


Краевое государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Алтайский центр детского отдыха, туризма и краеведения «Алтай»

ПРИНЯТО:  
на заседании педагогического  
совета КГБУ ДО АКЦДОТиК «Алтай»  
Протокол № 1 от «20» сентября 2017 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом директора КГБУ ДО  
АКЦДОТиК «Алтай»  
Приказ №581 от «22» сентября 2017 г.  
Н.В. Молчанова



Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
**«Юные туристы-краеведы»**  
Направленность – туристско-краеведческая.  
Адресована обучающимся от 7 до 17 лет.  
Срок реализации программы 3 года.

Автор - составитель:  
Дворникова Наталья Владимировна  
педагог дополнительного  
образования

Барнаул – 2017 г.

## Оглавление

№	Название раздела.	страница
1	Пояснительная записка	3-6
2	Нормативная база разработки программы	7
3	Учебно-тематический план первого обучения	8
4	Содержание программы первого года обучения	19-13
5	Учебно-тематический план второго года обучения	15-16
6	Содержание программы второго года обучения	17-24
7	Учебно-тематический план третьего года обучения	25-26
8	Содержание программы третьего года обучения	27-33
9	Формы и методы, используемые в работе по программе	34
10	Наглядные и дидактические пособия	35
11	Методическое обеспечение:	
	Виды и формы контроля	36
	Список литературы	37
	Перечень фото и видеопродукции	38

## Пояснительная записка

Туризм, краеведение – один из немногих видов деятельности, позволяющий в комплексе решать задачи образования, воспитания и совершенствования ребёнка.

Пешеходный туризм является одним из самых массовых видов туризма. Участие в туристических походах способствует развитию таких качеств как организованность, личная инициатива, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность.

Этот вид деятельности является важнейшим средством культурно-патриотического воспитания, развития познавательной активности детей, формирования личностных и морально-волевых качеств.

Важнейшей частью детского туризма являются краеведческие исследования. Во время походов дети изучают историю, природу и культуру своей Родины, учатся бережно к ней относиться. Поэтому туризм является также важнейшим средством культурно-патриотического и экологического воспитания.

В походах и экскурсиях происходит укрепление детского организма, физическое совершенствование, подготовка к действиям в экстремальных ситуациях.

Кроме того, туризм – это активный, полноценный отдых, не требующий материальных затрат.

Но в условиях детского центра главным является то, что с помощью эколого-туристско-краеведческой деятельности можно решать задачи социализации, социальной адаптации и реабилитации воспитанников, развития их коммуникативных способностей, корректировки девиантного, асоциального поведения.

Через общение с природой идёт восстановление равновесия между ребёнком и окружающим миром, восстановление нормального психологического статуса воспитанников. И основной формой деятельности здесь является поход, который увлекает, зажигает «искрой путешествий», даёт огромный практический опыт, что очень важно для наших детей.

Актуальность данной программы заключается в возможности воспитанников освоить основы пешеходного туризма, совмещая их с знаниями о родном крае и социально-бытовой ориентацией.

Отличительной особенностью данной программы является комплексное решение задач начальной и специальной туристской подготовки, экологического образования и краеведения с упором на социализацию воспитанников.

Основная цель данной программы – формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения, экологии, создание условий для самореализации, социальной адаптации, физического совершенствования, мотивационного творческого развития личности воспитанника.

Исходя из этих целей, предусматривается решение следующих задач:

### **1. Обучающие:**

- Приобретение навыков работы с картой и компасом, туристским снаряжением;
- Получение воспитанниками основных навыков краеведческой работы;

- Расширение кругозора детей, знаний о родном крае, знакомство с природным наследием.

## **2. Развивающие:**

- Удовлетворение естественной потребности учащихся в познании мира, своего края;
- Привитие интереса к занятиям туризмом;
- Интенсификация познавательной активности детей;

## **3. Воспитательные:**

- Воспитание бережного отношения к природе;
- Воспитание целеустремлённости, упорства в достижении цели.
- Создание «ситуации успеха» для каждого с целью воспитания «успешной личности».
- Создание условий для формирования разновозрастного детско-юношеского коллектива.
- Формирование экологической культуры личности, развитие экологического мышления;

## **4. Здоровьесберегающие:**

- Укрепление здоровья детей;
- Физическое совершенствование воспитанников – развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями.
- Формирование жизненной самостоятельности, морально-волевых и личностных качеств;
- Физический рост и совершенствование.

Реализация цели и задач данной программы направлена на организацию образовательной и оздоровительной деятельности обучающихся в объединениях, на сплочение единого коллектива.

Данная программа разноуровневая, рассчитана на подготовку обучающихся школьного возраста 7-17 лет.

Программа рассчитана на 3 года занятий по 36 учебных недель.

Программа рассчитана на 648 часов для детей, не имеющих медицинских противопоказаний. Группы могут быть разновозрастными. Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа включая теоретические и практические занятия в помещении и на местности, 1 раз в месяц по 8 часов – учебно-тренировочный поход выходного дня с практическим закреплением теоретического материала, степенные походы вне сетки учебного плана по завершении каждого года обучения. В каникулярное время проходят учебно-тренировочные походы. По завершении третьего года обучения рекомендуется провести многодневный категорийный поход вне сетки учебного плана.

1 год обучения -216 часов

2 год обучения -216 часов

3 год обучения -216 часов

Кроме того, занятия могут проходить как со всей группой, так и индивидуально, в зависимости от предстоящей деятельности.

По завершении обучения воспитанники должны получить сведения:

- О правилах поведения в походе, о требованиях к участникам похода;
- О разработке маршрута и графике движения в походе;
- О видах снаряжения и его подготовке к походу, требованиях к снаряжению, уходу за ним и ремонту.
- О правилах укладки рюкзака, транспортировке острых, тяжёлых, громоздких и сыпучих предметов;
- О требованиях к продуктам питания, упаковке и транспортировке, приготовлении пищи в походных условиях;
- О видах картографического материала;
- О рельефе, его изображении на карте;
- О компасе, его назначении и работе с ним;
- Об ориентировании;
- О технике, тактике движения в походе;
- О назначении привалов, их периодичности, продолжительности;
- О требованиях к местам привалов, их безопасности;
- О разрядных нормативах и значках;
- О питьевом режиме в походе;
- О нормах питания в походе;
- О правилах поведения в экстремальных ситуациях;
- О дежурстве и распределении обязанностей в группе;
- О способах транспортировки пострадавшего и оказания первой медицинской помощи;
- О растительном и животном мире, Красной книге Алтая;
- Об особо охраняемых территориях и объектах Алтайского края и района, республики Алтай;
- Об истории детского туризма на Алтае;
- Об основах горной, альпинистской подготовки.

К концу обучения воспитанники должны уметь:

- Готовить снаряжение в поход, выполнять его ремонт и упаковку;
- Правильно организовывать быт;
- Выполнять различные виды узлов;
- Пользоваться компасом и картографическим материалом;
- Ориентироваться на местности и карте;
- Пользоваться специальным туристским снаряжением;
- Наводить различные виды переправ;
- Выполнять подъём, спуск и траверс склона различными способами;
- Оказывать первую доврачебную помощь, пользоваться походной аптечкой;
- Выполнять различные способы транспортировки пострадавшего;
- Составлять план подготовки к походу, план проведения похода;
- Разрабатывать маршрут путешествия;

- Оформлять документы на поход;
- Выполнять категорирование маршрута;
- Выполнять правила техники безопасности;
- Составлять меню на поход;
- Выполнять измерения и расчёты на карте и на местности;
- Участвовать в соревнованиях школьников;

Прямыми критериями оценки результатов реализации программы служит прирост спортивных достижений, участие в однодневных, многодневных, степенных и категорийных походах, соревнованиях, краеведческих конференциях при наличии положительного результата.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива клуба, заинтересованность воспитанников в выбранном виде деятельности, развитие морально-волевых и личностных качеств.

Контроль уровня освоения воспитанниками данной программы осуществляется в следующих формах: педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросов и т.д., педагогический мониторинг и мониторинг образовательной деятельности детей: портфолио, зачёт, вопросник по программе, участие в конкурсах, соревнованиях, исследовательских конференциях и т.д.

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

В первый год занятий особенно важно воспитать у воспитанников осознание того, что каждый поход необходимо тщательно готовить им самим, всем вместе. Воспитанники должны понять на собственном опыте, что интересный поход бывает только у хороших туристов – умелых и трудолюбивых.

Содержание программы второго года обучения предусматривает дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, а также накопление опыта, совершенствование умений и навыков.

