родному краю необходимо учитывать примеры рационального и нерационального природопользования

Методы и формы работы.

Методы:

- 1.словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция;
- 2.наглядные методы: использование оборудования спортивного зала; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков.
3. практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме

соревнований, походов;

4.методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

Формы:

1.практические занятия

2.беседы

3.экскурсии

4.игровые программы

5.спортивные тренировки

6.соревнования

7.походы

8.зачетные занятия

Прогнозируемый результат:

По итогам года обучения, занимающиеся в объединении должны: – повысить техническое и тактическое мастерство по туристскому многоборью; спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам.

–знать правила безопасного поведения в природных условиях;

–уметь практически применять навыки выживания в экстремальных ситуациях;

–ориентироваться по карте и компасу или без них;

–владеть навыками передвижения по горной местности;

–знать виды страховок;

–уметь составлять раскладку по питанию и приготавливать пищу;

–оказывать доврачебную помощь пострадавшему;

–бережно относиться к окружающей среде;

–обладать социальной компетентностью;

–любить свою «малую Родину».

Режим и организация работы

При составлении учебного календарного плана предусмотрено на отдельных занятиях чередование теоретических бесед по темам из разных разделов программы.

Разделы тематического плана вовсе не обязательно изучать в той строгой последовательности, как они изложены. Кроме того, во второй половине каждого занятия запланирована практическая работа (упражнения, тренировки, организационные дела по подготовке к предстоящим походам).

Надо добиваться, чтобы практические занятия были всегда тесно связаны с прохождением теории раздела программы, чтобы собственный опыт практических действий ребят дополнял и закреплял рассказ руководителя.

Необходимо наладить своевременный учет спортивно-туристских и краеведческих достижений каждого занимающегося.

Можно завести альбом «Летопись туристской группы» или оборудовать специальный стенд «Уголок туристической группы».

Условия реализации программы

Занятия проводятся в кабинете ЦВР, спортивном зале, на спортивном поле.

Материально-техническое обеспечение:

- литература по туризму и краеведению;
- канцтовары (бумага, карандаши, линейки, ластик, ножницы и т.д.);
- аптечка;
- компьютер, экран. Проектор.

Методическое обеспечение:

- Программа объединения;
- Правила ТБ во время занятий;
- Методическая литература;
- Энциклопедии;
- Флаг, герб, гимн РФ и Партизанского района;
- Видеоматериалы;
- Туристические снаряжения;
- Гербарии растений.

Учебно – тематический план обучения

№	Название тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Введение	2	2	
2	Природа родного края	20	10	10
3	Охрана природы	16	8	8
4	Туризм. Туристический быт	12	8	4
5	Спортивное ориентирование	12	4	8
6	Подготовка к походам	26	8	18
7	Участие в акциях, проектах, конкурсах. олимпиадах	56	10	46
	Всего	144	50	94

Календарно – тематический план обучения

№	Разделы	Темы	Количество часов		
			всего	теория	практика
1	Введение		2	2	
1.1		«Туристское многоборье» Информация о работе детского объединения	2	2	
2	Природа родного края		20	10	10
2.1		Мой родной край. Экскурсия, рисунки, фото	6	2	2
2.2		Природа - наш общий дом	2	2	2
2.3		Рельеф, почвы, полезные ископаемые Красноярского края	4	2	
2.4		Многообразие растительного мира	2	2	2
2.5		Многообразие животного мира	2	2	2
2.6		Вода- источник жизни на земле	2	2	2
2.7		Климат Партизанского района	2	2	2

3	Охрана природы		16	8	8
3.1		Красная книга Красноярского края	16	8	8
4	Туризм		12	8	4
4.1		Туризм	2		2
4.2		Виды туризма	2	2	
4.3		Туристский бивуак (привал)	2	2	
4.4		Туристский быт и туристское снаряжение	6	4	2
5	Спортивное ориентирование		12	4	8
5.1		Топографическая подготовка	2		2
5.2		Ориентирование по компасу	2		2
5.3		Туризм и здоровье	4	2	2
5.4		Туризм и охрана природы	4	2	2
6	Подготовка к походам		26	8	18
6.1		Подготовка экскурсии, туристического похода	6	2	4
6.2		Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему	8	2	6
6.3		Проведение походов	10	2	8
6.4		Подведение итогов походов	2	2	
7	Участие в акциях, проектах, конкурсах, олимпиадах		56	10	46
	Всего		144	50	94

Содержание обучения

1. Введение.

1.1 «Туристское многоборье» Информация о работе детского объединения «Туризм и краеведение»

Теория Беседа о туризме и работе детского объединения, о значении туризма для человека. Особенности пешеходных походов. Рассказы об интересных походах и путешествиях. Экскурсионные объекты края, памятники природы, туристические возможности. Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причины возникновения пожаров. Первичные средства пожаротушения (пенные, порошковые, углекислотные огнетушители).

