

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
«НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»

ТИПОВАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско-краеведческой направленности
для образовательных организаций (учреждений)
Луганской Народной Республики

Юные туристы-краеведы

Срок реализации: 1 год
Уровни программы: общекультурный (базовый)
Возраст обучающихся: от 7 лет

Луганск
2017

Утверждено
Министерством образования и науки Луганской Народной Республики
(приказ №13 от 18.01.2017)

Рассмотрено
Научно-методическим советом
Государственного учреждения Луганской Народной Республики
«Научно-методический центр развития образования
Луганской Народной Республики»
(протокол №1 от 11.01.2017)

Составители:

Макарова М.В., методист Государственного учреждения Луганской Народной Республики «Центр поддержки и развития воспитательной работы и дополнительного образования детей и учащейся молодежи».

Самойлов И.В., заведующий отделом Государственного учреждения Луганской Народной Республики «Центр поддержки и развития воспитательной работы и дополнительного образования детей и учащейся молодежи».

Общая редакция:

Осадчая Е.В., методист отдела управления объектами образования Государственного учреждения Луганской Народной Республики «Научно-методический центр развития образования Луганской Народной Республики».

Рецензент:

Мальцева Л.В., старший преподаватель кафедры туризма, гостиничного и ресторанного дела Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования Луганской Народной Республики «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Юные туристы-краеведы» – первая ступень к познанию родного края, реализации интересов обучающихся в изучении природного разнообразия и историко-культурного наследия, формирование туристско-спортивных и краеведческих знаний, умений и навыков средствами дополнительного образования.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что она предусматривает творческое развитие личности в системе дополнительного образования; обеспечение потребностей обучающихся в профессиональном самоопределении, с учетом индивидуальных особенностей, склонностей и интересов.

Программа разработана для реализации в творческих объединениях по интересам образовательных учреждений Луганской Народной Республики и рассчитана на обучающихся возраст которых не младше 7 лет.

Целью программы является развитие разносторонней творческой личности в процессе занятий туристическим краеведением.

Основные задачи программы.

Обучающие:

- научить исследовать и рационально использовать природные ресурсы, знакомится и изучать природные богатства родного края, климатические и погодные условия, формировать личностное восприятие исследованного материала.

Развивающие:

- развивать природные задатки обучающихся, их творческий потенциал, фантазию, наблюдательность;
- развивать образное и пространственное мышление, память, воображение, внимание;
- развивать положительные эмоции и волевые качества;

Воспитывающие:

- способствовать формированию социальной активности;
- воспитывать культуру общения;
- прививать сознательное отношение к собственной безопасности и безопасности окружающих, сохранению и приумножению природных богатств, уважение к людям;
- формировать положительные качества эмоционально-волевой сферы (самостоятельность, коллективизм, трудолюбие, инициативность, ответственность и прочие);
- воспитывать доброжелательность, умение работать в коллективе.

Учебный материал программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа предусматривает обучение в творческих объединениях общекультурного (базового) уровня на протяжении одного учебного года.

На обработку учебного материала отводится по 216 часов.

Программа творческого объединения направлена на формирование системного мышления, углубление знаний, умений и навыков по отдельным учебным дисциплинам и туристско-краеведческой работе.

В основу программы "Юные туристы-краеведы" положены базовые блоки:

- спортивно-туристская подготовка;
- краеведение;
- физическая культура и безопасность жизнедеятельности.

Программа содержит сведения, которые углубляют и дополняют содержание учебных дисциплин, таких как история, география, краеведение, изучаемых в общеобразовательных учреждениях Луганской Народной Республики.

Важная роль отводится усвоению обучающимися туристской терминологии, практических навыков работы с компасом, картографическими материалами, пользованию туристским снаряжением, выполнению топографических работ, осознанного отношения к своему здоровью.

Продолжительность занятий определяется с учетом психофизиологического развития и допустимой нагрузки и составляет в академических часах (45 минут).

Экскурсии и практические занятия являются обязательными и необходимыми составляющими учебно-воспитательного процесса. Периодичность экскурсий и практических занятий на местности – один - два раза в месяц. Необходимым условием организации экскурсий и практических занятий на местности является соблюдение санитарно-гигиенических требований и техники безопасности.

Программа предусматривает вариативность, как дидактических принципов, так и элементов инновационных методов обучения, направленных на формирование творческой личности.

Формы организации деятельности с обучающимися.

На занятиях творческого объединения применяются различные формы методы обучения в зависимости от возрастных особенностей обучающихся. Среди них: объяснительно-иллюстративные (рассказ, объяснение, беседа,

иллюстрация, дискуссия и др.), репродуктивные (воспроизводственные), тренинговые (развитие знаний, приобретения умений и навыков), дискуссионные, проблемно-поисковые (исследовательские, поисковые) методы обучения. При проведении практических занятий предпочтение отдается спортивным и подвижным играм с элементами туризма, краеведческим наблюдениям за природой, историко-культурными объектами и др.