Во втором учебном году идёт знакомство с правилами ориентирования на местности и по карте, даются основные понятия и отрабатываются навыки продвижения по заданному маршруту. Практические занятия и учебно – тренировочные походы выстраиваются таким образом, чтобы воспитанники могли самостоятельно выполнять работу, предложенную руководителем.

Содержание программы третьего года обучения предусматривает закрепление и дальнейшее изучение основ пешеходного туризма, специальной тур.подготовки.

В течение третьего года обучения необходимо максимально подготовить воспитанников к участию в походах, к действиям в экстремальных условиях, научить правильному использованию специального туристское снаряжение.

## **Нормативная база разработки программы**

Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 04.09.14 №1726-р);

Комплекс мер по реализации Концепции общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (утверждён 26.05.2012г. №2405п-П8);

приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

письмо Минобрнауки № 09-3242 от 18.11.2015г. «О направлении информации (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))»;

письмо Минобрнауки № ВК-641/09 от 29.03.2016г. «О направлении методических рекомендаций (методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ))»;

постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. № 41 г.Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрировано в Минюсте РФ 20 августа 2014г., рег.№33660);

закон Алтайского края от 04.09.2013 №56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае»;

Концепция развития дополнительного образования детей в Алтайском крае на период до 2020 года (утверждена распоряжением Администрации Алтайского края 22.09.2015г. №267-р);

Устав и основная образовательная программа КГБУ ДО «Алтайский краевой центр детского отдыха, туризма и краеведения «Алтай».

**Учебно-тематический план комплексной эколого-туристско-краеведческой подготовки**  
1 год обучения

№п\п	Перечень разделов тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теор	прак	
<b>1.1</b>	<b>Вводное занятие.</b>	2	2	-	Викторина  Практ. работа Работа Игра «Разбей лагерь» Контрольн задания  Меню на ПВД Практ. работа  Топогр. диктант Тур. старты Рай. соревнован Контр. задания
1.2	История туризма.	2	2	-	
<b>2.</b>	<b>Начальная туристская подготовка.</b>				
2.1	Виды туризма. Их особенности.	2	2	-	
2.2	Виды походов. Их цели.	4	2	2	
2.3	Организация и подготовка туристического похода.	8	4	4	
	Поход выходного дня (ПВД).				
2.4	Тактика, техника и организация движения в походе.	4	2	2	
2.5	Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности.	4	2	2	
2.6	Экстремальные ситуации. Правила поведения.	4	2	2	
2.7	Туристское снаряжение.	6	2	4	
2.8	Питание в походе.	4	2	2	
2.9	Туристский быт.	16	6	10	
2.10.	«Поляна Робинзонов»	4	-	4	
2.11	Топография и ориентирование.	22	8	14	
2.12	Специальная туристская подготовка.	18	6	12	
2.13	Техника лыжного туризма	6	2	4	
2.14	Доврачебная медицинская помощь.	6	2	4	
2.15	Путешествие в «Турград».	4	-	4	
<b>3.</b>	<b>Краеведение.</b>				
3.1	Уникальность Алтая.	4	2	2	
3.2	Алтай в легендах и былях.	4	2	2	
3.3	Вечер «Наши туристские тропы»	4	2	2	
<b>4.</b>	<b>Экология.</b>				
4.1	Народные приметы погоды.	4	2	2	
4.2	«Лесные деликатесы».	4	2	2	
4.3	«Аптека под ногами».	4	2	2	
4.4	Игра «Тайны зелёного леса».	4	-	4	
	<b>Спортивный туризм.</b>				
	Туристический слёт детского дома.	4	2	2	
5.1	Участие в районном фестивале				
5.2	«Туристское лето».				



5.3	Подготовка и проведение ПВД «Вечера в кругу друзей»	60 8	- -	60 8	
5.4	Итоговый степенной поход вне сетки				
5.5	учебного плана				
Итого:		216	62	154	

### **Программа комплексной эколого-туристско-краеведческой подготовки (1 год обучения).**

#### **1.1 Вводное занятие (2 час).**

Туризм – многофункциональное средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления детей, активного участия в общественно-полезной деятельности, привитие самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Организация набора группы. Общие вопросы организации работы.

Беседа о пользе, значении занятий туризмом. Знакомство с планом работы клуба.

Роль туристских походов, экскурсий в формировании характера воспитанников, их нравственных принципов, патриотизма, повышения качества знаний. Польза занятий туризмом для дальнейшей самостоятельной жизни.

*Методическое обеспечение:* стенды и альбомы с фотоматериалами, газета «Бродяги», схема маршрутов походов.

#### **1.2 История туризма (2 час).**

Организация туризма в России, на Алтае. Туристские организации страны, края, района.

Сведения о первых путешествиях и путешественниках. Развитие туристско-экскурсионного дела на Алтае, в нашем районе.

*Методическое обеспечение:* мультимедиа, диски «Природа Горного Алтая», «Природные достопримечательности Алтайского края», фотоматериалы, книги «Туристские районы СССР. Алтайский край», «По дважды Алтайской земле».

### **Начальная туристская подготовка.**

#### **2.1 Виды туризма, их особенности (2 час).**

Основные виды путешествий. Маршруты планового и самостоятельного туризма. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм, автотуризм. Характеристика каждого вида.

*Методическое обеспечение:* Книги «Туристские районы СССР. Алтайский край», «По дважды Алтайской земле». Диски с записями видео по видам туризма.

#### **2.2 Виды походов. Их цели (4 час).**

Виды походов, их цели и задачи походов. Линейная, кольцевая, радиальная схема построения маршрута, их сочетание в плане движения. Их назначение. Характеристика каждого вида.

*Методическое обеспечение:* наборы картографического материала, таблица нормативов на походы.

### **2.3 Организация и подготовка туристического похода. Поход выходного дня (ПВД) (8 час).**

Правила поведения на природе. Определение цели и района похода, допустимая продолжительность, протяжённость, сложность, оформление документов.

Комплектование туристской группы, предварительный медицинский осмотр участников.

Обязанности в группе. Требования к походам. Строй и порядок движения, направляющий, замыкающий.

*Методическое обеспечение:* методические пособия «Правила поведения на природе», «Алгоритм подготовки похода», журнал учёта походов, маршрутный лист и маршрутная книжка.

### **2.4 Тактика, техника и организация движения в походе (4 час).**

Тактика туризма.

Понятие о технике туризма. Техника пешеходного туризма.

Обычный режим движения в походе. Отклонения от обычного режима. Движение на маршруте строем, обязанности проводника, замыкающего. Темп движения в разных условиях.

Естественные препятствия, техника движения в различных условиях, величина переходов, ритм движения. Назначение привалов, продолжительность, периодичность.

*Методическое обеспечение:* описания маршрутов.

### **2.5 Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности (4 час).**

Основные причины возникновения опасности на маршруте, техника безопасности. Требования к местам привалов и ночлегов, их безопасность.

*Практическая работа:* «Найди опасность» - по рисунку определить причину возникновения опасности. Определить пути устранения.

*Методическое обеспечение:* рисунки с изображением опасных ситуаций, стенд по технике безопасности в походе, инструкции по правилам техники безопасности в походах и экскурсиях».

### **2.6 Экстремальные ситуации (4 час).**

Правила поведения во время пожара, наводнения, лавины, селя и т.д.

Что делать, если вы заблудились?

*Подведение итогов* изучения темы в форме контрольных вопросов.

*Методическое обеспечение:* вопросы для тестирования, методическое пособие «Правила поведения при обнаружении пожара».

### **2.7 Туристское снаряжение (6 час).**

Виды снаряжения. Личное, групповое и специальное снаряжение. Подготовка снаряжения к походу. Укладка рюкзака. Транспортировка острых и громоздких предметов.

*Практическая работа:* «Укладка рюкзака», игра «Собери рюкзак».

*Методическое обеспечение:* методическое пособие «Виды снаряжения», примеры снаряжения, карточки с изображением предметов для игры.

### **2.8 Питание в походе (4 час).**

Требования к продуктам, их упаковка и транспортировка. Нормы расчёта продуктов. Составление меню. Приготовление пищи в походных условиях. Алгоритм приготовления обеда.

*Практическая работа:* составление меню и раскладки продуктов для ПВД.

*Методическое обеспечение:* методические пособия «Примерный набор продуктов для похода», «Меню и раскладка продуктов для похода».

### **2.9 Туристский быт (16 час).**

Значение правильной организации быта. Бивак. Требования к нему.