2 Природа родного края

2.1 Мой родной край

Теория Характеристика географического положения области. Границы области. Соседи. Что такое экология? Каждый в ответе в деле охраны окружающей среды. Экология сегодня. Проблемы, которые необходимо решить, чтобы сохранить природу чистой и прекрасной.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

История края, памятные исторические места. Роль туристов в охране

памятников истории и культуры края.

Практическое занятие: Знакомство с картой области. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

2.2. Природа – наш общий дом

Теория Природный комплекс и его компоненты. Что такое окружающая среда. Связь человека с окружающей средой. Дары природы. Разумное использование природных ресурсов. Проблемы природопользования. Антропогенная деятельность.

2.3 Рельеф, почвы, полезные ископаемые Красноярского края

Теория Особенности рельефа своей местности. Взаимосвязь между рельефом и другими компонентами природного комплекса. Экскурсия: знакомство с рельефом местности.

2.4. Многообразие растительного мира

Практическое занятие

В помещении Мир растений – источник жизни на Земле.

Многообразие растений. Леса – одно из важнейших звеньев в природной цепи круговорота веществ. Видовой состав леса. Леса Красноярья. Основные древесные породы области. Понятие о сообществе на примере леса. Лес — экологическая система. Значение леса (водорегулирующее, почвозащитное, полезащитное, климатическое, санитарно-гигиеническое, эстетическое, рекреационное). Лишайники, мхи и папоротники наших лесов. Грибы – чудо природы. Лесной хлеб – дикорастущие фруктово-ягодные растения. Лесная аптека. **На местности** 1) Определение деревьев и кустарников по коре, веткам, почкам, хвое, шишкам, семенам. 2) Влияние факторов вытаптывания травяного покрова. Определение и сбор лекарственных растений.

2.5. Многообразие животного мира

Теория Животный мир Земли. Многообразие животного мира. Обзор животного мира родного края. Любой вид животного — неповторимое явление природы. Редкие и исчезающие животные. Удивительный и разнообразный мир рыб. Птицы — верные друзья человека. Значение птиц. Забота птиц о своем потомстве. Охрана птиц.

Практическое занятие : Определение наиболее типичных животных, птиц по их следам, следам жизнедеятельности.

2.6. Вода — источник жизни на Земле

Теория Распределение воды и суши на земном шаре. Океаны. Моря. Круговорот воды в природе. Вода в жидком, твердом и газообразном состоянии. Присутствие воды в биосфере. Запасы воды на Земле. Реки и их притоки. Речная сеть родного края. Ее прошлое. Настоящее и будущее. Режим рек. Питание рек. Элементы водного режима (скорость течения, уровень, расход воды). Озера, водохранилища. Озера родного края. Болота, их происхождение. Болота как компонент природного ландшафта. Охрана болот. Использование болот в народном хозяйстве. Значение водных объектов в народном хозяйстве.

2.7. Климат Красноярского края

Теория Понятие о климате. Климатообразующие факторы. Характеристика климата области. Учет характера господствующих ветров и других климатических факторов при размещении предприятий города, области.

3 Охрана природы

3.1 Красная книга Красноярского края

Теория Необходимость сохранения флоры и фауны, биологического разнообразия в Красноярье. Редкие и исчезающие растения и животные, занесенные в Красную книгу Красноярского края. Формы участия занимающихся в охране природы. Воспитательное и эстетическое значение памятников истории и культуры.

4 Туризм

4.1 Туризм

Теория О развитии туризма. Туризм — самый массовый вид активного отдыха. Туризм как способ общения с природой. Туризм доступен для всех возрастов.

4.2 Виды туризма

Теория Пешеходный туризм — самый массовый и самый доступный вид туризма. Лыжный туризм и его особенности. Наблюдения в зимнем путешествии. Горный туризм. Основные горные системы, их туристические возможности. Контрольно-спасательная служба (туристская, альпинистская). Водный туризм. Путешествия на байдарках и других судах. Велосипедный туризм. Обзор районов велосипедных походов и путешествий. Правила дорожного движения. Спелеотуризм (пещерный), его особенности. Пещеры — памятники природы, истории, культуры. Их охрана.

4.3 Туристский бивак

Практические занятия:

В помещении Что такое привал и бивуак в походе. Основные требования к месту привала и бивуака.

Планировка бивуака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивуака). Графики дежурств на бивуаках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках.

Охрана природы, Свертывание бивака. Противопожарные меры.

Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристического похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.

На местности Расчет продуктов питания для двухдневного похода.