Типы костров. Виды топлива и растопки, костровище и костровые принадлежности. Выбор места для разведения костра. Заготовка дров. Приготовление пищи без кострового оборудования. Раздача пищи, мытьё посуды. Уборка территории. Ликвидация костра. Сушка одежды и обуви. Дежурство. Нормы и правила техники безопасности.

*Практическая работа:* составление различных типов костров. Разжигание костра. Игра «Разбей лагерь».

*Методическое обеспечение:* методическое пособие «Типы костров», «Разбей лагерь», набор кострового оборудования.

### **2.10 «Поляна Робинзонов» (4 час).**

Игра на местности с элементами туристской подготовки с целью закрепления изученного материала.

*Методическое обеспечение:* по сценарию игры.

### **2.11 Топография и ориентирование (22 час).**

Определение топографии, ориентирования, топографических карт. Виды картографического материала. Значение топокарт для туристов. Основные свойства карт. Оформление карты. Масштаб. Виды масштаба. Масштабы топографических карт. Измерение по картам. Курвиметр.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Их обозначение и значение. Изучение топонимов по группам.

Масштабные и немасштабные, площадные и контурные топографические знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Чтение карт. Описание маршрута по карте.

Стороны горизонта. Движение по легенде, по маркированному маршруту.

*Практическое закрепление изученного материала* в игре «Конкурс туристских проводников». Топографический диктант.

*Методическое обеспечение:* топонимы, картографический материал, линейки, нитки, маркировка, компасы, легенды маршрутов.

### **2.12 Специальная туристская подготовка (18 час).**

Узлы. Их назначение и виды. Вязание узлов, применяемых в туризме. Их использование, назначение и прочность.

Основные приёмы страховки. Подъём, спуск спортивным способом, с альпенштоком. Траверс склона с альпенштоком.

Виды переправ. Брод «стенкой», с шестом. Преодоление условного болота по «кочкам», «жерди». Применение знаний о специальной туристской подготовке в походах.

*Закрепление темы:* «Весёлые туристические старты».

*Методическое обеспечение:* методические пособия «Условия проведения туристских соревнований», «Виды узлов», по сценарию игры.

### **2.13 Техника лыжного туризма (6 час).**

Отличительные особенности лыжного туризма. Необходимое снаряжение, его виды. Возможные маршруты лыжных походов по Алтайскому району.

Снаряжение для лыжного туризма. Особенности выбора. Крепления для лыж. Подготовка снаряжения.

Техника лыжного хода. Различные способы подъёма и спуска.

*Закрепление темы:* участие в районных соревнованиях по лыжному туризму.

*Методическое обеспечение:* методическое пособие «Условия проведения туристских соревнований школьников»

### **2.14 Доврачебная медицинская помощь (6 час).**

Нормы нагрузок в путешествии. Заболевания, возможные в пути. Симптомы и лечение, доступное в походе. Состав походной аптечки для однодневного похода, применение лекарственных средств. Профилактика травм, потёртостей, мозолей.

*Подведение итогов:* игра «В гостях у Айболита».

*Методическое обеспечение:* «Медицинский справочник туриста», набор походной аптечки, по сценарию игры.

### **2.15 «Путешествие в Турград» (4 час).**

Интеллектуально-спортивная игра с целью закрепления изученного материала. По окончании игры – общий костёр и чай.

*Методическое обеспечение:* по сценарию игры.

## **Краеведение**

### **3.1 Уникальность Алтая (4 час).**

Географическое положение, климат, растительный и животный мир, ландшафт. Возможности туризма в Алтайском районе.

*Подведение итогов:* игра «Счастливый случай».

*Методическое обеспечение:* картографический материал, диск «Природа Алтая и Республики Алтай», фотографии экскурсионных объектов Алтая, мультимедиа.

### **3.2 Алтай в легендах и былях (4 час).**

Знакомство с легендами, былями, сказаниями об Алтае, его достопримечательностях. Алтай в художественном творчестве. Литературно-музыкальные произведения об Алтае.

Экскурсия в районный краеведческий музей.

*Подведение итогов:* «Вечер легенд» - посиделки у костра с инсценированием и рассказыванием легенд, былей, баек, с исполнением песен, стихов об Алтае.

*Методическое обеспечение:* книги «Алтай в легендах и былях», «Легенды старого Алтая», сборники стихов, записи песен об Алтае.

### **3.3 «Наши туристские тропы» (4 час).**

Рассказ с фоторепортажем о наших маршрутах, викторина по краеведению.

*Методическое обеспечение:* доклады на районной краеведческой конференции «Отечество», схема маршрутов походов, фотоматериалы, вопросы к викторине, презентации о местах походов.

## **Экология**

### **4.1 Народные приметы погоды (4 час).**

Приметы погоды. Их достоверность. Растения-барометры и животные-синоптики. Краткосрочные и долгосрочные прогнозы погоды.

*Подведение итогов:* игра «Аукцион примет».

*Практическая работа:* ведение дневника наблюдений погоды.

*Методическое обеспечение:* методические пособия «Приметы погоды», книга «Карманный справочник туриста».

### **4.2 «Лесные деликатесы» (4 час).**

Съедобные, несъедобные и ядовитые растения, ягоды, грибы, орехи. Травяной чай. Лесные витамины круглый год. Растительное меню. Выживание в лесу.

*Практическая работа:* сбор растений и приготовление травяного чая. Поход без продуктов. Приготовление обеда по растительному меню.

*Методическое обеспечение:* методическое пособие «Приготовление блюд из растений», гербарий, картинки и фотографии растений, книги «Карманный справочник туриста», «Полная энциклопедия выживания».

### **4.3 «Аптека под ногами» (4 час).**

Знание 10 лекарственных растений и умение их найти в гербарии, на рисунках, в природе. Применение растений. Правила сбора.

*Практическая работа:* сбор и заготовка лекарственных растений.

*Подведение итогов* в форме викторины.

*Методическое обеспечение:* гербарий, фотографии, рисунки растений, книги «Лекарственные растения Алтайского края», «Медицинский справочник туриста».

### **4.4 Игра-путешествие «Тайны зелёного леса» (4 час).**

Интеллектуально-развлекательная игра-путешествие с Лесовиком по станциям на закрепление пройденного по теме материала.

*Методическое обеспечение:* по сценарию игры.

## **Спортивный туризм.**

### **5.1 Туристический слёт детского дома (4 час).**

Участники – дети и педагоги. Слёт проводится по примеру районного туристского слёта школьников. В него включены дополнительные этапы экологической подготовки и краеведения.

Окончание слёта – принятие в туристы новых детей.

*Методическое обеспечение:* по сценарию игры.

## **5.2 Участие в районном фестивале «Туристское лето».**

### **5.3 Подготовка и проведение ПВД (60 час).**

Проводятся с целью подготовки детей к итоговому зачётному походу 1 категории сложности и закреплению изученного материала.

### **5.4 Итоговый степенной поход вне сетки учебного плана.**

Проводится учебно-тренировочный поход 3 степени сложности.

Перед походом: индивидуальная и коллективная разработка маршрута и его вариантов, планы экскурсий и краеведческих наблюдений, составление сметы, списка снаряжения, меню и набора продуктов

Во время похода: практика организации движения группы по маршруту, работа с картой и компасом, преодоление препятствий, ведение краеведческих наблюдений, выполнение заданий, сбор и хранение материала. Анализ действий группы.

После похода: «точка» с коллективным обсуждением по различным аспектам (спортивно-техническая часть, краеведение, финансовый отчёт, материальное обеспечение и т.д.).

Оформление отчёта о походе.

### **«Туристические старты».**

Интеллектуально-спортивная игра по итогам обучения за год.

*Методическое обеспечение:* по сценарию игры.