Зарисовка схем правильной планировки бивуака с учетом требований, предъявляемых к месту привала.

4.4 Туристический быт и туристическое снаряжение

Теория Выбор места для бивуака с учетом правил охраны природы. Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Свертывание бивуака. Противопожарные

меры. Питание в походе. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды. Использование ягод и грибов. Экологические игры в походе. Необходимое групповое и личное снаряжение в зависимости от района путешествия, времени года. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в использовании и переноске. Виды рюкзаков и палаток. Устройство туристской палатки. Правила укладки рюкзака.

Практическое занятие

Установка и снятие палаток. Разжигание костра. Кипячение воды. Укладка рюкзака. Проведение игр «Что взять с собой в поход», «Угости целебным чаем».

5 Спортивное ориентирование

5.1 Ориентирование по компасу

Теория Краткие сведения о спортивном ориентировании. Спортивные карты. Условные знаки. Определение сторон горизонта. Надежный путеводитель — компас. Устройство компаса. Небесный «компас»- Солнце. Определение сторон горизонта по Солнцу. Нахождение направления на север по созвездию Большая медведица в ночное время. Путеводитель — кора деревьев, годовые кольца срубленного дерева. Ориентиры — лесные обитатели, мхи и муравейники. Живые ориентиры. Ориентиры — звук и свет.

Практическое занятие Работа с компасом. Движение по азимуту. Ориентирование в лесу и на открытой местности. Маркированная трасса. Игры и упражнения, направленные на закрепление приемов в ориентировании.

5.2 Топографическая подготовка

Теория Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейными и числовыми масштабами. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспорт.

Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.

Практическое занятие Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.

Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута.

Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

5.3 Туризм и здоровье

Теория Общие гигиенические требования в походе. Умывание, купание, закаливание. Меры предупреждения потертостей при ходьбе. Требования к одежде и обуви. Питьевой режим. Обеззараживание воды. Помощь при тепловом ударе. Ожоги. Помощь при желудочно-кишечных и простудных заболеваниях. Состав походной аптечки. Опасности бесконтрольного

употребления грибов, ягод. Трав. Правила использования химических средств защиты от кровососущих насекомых.

5.4 Туризм и охрана природы

Теория Поведение туриста во время отдыха на природе. Не рубите живые деревья, используйте припасенные металлические колышки. Не бросайте горящих спичек, тщательно тушите костер. Не загрязняйте воду. Не оставляйте мусор. Не врубайте топор в дерево. Не используйте нижних ветвей хвойных деревьев для подстилки. Не рвите больших букетов — многие цветы находятся на стадии исчезновения. Охраняйте птиц, не разоряйте их гнезда, оставляйте кормушки. Не берите домой детенышей диких зверей и птиц. Не повреждайте выложенной подкормки для диких животных, аншлагов, опознавательных и указательных знаков.

6. Подготовка к походу

. 6.1 Подготовка экскурсии, путешествия, туристического похода

Теория Составление плана подготовки похода, путешествия. Распределение обязанностей в группе (староста, завхоз, медсестра, костровые, синоптик, повара).

Ознакомление с литературой и картами по району путешествия. Подробный расчет времени переездов, переходов. Продумать способы ориентирования и преодоления препятствий. Ведение записей в походе. Фотографирование. Прохождение медосмотра. Закупка и укладка продуктов. Походная аптечка. Краеведческая и общественно-полезная работа при проведении похода, экскурсии. Соблюдение в походе туристской этики.

6.2 Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему

Теория Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.

Практическое занятие :

Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах.

Транспортировка пострадавшего.

6.3 Проведение походов

Практические занятия:

Возможно проведение практических занятий на местности без прохождения маршрута, проведение экскурсий без похода в случае неблагоприятных погодных условий.

Задача заключается в том, чтобы кружковцы на практике закрепили знания, полученные во время теоретических занятий. Особенно это касается того материала программы, который требует не простого его осмысления и запоминания, а отработки прочных навыков практических действий.

6.4 Подведение итогов похода

Теория Разбор похода в группе. Чистка, ремонт и сдача снаряжения, отчеты ответственных по выполнению своих обязанностей и результатам работы,

оформление краткого отчета об учебно-тренировочном походе или паспорта маршрута, издание фотогазеты, оформление уголка группы, заполнение новых страничек в альбоме «Летопись кружка», написание заметок в общую стенгазету школы. Подготовка и сдача отчетных материалов по проведенной в походе краеведческой работе (текстов, экспонатов, чертежей, рисунков, фотографий, слайдов и т.д.).

Если в кружке заведены личные учетные карточки на каждого кружковца («Паспорт туриста»), то командир должен вписать в них все сведения об участии в очередном походе: маршрут похода, его протяженность и продолжительность, какую работу выполнял в группе турист, какой опыт приобрел в походе.

7, Участие в акциях, проектах, конкурсах, олимпиадах

Теория. Рассмотрение положений, по – этапное обсуждение положений, составление план работы по положениям **Практика.** Участие, оформление документов, работа с компьютером.

Предполагаемые результаты после обучения

Должны знать: -

- сезонные явления в природе;
- основные виды растений и животных нашего края, их роль в природе;
- умение распознавать съедобные и ядовитые грибы;
- редкие и исчезающие виды растений и животных Красноярья;
- взаимоотношения животных, растений и факторов неживой природы в природном сообществе;
- правила поведения в природе;
- общие представления о туризме;
- основы краеведения (географическое положение края, геологическое прошлое и рельеф, основные реки и водоёмы,
- растительный и животный мир, заповедные места, историю, хозяйство, культуру);
- важность охраны природы, памятников истории и культуры;
- место охраны природы в системе образовательного процесса; -
- памятные и исторические места.
- правила разбивки лагеря;
- правила поведения во время грозы; -
- правила заготовки дров и разведения костра; маршрут туристского путешествия;
- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия; -
- правила поведения и техника безопасности.

Должны уметь:

- вести наблюдения в природе;
- оформлять дневники наблюдений;
- ориентироваться по компасу, по местным предметам и небесным светилам;
- определять азимут;
- укладывать рюкзак;
- выбрать место для бивуака;

оказать первую медицинскую помощь в походе;
передвигаться в составе группы;
оказывать первую помощь пострадавшим;
давать характеристику современного состояния ориентирования;

Воспитательная работа и массовые мероприятия

Цель: создание условий для формирования экологической культуры обучающихся школы.

Задачи:

1. Углубленное изучение и исследование природы родного края с целью становления гражданской позиции.
2. Сближение с природой через развитие творческих способностей детей и художественного вкуса.
3. Привлечение школьников к социально-значимой деятельности через организацию экологической акции и природоохранных проектов.

Ожидаемые результаты:

- сохранение и развитие системы туристско-краеведческой деятельности в дополнительном образовании детей
- совершенствование навыков природоохранной деятельности у учащихся;
- воспитание бережного отношения к природе и потребности к активной природоохранной деятельности у учащихся;
- увеличение количества детей, принимающих участие в мероприятиях туристско-краеведческого направления.

№	Уровни	Мероприятия	Место проведения	Сроки	Предполагаемое количество участников
1	Районный	Социально – экологическая акция «Птичье гнёздышко»	с.Партизанское	август	10
2	Районный	Мероприятие и акция «Покорми птиц зимой»	ЦВР	сентябрь	15
3.	Школьный, районный, краевой	Акция «Будь богаче- принимай других!», «Чистый город»	г. Красноярск	По положению	25

4.	Краевой, всероссийский	Конкурс рисунков «Лес - душа России, душа народа»	г Красноярск, г. Москва	Январь - май	20
5.	Краевой, районный	Акция «Сохраним лес живым»	г. Красноярск	март	25
6.	Краевой , районный	Проект «Берегите лес»	ЦВР, г.Красноярск	май	15

Литература для педагога

1. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М.: Медицина, 2001.
2. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 1980.
3. Г.Я. Рыжавский, Биваки. — М.: ЦДЮТур России, 1995г.
4. А.С. Шибаев. Переправа. — М.: ЦДЮТур России, 1996г.
5. В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. Топография и ориентирование
6. в туристском путешествии. — М.: ЦДЮТур России, 1997г.
7. С.П. Матюцкий. Туристу о растениях. — М.: Профиздат, 1988г.
8. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
9. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
10. Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 1975.
11. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
12. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.
13. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М..1980.
14. Интернет — ресурсы

Литература для детей

1. Бардин Н.В. «Азбука туризма». М., Просвещение, 1981.
2. География Пермской области. Учебное пособие для 7-8 классов. Пермь: Кн.изд- во, 1984.
3. Герман А.Г. «Юный турист». №4., Физкультура и спорт, 1977. Изучай свой край. Л.. Молодая гвардия, 1951.
4. Клеменко А.И. «Карта и компас - мои друзья», М.. Детская литература. 1975.
5. Лукьянов И.И. «Зимние спортивные походы». М., Физкультура и спорт, 1988.
6. Петров В.В. «Лес и его жизнь». М., Просвещение. 1986.
7. Такул В.И. «Спортивное ориентирование». М., Профиздат. 1990.

8. Торопов С.А. «Рюкзак за плечи и в поход». Пермь: Книжное издательство, 1964.
9. Штиорляр К).А. «Опасности в туризме: мнимые и действительные» М., 10. Физкультура и спорт, 1983.
11. Багаутдинов Ф.Г. «Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальных классов». М., 1992.