**Учебно-тематический план комплексной эколого-туристско-  
краеведческой подготовки**  
2 год обучения

№п\п	Перечень разделов тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теор.	практ	
1.1	<b>Вводное занятие.</b>	2	2	-	
1.2	История детского туризма на Алтае	2	2	-	
2.	<b>Начальная туристская подготовка.</b>				
2.1	Разрядные нормативы. Значки.	2	2	-	
2.2	Подготовка и организация степенного похода. Маршрутный лист.	6	2	4	Викторина
2.3	Обязанности в группе. Дежурство.	4	2	2	
2.4	Снаряжение для многодневного похода. Подготовка снаряжения.	6	2	4	Практ. работа Игра
2.5	Туристский быт в многодневном походе. Организация бивака. Обеспечение безопасности.	6	2	4	«Разбей лагерь» Составление
2.6	Питание в многодневном походе. Таблицы калорийности и взаимозаменяемости продуктов. Раскладка продуктов по рюкзакам.	8	3	5	меню на ПВД
2.7	Тактика, техника и организация движения в походе. Разработка маршрута. Разведка. Её цели, назначение и выполнение.	8	3	5	
2.8	Экстремальные ситуации.	4	2	2	Викторина
2.9	Подведение итогов похода. Анализ и отчёт о нём.	4	2	2	Практ. работа
2.10.	Вечер «Знаю я, почему горы стали моими друзьями».	4	2	2	
2.11	Топография и ориентирование.	10	4	6	Топо.диктант
2.12	Специальная туристская подготовка.	12	4	8	Тур.старты
2.13	Техника лыжного туризма	10	4	6	Рай.кубок
2.14	Доврачебная медицинская помощь. Гигиена юного туриста. Приёмы самоконтроля.	10	4	6	Контр.вопрос
2.15	Основы скалолазания	10	4	6	Рай.кубок
2.16	Соревнования «Весёлые старты туристят».	4	2	2	
3.	<b>Краеведение.</b>				
3.1	Природное наследие Алтайского района.	2	2	-	
3.2	Памятники природы района. Паспортизация памятников.	2	2	-	Составление паспорта
4.	<b>Экология и охрана природы.</b>				
4.1	Глобальные экологические проблемы и пути их решения.	4	4	-	
4.2	Экологическая акция. Экологический маршрут.	6	2	4	Викторина

4.3	Вечер-викторина «Биржа экологических знаний».	4	2	2	
<b>5.</b>	<b>«Природа – наш дом!»</b>				
5.1	«Аптека под ногами».	4	2	2	
5.2	«Лесные ориентиры».	4	2	2	
5.3	«Математика в природе».	4	2	2	
5.4	«Что расскажет пень...»	4	2	2	
5.5	Игра-викторина «Счастливый случай».	4	2	2	
<b>6.1</b>	<b>«Детская туриада»</b>	4	-	4	
6.2	Подготовка и проведение ПВД (8 часов * 8	64	-	64	
6.3	раз). Проведение степенного похода вне сетки учебного плана.				
Итого:		216	68	148	



## **Программа комплексной эколого-туристско-краеведческой подготовки(2 год обучения)**

### **1.1 Вводное занятие ( 2 час).**

Формы туристско-краеведческой работы: поход, путешествие, экскурсия, прогулка, слёт, соревнования, кружки и клубы, туристский лагерь, работа поисковых групп, школьный музей, туристский вечер и другие.

План работы на год.

### **1.2 История детского туризма на Алтае (2 час).**

Становление детско-юношеского туризма на Алтае. В.И.Верещагин и его роль в становлении туризма. История послереволюционного развития туризма на Алтае. Послевоенное развитие. Формы работы и направления маршрутов.

*Закрепление материала:* в форме тестирования.

*Методическое обеспечение:* книга «История туризма на Алтае». Газета «Природа Кулунды» за 2005г.

## **Начальная туристская подготовка.**

### **2.1 Разрядные нормативы. Значки (2 час).**

Туристские нормативы на значки «Юный турист» и «Турист России». Разрядные требования. Нормы комплекса значков, юношеских спортивных разрядов по туризму.

Нормативные требования комплекса ГТО по туризму.

Нормативы на допуск к туристским походам и экскурсиям.

*Методическое обеспечение:* методическое пособие «Организация туристической работы со школьниками».

### **2.2 Подготовка и организация степенного похода. Маршрутный лист (6 час).**

План подготовки к путешествию. Комплектование группы. Требования к участникам. Требования к маршруту. Изучение маршрута. Ознакомление с районом путешествия. Подбор литературы и карт. Разработка маршрутов одно-, двухдневного похода и многодневного путешествия.

Отличительные особенности степенных походов. Нормативы и требования к участникам. Документы на поход. Разрешение на поход.

Предварительный медицинский осмотр участников.

*Практическая работа:* разработка плана подготовки путешествия 1 степени сложности.

*Методическое обеспечение:* картографический материал, оформленные маршрутные листы на походы.

### **2.3 Обязанности в группе. Дежурство (4 час).**

Функции и обязанности участников похода при подготовке, во время и после похода.

Рекомендации командиру, завхозу по питанию и снаряжению, летописцу, медику, топографу, фотографу. Подготовка ответственных за участки работ.

Алгоритм «Вечер» действий группы по прибытию к месту ночлега. Алгоритм «Утро».

Работа дежурных поваров. График дежурства.

*Практическая работа:* выполнение обязанностей в походе.

*Методическое обеспечение:* методическое пособие «Обязанности в группе», «Алгоритм: Утро», «Алгоритм: Вечер».

## **2.4 Снаряжение для многодневного похода. Подготовка снаряжения (6 час)**

Снаряжение для похода с учётом вида туризма и сезонности.

Снаряжение для пешеходного туризма: личное, групповое и специальное. Требования к снаряжению, хранение и укладка. Укладка рюкзака.

Работа ремонтного мастера в группе. Подготовка и ремонт снаряжения. Проверка личного снаряжения участников похода. Распределение общественного снаряжения.

Нормы весовых нагрузок юных туристов.

Обращение со снаряжением на маршруте и на привале.

*Практическая работа:* составление списка личного, группового снаряжения и ремонтного набора на пеший поход по району.

*Методическое обеспечение:* методические пособия «Виды снаряжения», «Нормы нагрузок в походе».

## **2.5 Туристский быт в многодневном походе. Организация бивака. Обеспечение безопасности (6 час).**

Техника безопасности на привале, во время купания, при организации бивака, приготовлении пищи. Противопожарные мероприятия на биваке. Правила обращения с режущим инструментом и примусом, у костра.

Гигиенические требования при приготовлении пищи. Использование грибов и ягод.

Питьевой режим в походе. Обеззараживание воды.

Обеспечение безопасности при преодолении естественных препятствий.

Меры предосторожности при грозе, сильном ветре.

Контроль руководителя и санитаров за самочувствием участников в пути и на привалах.

*Закрепление материала* в форме викторины, игра «Разбей лагерь».

*Практическая работа:* «Обеззараживание речной воды различными способами».

*Методическое обеспечение:* методическое пособие «Техника безопасности в походе», инструкции по технике безопасности при организации и проведении походов и экскурсий, методическое пособие-игра «Разбей лагерь».

## **2.6 Питание в многодневном походе. Таблицы калорийности и взаимозаменяемости продуктов. Раскладка продуктов по рюкзакам (8 час).**

Требования к питанию. Организация работ по приготовлению пищи.

Таблица раскладки и меню. Алгоритм приготовления основных походных блюд.

Разработка типовых меню и режима питания с учётом вида туризма и сезона.

Закупка, расфасовка и упаковка продуктов. Раскладка продуктов по рюкзакам. Хранение и учёт расхода продуктов в походе. Пополнение продовольствия в пути.

Режим, рацион и организация питания в походе. Примерный перечень продуктов питания. Нормы расхода продуктов. Калорийность и взаимозаменяемость продуктов. Нормы.

*Практическая работа:* составление типового меню питания в 4-х дневном походе на группу из 10 человек. «Викторина туриста-хозяйственника».

*Методическое обеспечение:* методические пособия «Алгоритм приготовления основных походных блюд», «Таблица состава и калорийности пищевых продуктов», «Примерный перечень продуктов питания для суточного рациона юного туриста», «Нормы взаимозаменяемости продуктов», для викторины – по сценарию.

## **2.7 Тактика, техника и организация движения в походе. Разработка маршрута. Разведка. Её цели, назначение и выполнение (8 час).**

Организация движения группы по маршруту. Расчёт движения на маршруте. Контрольные ориентиры. Хронометраж движения.

Разведка. Её назначение и выполнение.

Виды привалов: подгоночный, малый, обеденный, ночлег. Время и место привала. Продолжительность и периодичность. Требования к местам привалов.

*Закрепление материала:* игра «Конкурс туристских проводников».

*Методическое обеспечение:* по сценарию игры.

## **2.8 Экстремальные ситуации (4 час).**

Ночлеги без палатки. Временное укрытие. Виды, способы изготовления и применяемые материалы. Требования и правила изготовления в зависимости от местности и времени года. Ночёвка без укрытий.

Разведение костра без спичек. Способы и правила выполнения. Применяемые материалы и приспособления. Организация кострового бивака.

Необычное использование обычных вещей в аварийной ситуации.

Как потерпевшим бедствие в кратчайшие сроки выйти к людям.

*Практическая работа:* сооружение временного укрытия из снега.

*Подведение итогов* изучения темы в форме контрольных вопросов.

*Методическое обеспечение:* книги «Карманная энциклопедия туриста», «Полная энциклопедия выживания».

## **2.9 Подведение итогов похода. Анализ и отчёт о нём (4 час).**

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

Обработка собранных материалов. Составление отчёта о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, фотографий, видеофильма, презентации, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчёта в МКК. Составление финансового отчёта.

Оформление паспорта туристского маршрута.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Отчётные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

*Закрепление материала:* оформление отчёта о походе, подсчёт выполнения нормативов на туристские значки, оформление паспорта маршрута.

*Практическая работа:* оформление фотовыставки о походе, поделок из собранного природного материала.

*Методическое обеспечение:* оформленные маршрутные документы, паспорт маршрута, отчёт о походе, таблица участия в походах, смета одного из походов, финансовый отчёт о походе.

### **2.10 Вечер «Знаю я, почему горы стали моими друзьями» (4 час).**

Вечер туризма. Рассказ о работе клуба, маршрутах походов, знакомство с поэтическим и песенным творчеством членов клуба.

*Методическое обеспечение:* по сценарию вечера.

### **2.11 Топография и ориентирование (10 час).**

Что такое рельеф. Основные формы рельефа. Способы изображения рельефа на картах.

Сущность способа горизонталей. Сечение. Высота сечения. Заложение. Виды горизонталей. Бергштрих. Крутизна склона.

Высота точки над уровнем моря. Отметки высот, урезы воды. Разница высот.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу. Описание маршрута по карте.

Отличительные свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка. Старение карт. Карты, пригодные для разработки маршрутов и ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Географические и прямоугольные координаты. Определение координат точек на карте.

Способы измерения расстояний на местности. Значение и способы тренировки глазомера. Средний шаг, его измерения. Измерение расстояния шагами и по времени движения.

*Закрепление материала:* игра-викторина с элементами ориентирования «Конкурс юных топографов».

*Практическая работа:* изображение рельефа по фотографии, определение крутизны склона, превышение одного объекта над другим, описание маршрута по карте, определение координат точек на карте и поиск точек по заданным координатам, измерение расстояний.

*Методическое обеспечение:* картографический материал, фотографии различных форм рельефа, изображение форм рельефа, топографические знаки, на игру – по сценарию.

### **2.12 Специальная туристская подготовка (12 час).**

Страховочное снаряжение. Основная и вспомогательная верёвки, карабины, страховочные системы, репшнуры.

Подъём, спуск спортивным способом, траверс склона с перестёжкой.

Переправа по бревну с шестом, с организацией командной страховки. Маятник.

Виды и способы переправы через водные препятствия: брод со страховкой, «стенкой», таджикским способом, по камням, навесная переправа, по бревну с перилами, с шестом и т.д.

*Закрепление материала:* отработка приёмов на практике.

*Методическое обеспечение:* методическое пособие «Виды снаряжения», «Правила проведения туристских соревнований школьников».

### **2.13 Техника лыжного туризма (10 час).**

Основные виды препятствий на маршруте и способы их преодоления. Техника безопасности. Особенности построения нитки маршрута и движения группы. Направляющий, замыкающий.

Особенности спортивного туризма на лыжной дистанции. Возможные этапы и способы их прохождения.

Подъём «Ёлочкой», «Лесенкой». Техника выполнения.

Скоростной спуск и торможение в заданном квадрате. Техника выполнения.

«Змейка». Техника выполнения.

*Закрепление материала:* участие в районных соревнованиях по лыжному туризму.

*Методическое обеспечение:* методическое пособие «Правила проведения туристских соревнований школьников».

### **2.14 Доврачебная медицинская помощь. Гигиена юного туриста. Приёмы самоконтроля (10 час).**

Походный травматизм и заболевания, возможные в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Состав, хранение, учёт и использование походной медицинской аптечки для многодневного похода.

Нормы нагрузок для многодневного похода. Врачебный контроль. Самоконтроль в походе. Применение лекарственных средств из походной аптечки.

Травмы, ушибы и кровотечения. Виды, первая помощь.

Наложение повязок.

Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения, помощь утопающему. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочно-кишечные заболевания.

Транспортировка пострадавшего.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Нормы и правила личной гигиены.

*Практическая работа:* оказание помощи при различных видах травм, изготовление носилок из подручного материала. Транспортировка «пострадавшего» на время.

*Методическое обеспечение:* набор аптечки для многодневного похода, подручные средства для изготовления носилок, книга «Медицинский справочник туриста».

### **2.15 Основы скалолазания (10 час).**

Отличительные особенности горного туризма. Возможные маршруты горных походов по Алтайскому району, Алтайскому краю, Республике Алтай.

Необходимое снаряжение, его виды и применение. Спортивные соревнования на горной и скальной дистанции. Снаряжение для горного туризма. Особенности выбора. Подготовка снаряжения.

Техника безопасности. Способы страховки: само страховка, страховка в парах, командная страховка. Способы движения.

Подъём по крутому скальному склону. Способы прохождения. «Свободное лазание».

Спуск по крутому скальному склону. Техника выполнения.

*Закрепление темы:* участие в районных соревнованиях по спортивному туризму на горной дистанции.

*Методическое обеспечение:* методическое пособие «Условия проведения туристских соревнований школьников».

### **2.16 Соревнования «Весёлые старты туристят» (4 час).**

Спортивные соревнования с элементами туристской подготовки с целью закрепления изученного материала. Проводятся в виде эстафет с выполнением заданий.

*Методическое обеспечение:* по сценарию соревнований.

## **Краеведение**

### **3.1 Природное наследие Алтайского района (2 час).**

Физико-географический обзор района. Природные особенности. Растительный и животный мир. Рельеф. Главные реки и озёра. Объекты экскурсий.

Пешеходные, водные, вело, мото и автомаршруты, спелеомаршруты по району.

*Практическая работа:* создание картотеки экскурсионных объектов района.

*Методическое обеспечение:* картографический, фото и видеоматериал, диск «Природа горного Алтая».

### **3.2 Памятники природы района. Паспортизация памятников (2 час).**

Памятники природы. Виды памятников. Их назначение.

Памятники природы Алтайского района.

Мероприятия при подготовке и проведении походов и путешествий по изучению и охране памятников природы. Техника проведения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, сбор образцов для коллекций, фото и видеосъёмка, зарисовки в походе, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений.

Паспортизация памятников.

*Практическая работа:* составление паспортов на интересные экскурсионные объекты и памятники природы в окрестностях с.Алтайского.

*Методическое обеспечение:* карта Алтайского района, книга «В предгорьях Алтая», диск «Природа Алтая и республики Алтай», фотографии экскурсионных объектов Алтайского района.

## **Экология и охрана природы.**

### **4.1 Глобальные экологические проблемы и пути их решения (4 час).**

Глобальные экологические проблемы. Что это такое и их вред жизни планеты. Пути решения.

Жизнь в гармонии с природой и как её строить.

*Закрепление материала:* в форме викторины.

*Методическое обеспечение:* наборы плакатов, литература по экологии.

#### **4.2 Экологическая акция. Экологический маршрут (6 час).**

Деятельность по охране природы в условиях похода.

Виды акций, экологическая тропа, маршрут, операция. Цели экологических акций, участники и формы выполнения.

*Практическая работа:* проведение экологических акций по очистке мест отдыха и туристических стоянок в окрестностях с. Алтайского.

*Методическое обеспечение:* литература по экологии.

#### **4.3 Игра-викторина «Биржа экологических знаний» (4 час).**

Интеллектуальная игра-викторина по разделу «Экология и охрана природы».

*Методическое обеспечение:* по сценарию игры.

### **«Природа – наш дом»**

#### **5.1 «Аптека под ногами» (4 час).**

Знание ещё 15 лекарственных растений и умение их отличить в гербарии, на рисунках, в природе. Применение растений. Правила сбора. Признаки отравления, первая помощь.

*Практическая работа:* составление гербария лекарственных растений.

*Подведение итогов* в форме викторины.

*Методическое обеспечение:* фотографии и рисунки растений, книга «Карманный справочник туриста», «Лекарственные растения Алтайского края», «Медицинский справочник туриста».

#### **5.2 «Лесные ориентиры» (4 час).**

Ориентирование по природным признакам. Определение сторон горизонта по небесным светилам. Полярная звезда. Приблизжённое определение сторон горизонта по признакам местных предметов. Определение сторон горизонта по часам (стихотворение).

Определение времени по природным признакам. Растительные часы.

*Практическая работа:* экскурсия в лес для закрепления пройденного материала.

*Методическое обеспечение:* методическое пособие «Ориентирование в природе». «Растительные часы», компас, часы.

#### **5.3 Математика в природе (4 час).**

Способы определения высоты дерева, глубины, ширины и скорости течения реки с берега.

*Практическая работа* на экскурсии к берегу реки Каменки – определение скорости течения, глубины и ширины реки, высоты деревьев.

Работа в парах. Общее подведение итогов, разбор ошибок в расчётах.

*Методическое обеспечение:* методические пособия «Способы определения высоты дерева», «Определение глубины, ширины реки и скорости течения».

Линейки, карандаши, бумага, верёвки.

#### **5.4 «Что расскажет пень» (4 час).**

Спил. Определение по нему условий жизни дерева (возраст, пожары, засухи, наводнения, направление роста, расположение по сторонам горизонта, на местности).

*Практическая работа:* рассказ по спилу о жизни дерева. Индивидуальная работа по заданию, обсуждение итогов всей группой.

*Методическое обеспечение:* спилы на каждого ребёнка.

#### **5.5 Игра-викторина «Счастливый случай» (4 час).**

Интеллектуальная игра на знание детьми природы, правил поведения в ней, растительного и животного мира. Проводится в форме викторины.

*Методическое обеспечение:* по сценарию игры.

### **6.1 «Детская туриада»**

#### **6.2 Проведение ПВД (2 часов \* 32 раз) 64 час.**

#### **6.3 Проведение степенного похода вне сетки учебного плана.**

Проводится учебно-тренировочный поход.

Перед походом: коллективная разработка маршрута и его вариантов, планов экскурсий и наблюдений, составление сметы, списка снаряжения, меню и набора продуктов.

Во время похода: работа с картой и компасом, устройство бивака, костровища, приготовление пищи, ведение краеведческих наблюдений, выполнение заданий, сбор и хранение материалов.

После похода: «точка» с подведением итогов и анализом действий группы, составление и оформление отчёта о походе.



**Учебно-тематический план комплексной эколого-туристско-краеведческой подготовки**  
(3 год обучения)

№п\п	Перечень разделов тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теор.	практ	
<b>1.1</b>	<b>Вводное занятие.</b>	2	2	-	
<b>2.</b>	<b>Начальная туристская подготовка.</b>				
2.1	Туристское многоборье. Выполнение разрядных нормативов.	2	2	-	
2.2	Категорийный поход. Нормативы, отличительные особенности. Разработка маршрута. Категория сложности маршрута. Расчёт категории сложности. Документация на поход. Отчёт о походе.	10	4	6	Практ. работа
2.3	Финансовое, продовольственное и материально-хозяйственное обеспечение похода.	6	3	3	
2.4	Алгоритм организации похода.	6	2	4	Викторина
2.5	Тактика, техника и организация движения в категорийном путешествии. День в походе.	10	4	6	Практ. работа
2.6	Туристская группа в многодневном походе. Обеспечение безопасности. Техника безопасности.	6	2	4	Игра «Разбей лагерь»
2.7	Экстремальные ситуации. Правила поведения. Сигналы бедствия и способы их передачи.	6	2	4	Контр. задания
2.8	Топография и ориентирование.	12	4	8	Топо. диктант
2.9	Специальная туристская подготовка.	14	4	10	Тур. старты
2.10	Техника лыжного туризма.	16	4	12	Рай. кубок
2.11	Доврачебная медицинская помощь.	6	2	4	Контр. задания
2.12	Основы скалолазания.	16	4	12	Рай. кубок
2.13	Основы взаимопомощи. Работа в связках и группах.	6	2	4	
2.14	КТД «Вечера в кругу друзей».	6	6	-	
<b>3.</b>	<b>Краеведение.</b>				
3.1	Природное наследие Алтайского края и соседних регионов.	2	2	-	
3.2	Туристские маршруты по родному краю и Республике Алтай.	2	2	-	
3.3	Охраняемые природные территории региона.	2	2	-	
<b>4.</b>	<b>Экология и охрана природы.</b>				
4.1	Экологическая ситуация на Алтае. Проблемы и пути решения.	4	2	2	

4.2	Водные ресурсы Алтая, их охрана.	2	2	-	
4.3	Охрана природных достопримечательностей.	4	2	2	
4.4	«Профессия – природу охранять». Вечер встречи с работниками лесного хозяйства и представителями комитета по экологии и природным ресурсам.	4	2	2	
4.5	Экологический вечер «Природа – наш дом».	4	2	2	
<b>5.1</b>	<b>Туризм и самодеятельная песня.</b>	2	2	-	
5.2	«Кольцовка песен под гитару».	4	2	2	
<b>6.</b>	<b>Спортивный туризм.</b>				
6.1	Туристический слёт детского дома.	4	2	2	
6.2	Участие в районном фестивале «Туристское лето».				
6.3	Подготовка и проведение ПВД	58	-	58	
6.4	Итоговый категорийный учебный поход вне сетки учебного плана.				
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>69</b>	<b>147</b>	

## **Программа комплексной эколого-туристско-краеведческой подготовки (3 год обучения)**

### **1.1 Вводное занятие (2час).**

Планы работы клуба на год. Расписание занятий, повторение техники безопасности и основ изученного ранее.

## **Начальная туристская подготовка.**

### **2.1 Туристское многоборье. Выполнение разрядных нормативов (2 час).**

Разрядные требования по спортивному туризму. Разрядные нормативы.

Туристские соревнования школьников: цели и задачи, положение, программа и виды соревнований, судейская коллегия, состав участников, обеспечение безопасности.

Правила организации и проведения туристских соревнований.

*Практическая работа:* выполнение ранжирования соревнований.

*Методическое обеспечение:* методическое пособие «Правила организации и проведения соревнований школьников», «Разрядные нормативы», пособие по ранжированию.

### **2.2 Категорийный поход. Нормативы, отличительные особенности (10 час).**

Разработка маршрута. Категория сложности маршрута. Расчёт категории сложности. Документация на поход. Отчёт о походе.

Основные требования к участникам. Разрядные требования по видам туризма. Виды походов по категориям сложности.

План подготовки похода. Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Главные требования к построению «нитки» маршрута и плана-графика похода.

Разработка календарного плана-графика похода.

Категорирование похода по маршруту. Локальные и протяжённые препятствия, географический показатель района, коэффициент автономности. Подсчёт баллов по протяжённости и по препятствиям. Определение категории сложности маршрута.

Оформление походной документации, утверждение похода.

Оформление категорийных путешествий в МКК.

*Практическая работа:* разработка маршрута категорийного путешествия, составление плана-графика похода. Выполнение категорирования маршрута.

*Методическое обеспечение:* методическое пособие «Разрядные требования на поход», «Алгоритм подготовки похода», выполненное категорирование маршрута, план-график похода, оформленная походная документация.

### **2.3 Финансовое, продовольственное и материально-хозяйственное обеспечение похода (6 час).**

Виды расходов. Денежные операции в походе, ведение учётной документации.

Составление и утверждение сметы расходов на поход.

Работа казначея в группе.

Составление финансового отчёта о походе.

*Практическая работа:* составление сметы расходов на поход.

*Методическое обеспечение:* методическое пособие «Смета расходов», пример оформления финансового отчёта о походе.

#### **2.4 Алгоритм организации похода (6 час).**

Алгоритм подготовки и проведения многодневного похода. План подготовки многодневного похода.

Подготовительный этап, проведение похода, заключительный этап.

*Закрепление в форме викторины.*

*Практическая работа:* составление плана подготовки похода.

*Методическое обеспечение:* методическое пособие «Алгоритм подготовки похода», разработанный план подготовки похода.

#### **2.5 Тактика, техника и организация движения в категорийном путешествии. День в походе (10 час).**

Организация движения группы по маршруту на принципах самообслуживания. Режим движения в сложном путешествии. Отклонения от режима. Движение на маршруте. Темп движения в разных условиях. График дежурств проводников.

Расчёт движения на участке. Контрольные ориентиры на участке. Хронометраж движения. День в походе: подготовка к выезду (место и время сбора группы, проверка готовности, исправление недостатков), переезд к начальному пункту похода.

Начало маршрута (отметка о прибытии в начальном пункте, сообщение о выходе на маршрут, место руководителя, коллективный контроль за решением проводника о направлении движения, готовность к ведению записей на маршруте, сверка часов). Скорость движения. Первый переход, первый привал. Продолжительность перехода в зависимости от времени и характера пути. Изменения скорости движения.

Сушка вещей у костра, разбор дня, информация о планах на следующий день, передача дежурства, заготовка дров, воды, приготовление продуктов на утро. Отбой.

*Практическая работа:* практика в качестве проводника в ПВД каждым участником, отработка практических навыков.

*Методическое обеспечение:* маршрутная книжка, канцелярские принадлежности, методическое пособие «План похода».

#### **2.6 Туристская группа в многодневном походе. Обеспечение безопасности. Техника безопасности (6 час).**

Определение контрольных пунктов и сроков сообщения с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой МЧС России.

Нормы и правила техники безопасности в туристском путешествии.

*Закрепление материала:* ответы на карточки с вопросами.

*Методическое обеспечение:* «Инструкция по технике безопасности при организации и проведении туристских походов», «Правила техники безопасности в туристских походах», маршрутная книжка.

## **2.7 Экстремальные ситуации. Правила поведения. Сигналы бедствия и способы их передачи (6 час).**

Общая схема действий в первые минуты. Правила поведения в различных ситуациях.

Сигналы бедствия. Способы передачи, периодичность и продолжительность. Ответный сигнал. Международные сигналы бедствия. Значение условных знаков.

Пиротехнические сигнальные средства. Сигнальный костёр, сигнальное зеркало, сигналы привлечения внимания.

Туристские знаки предупреждения. Маркировки маршрутов.

*Закрепление материала:* игра на местности с подачей сигналов бедствия, работа по карточкам.

*Методическое обеспечение:* методическое пособие «Знаки международной кодовой таблицы сигналов бедствия», карточки с изображением знаков, маркировки маршрутов.

## **2.8 Топография и ориентирование (12 час).**

Что такое азимут. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Дирекционный угол. Измерение и построение углов на карте.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Поверки компаса. Правила обращения с компасом.

Визирование. Порядок действий при прямой и обратной засечках.

Построение азимутального маршрута на карте. Построение азимутального маршрута на карте и бумаге.

Определение азимута на местности. Движение по азимуту. Ориентирование по карте. Ориентирование по «белой карте».

Способы определения точки стояния: засечка, способ Болотова, глазомер, полярный способ.

Способы и правила копирования карт. Отчётная иллюстрированная схема. Глазомерный набросок плана местности (кроки).

Ориентирование по спортивной карте: по азимуту, по азимуту и карте, «в мешке», по азимуту с отклонением, линейное ориентирование, по опорным ориентирам.

Виды соревнований по ориентированию на местности.

*Практическая работа:* копирование участка топографической карты, выполнение поверки компаса, визирования, определение азимута на предметы, движение по карте, по «белой карте», определение точки стояния, ориентирование по спортивной карте.

*Методическое обеспечение:* методические пособия «Правила организации и проведения туристских соревнований школьников», «Спортивное ориентирование», картографический материал, компас, канцелярские принадлежности, «белые карты».

## **2.9 Специальная туристская подготовка (14 час).**

Страховка на сложных участках: альпеншток, вертикальные перила, шест, брод.

Снаряжение для опасных и сложных участков. Его использование на маршруте.

Подъём по склону на «схватывающем узле», с помощью БСУ. Спуск «дюльфером», с применением жумара.

Переправа по «параллельным верёвкам», «навесная переправа». Способы наведения, выполнение и требования.

Правила по комплексу туристских соревнований.

Туристская полоса препятствий, контрольно-туристский маршрут (КТМ), ориентирование и другие.

*Практическая работа:* отработка всех навыков на местности.

*Методическое обеспечение:* методическое пособие «Правила организации и проведения туристских соревнований школьников», страховочное снаряжение.

## **2.10 Техника лыжного туризма (16 час).**

Особенности построения нитки маршрута для зимних походов. Необходимое снаряжение и его подготовка. Групповое и личное снаряжение. Одежда для лыжной прогулки или занятий. Предохранение обуви от намокания (бахилы).

Правильный подбор лыж и лыжных палок для занятий на местности. Стойка лыжника на различном рельефе. Транспортировка груза.

Передвижение ступающим и скользящим шагом. Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Правила движения в строю на лыжном маршруте.

Передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом до 1-2 кг в рюкзаке. Тропление лыжни.

Применение техники спортивного туризма в лыжном походе. Наиболее часто встречаемые на пути препятствия. Преодоление лавиноопасного участка.

Техника выполнения поворота. Торможение «полуплугом» и «плугом». Движение двухшажным ходом.

Техника выполнения махового разворота. Самостраховка.

*Практическая работа:* движение боковыми приставными шагами.

*Закрепление материала:* участие в районных соревнованиях по лыжному туризму.

*Методическое обеспечение:* методическое пособие «Правила проведения туристских соревнований школьников».

## **2.11 Доврачебная медицинская помощь (6 час).**

Травмы различной степени тяжести. Переломы. «Острый живот». Реанимационные мероприятия. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Их назначение и выполнение. Транспортировка пострадавшего при сложных видах травм. Противошоковые мероприятия.

*Практическая работа:* проведение реанимационных мероприятий.

*Методическое обеспечение:* аптечка для многодневного похода, книга «Медицинский справочник туриста».

## **2.12 Основы скалолазания (16 час).**

Виды страховки на скалах, искусственном рельефе. Правила само страховки.

Изучение способов прощелкивания веревки в страховочный карабин.

Способы передвижения по скальному рельефу. Передвижение траверсом.

Передвижение вверх на само страховке и свободным лазанием.

Передвижение лазанием вниз.

Лазание с верхней страховкой.

Страховка на скалах с верхней и нижней верёвкой.

Оттяжки. Их назначение и применение.

Игра «Покорение Эвереста» - альпинизм на горизонтальной плоскости (с организацией работы в связке с осуществлением взаимной страховки и само страховки).

*Закрепление темы:* участие в районных соревнованиях по спортивному туризму на горной дистанции.

*Методическое обеспечение:* методическое пособие «Условия проведения туристских соревнований школьников».

## **2.13. Основы взаимопомощи. Работа в связках и группах (6 час).**

Виды туристских соревнований: эстафеты, командные, личные, работа в связках.

Правила соревнований по спортивному туризму на горной дистанции 1-2 класса.

Тактика командного прохождения дистанции.

Выбор вариантов сопровождения участников при работе в (группе), (связке).

*Закрепление темы:* участие в районных соревнованиях по спортивному туризму на горной дистанции.

*Методическое обеспечение:* методическое пособие «Условия проведения туристских соревнований школьников».

## **2.14 КТД «Вечера в кругу друзей» (6 час).**

### **Краеведение.**

#### **3.1 Природное наследие Алтайского края и соседних регионов (2 час).**

Физико-географический обзор края. Природные особенности. Растительный и животный мир, полезные ископаемые, рельеф. Главные реки и озёра, транспортные магистрали.

Рекомендуемые объекты экскурсий.

*Практическая работа:* пополнение картотеки экскурсионных объектов края.

*Закрепление материала* в форме викторины.

*Методическое обеспечение:* литература по краеведению, картографический материал, фото и видеоматериалы.

### **3.2 Туристские маршруты по родному краю и Республике Алтай (2 час).**

Познавательная краеведческая работа на маршруте и на привале: ведение записей, наблюдений, видео и фотосъёмка. Сбор ягод и грибов в пути.

Работа топографа по нанесению на карту (маршрутную ленту) подробностей и исправлений.

*Практическая работа:* описание маршрутов ПВД.

*Методическое обеспечение:* картографический материал, фотографии природных объектов, пример описания маршрута.

### **3.3 Охраняемые природные территории региона (2 час).**

Охраняемые природные территории Алтайского края и Республики Алтай.

Виды охраняемых территорий, охраняемые объекты. Заповедники, заказники, озёра, пещеры, горы, рощи.

*Практическая работа:* составление картотеки охраняемых природных территорий края и объектов охраны на них.

*Методическое обеспечение:* картографический материал, фотографии объектов охраны.

## **Экология и охрана природы.**

### **4.1 Экологическая ситуация на Алтае. Проблемы и пути решения (4 час).**

Состояние экологии в Алтайском крае, районе, селе Алтайском.

Основные загрязнители природной среды и меры борьбы с ними.

Конкурс экологического рисунка «Мы в ответе за эту землю».

*Закрепление материала* в форме викторины.

*Методическое обеспечение:* газета «Вестник экологии», «Красная книга Алтайского края», экологические плакаты. Разработка занятия «Экологическая проблема: загрязнение воздуха автомобильными выбросами».

### **4.2 Водные ресурсы Алтая и их охрана (2 час).**

Водоёмы и реки, географическое положение, отличительные особенности. Экологическое состояние вод и их охрана. Способы защиты от истощения.

*Закрепление материала:* «Экологическая викторина».

*Методическое обеспечение:* картографический материал, книга «Вопросы экологии в творчестве советских писателей», методическое пособие «Игры по экологии».

### **4.3 Охрана природных достопримечательностей (4 час).**

Экология в туристском походе. Правила поведения и охрана природы. Правила поведения на охраняемых природных территориях.

*Закрепление материала* в форме «вопрос-ответ».

*Методическое обеспечение:* литература по экологии.

### **4.4 «Профессия – природу охранять» (4 час).**

Вечер встречи с работниками лесного хозяйства и представителями комитета по экологии и природным ресурсам.

*Методическое обеспечение:* по сценарию вечера.



#### **4.5 Экологический вечер «Природа – наш дом» (4 час).**

Вечер на экологическую тему с целью проверки знаний детей о природе, экологии, правил поведения в природе. Проводится в форме викторины по станциям.

*Методическое обеспечение:* по сценарию игры.

### **Туризм и самодеятельная песня.**

#### **5.1 Туризм и самодеятельная песня (2 час).**

Самодеятельная песня. История возникновения и развития. Аккомпанемент. Туристская песня и её исполнение.

*Практическая работа:* разучивание песен.

*Методическое обеспечение:* сборники песен диски с записями авторских песен.

#### **5.2 «Кольцовка песен под гитару» (4 час).**

Вечер бардовской песни с приглашением гостей из клуба самодеятельной песни, клуба «Синегорье» ДЮЦ.

*Методическое обеспечение:* по сценарию вечера.

### **Спортивный туризм.**

#### **6.1 Туристический слёт детского дома (4 час).**

Участники – дети и педагоги. Слёт проводится по примеру районного туристского слёта школьников. В него включены дополнительные этапы экологической подготовки и краеведения.

Окончание слёта – принятие в туристы новых детей.

*Методическое обеспечение:* по сценарию игры.

#### **6.2 Участие в районном фестивале «Туристское лето».**

#### **6.3 Подготовка и проведение ПВД (58 час).**

Проводятся с целью подготовки детей к итоговому зачётному походу 1 категории сложности и закреплению изученного материала.

#### **6.4 Итоговый категорийный учебный поход вне сетки учебного плана.**

Проводится учебно-тренировочный поход 1 категории сложности.

Перед походом: индивидуальная и коллективная разработка маршрута и его вариантов, планы экскурсий и краеведческих наблюдений, составление сметы, списка снаряжения, меню и набора продуктов

Во время похода: практика организации движения группы по маршруту, работа с картой и компасом, преодоление препятствий, ведение краеведческих наблюдений, выполнение заданий, сбор и хранение материала. Анализ действий группы.

После похода: «точка» с коллективным обсуждением по различным аспектам (спортивно-техническая часть, краеведение, финансовый отчёт, материальное обеспечение и т.д.).

Оформление отчёта о походе.

### **Формы и методы, используемые в работе по программе:**

При реализации поставленных выше задач, используются следующие методы:

-метод самореализации, самоуправление через участие в походах, соревнованиях, экскурсиях;

-поисково-исследовательский метод – самостоятельная туристско-краеведческая работа обучающихся с выполнением конкретных заданий в походах, экскурсиях;

-метод самореализации через творческие дела, участие в походах соревнованиях, мероприятиях различного уровня,

-метод контроля – врачебный, самоконтроль, рост динамики спортивных результатов, качество усвоения программы.

Для реализации программы используются разнообразные формы работы: участие и проведение соревнований по туризму, ориентированию, топографии; краеведческо-экскурсионные мероприятия (экскурсии, викторины, конференции); экологические акции, походы, интеллектуально-развлекательные мероприятия (КВН, вечера, игры, викторины, конкурсы); беседы, дискуссии, рассказы.

## Наглядные и дидактические пособия

Для более успешной реализации программы используются различные дидактические и наглядные пособия и игры.

При изучении темы «Краеведение» используются:

1. Стенды и альбомы с фотоматериалами, выпуски газеты «Бродяги», схемы маршрутов походов, фотографии экскурсионных объектов из фондов музея истории детского центра, туристического клуба «Горизонт».

2. Стихи, записи песен об Алтае.

3. Доклады туристического клуба «Горизонт» на районной краеведческой конференции «Отечество» разных годов.

4. Презентации о местах походов, выполненные воспитанниками клуба.

5. Картографический материал по Алтайскому краю и Алтайскому району.

6. Ребусы и шарady по названиям населённых пунктов и природным достопримечательностям.

### «Начальная туристская подготовка»

1. Игра «Разбей лагерь».

2. Пособие «Виды снаряжения».

3. Пособие «Примерный перечень продуктов питания для суточного рациона юного туриста».

4. Примерный набор аптечки для похода.

5. Пособие «Алгоритм подготовки похода».

6. Пособие «Знаки международной кодовой таблицы сигналов бедствия».

7. Пособие «Виды узлов».

### «Топография и ориентирование»

1. Карточки с изображением топографических знаков.

2. Картографический материал.

3. Игра «Топографическое лото».

4. Карточки «Нарисуй знак».

5. Топографические диктанты.

### «Экология»

1. Пособие «Приметы погоды».

2. Гербарий и фотоколлекции растений, собранные воспитанниками клуба.

## **Виды и формы контроля:**

### **Виды контроля:**

1. Промежуточный
2. Итоговый

### **Формы контроля**

1. Выполнение практических работ.
2. Контрольные вопросы.
3. Диктант.
4. Викторина.
5. Интеллектуально-спортивные игры и мероприятия.
6. Учебно-тренировочные походы.
7. Участие в районных соревнованиях.
8. Выполнение практических заданий.
9. Работа по карточкам.

## Методическое обеспечение

### I. Список литературы:

1. Сборник авторских программ дополнительного образования.
2. Карманная энциклопедия туриста.
3. Медицинский справочник туриста.
4. Энциклопедия выживания.
5. Туристская игротека.
6. История туризма на Алтае.
7. В предгорьях Алтая.
8. Туристские районы СССР. Алтайский край.
9. Алтай в легендах и былях.
10. Легенды старого Алтая.
11. По дважды Алтайской земле
12. Берман. Юный турист.
13. Узлы – простые, забавные, сложные.
14. Букин А.П. В дружбе с людьми и природой.
15. Попчиковский Ю. Организация и проведение туристских походов.
16. Ривкин Б.Ю. Организация туристической работы со школьниками.
17. Алтай. Республика Алтай. Природно-ресурсный потенциал/А.М.Маринин, Г.Я.Барышников, Б.Н.Лузгин, Т.Д.Модина и др.-Горно-Алтайск, 2005.-336с.
18. Мордкович В.Г. Сибирь в перекрестье веков, земель и народов: очерки этно-экологической истории региона.-Новосибирск: ИД «Сова», 2007.-396с.
19. Маркин М.М., Колчевников М.Ю., Ерёменко В.Н. Туристские тропы Алтая.-Барнаул:Алт.кн.изд-во,1984.-160с.,ил.
20. Худяков А.А. История Алтайского края.-Барнаул: Алт.кн.изд-во,1971.-176с.
21. Материалы Свода памятников истории и культуры РСФСР. Алтайский край.-М.,1990.-112с.-(Сб.науч.тр./НИИ культуры).
22. Супруненко Ю.П. Горам навстречу.-М.:Знание,1989.-160с.+16с.вкл.
23. Майманова А.Т. Изучай и люби природу родного края. Методические разработки для учителей. Классные часы. Барнаул:ООО «Пять плюс», 2009-64с.
24. Маринин А.М.Карст и пещеры Алтая: Учебно-краеведческое пособие.-Новосибирск: Изд. НГПИ, 1990.-148с.
25. Арефьев В. Мифы и шаманизм Алтая.-Барнаул: ООО «Пять плюс», 2002-77с.
26. Алтай. Путешествие по Чуйскому тракту: путеводитель/сост.М.В.Танкова, Т.И.Злобина, Т.А.Акимова.-Барнаул: ООО «Пять плюс», 2010-256с.
27. Республика Алтай: путеводитель/сост.Е.Севастьянова,В.в.Останин.-Барнаул: ООО «ИД Алтапресс», 2013 – 200с.

## **II. Перечень фото и видеопroduкции:**

1. Диск «Природа Алтая и Республики Алтай».
2. Диск «Природа Горного Алтая»
3. Диск «Природные достопримечательности Алтайского края»
4. Диск «Водный туризм».
5. Диск с записью детских туристических песен.
6. Диск с записями авторских песен.
7. Презентации с походов.
8. Фотографии с мест походов, природных объектов края, республики Алтай.
9. Интернетресурсы по темам занятий.