Применяются различные средства обучения: наглядные пособия, картографический и раздаточный материалы, технические средства обучения.

Педагог, учитывая уровень подготовки, возраст, интересы обучающихся, состояние материально-технической базы учебного заведения, в котором работают объединения, в установленном порядке может вносить изменения в распределение учебного времени на изучение отдельных тем программы.

Проверка и оценка знаний, умений и навыков обучающихся осуществляется при выполнении практических задач, теоретических зачетов, а также в форме участия в турнирах и соревнованиях территориального и республиканского уровней, а также туристско-краеведческих походах.

Прогнозируемые результаты.

Обучающиеся должны знать:

- основные правила безопасности участников туристских походов и соревнований при преодолении отдельных препятствий, организации бивака;
- правила экологической безопасности, сохранения природы при проведении туристских путешествий и соревнований;
- виды спортивного туризма и их особенности;
- основные правила ориентирования на местности, порядок работы с картой и компасом при ориентировании на местности;
- виды костров и их назначение;
- туристское снаряжение для путешествий по родному краю;
- основные требования к гигиене туриста в путешествии;
- правила организации учебного места;
- основные исторические и природные памятники родного края.

Обучающиеся должны уметь:

- ориентироваться на местности с помощью карты и компаса, проходить несложные маршруты по легенде;
- двигаться по слабопересеченной местности, преодолевать травяные и песчаные склоны средней крутизны (с самостраховкой альпенштоком),

заболоченные участки по кочкам или жердям, овраги по бревну или веревке с перилами;

- вязать основные туристские узлы.
- устанавливать палатку, разжигать костер в различных погодных условиях;
- готовить простейшие блюда в походных условиях на костре;
- составлять описание маршрута 1-3-дневного похода;
- соблюдать правила санитарии, гигиены и техники безопасности;
- бережно относиться к оборудованию и снаряжению.

Обучающиеся должны принять участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 1 класса и (или) туристско-краеведческом путешествии 1-3 степени сложности, выполнить нормативы не ниже 3-го юношеского разряда по спортивному туризму.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
(1 год обучения – 216 часов)

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	РАЗДЕЛ I. Вступительная часть	8	8	0
1.1	Вводное занятие	2	2	0
1.2	Понятие о туризме и краеведении	2	2	0
1.3	Техника безопасности при проведении учебных занятий и туристско-краеведческих путешествий	2	2	0
1.4	Правила (инструкция) проведения туристских походов с учащейся и студенческой молодежью	2	2	0
2	РАЗДЕЛ II. Спортивно-туристская подготовка	80	28	52
2.1	Особенности видов спортивного туризма	4	4	0
2.2	Спортивное ориентирование. Топографическая подготовка	24	8	16
2.3	Туристское снаряжение	6	2	4
2.4	Туристский быт. Организация питания в туристском походе	6	2	4
2.5	Правила проведения соревнований по спортивному туризму	2	2	0
2.6.	Организация и проведение туристских походов и экспедиций	38	10	28
3	РАЗДЕЛ III. Краеведение	58	14	44
3.1	Мой край	16	4	12
3.2	Краеведческие исследования. Оборудование для краеведческих исследований	16	4	12
3.3.	История нашего края	6	2	4
3.4	Памятники истории и культуры. Изучение и охрана памятников	14	2	12
3.5.	Природоохранная деятельность	6	2	4
4	РАЗДЕЛ IV. Физическая культура и безопасность жизнедеятельности	68	4	64
4.1	Физическая подготовка. Спортивные игры	38	2	36

4.2	Санитарно-гигиенические правила. Первая (доврачебная) медицинская помощь	4	2	2
4.3	Участие в массовых мероприятиях (проведение учебных походов, соревнований, экспедиций)	26	0	26
5	РАЗДЕЛ V. Итоги	2	2	0
5.1.	Итоговое занятие	2	2	0
	Многодневный туристско-краеведческий поход.	вне сетки часов		
	ВСЕГО	216	56	160

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ I ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (8 ч.)

1.1. Вводное занятие (2 ч.)

Теоретические занятия: место и роль детско-юношеского туризма и краеведения в системе дополнительного образования. Обсуждение плана работы творческого объединения на год.

1.2. Понятие о туризме и краеведении (2 ч.)

Теоретические занятия: родной край. Географическое расположение, разнообразие и богатство природы. Историко-культурное наследие, обряды и традиции. Привлекательность нашего края для туристов, всех, кто желает изучать и познавать свой край.

Туристско-краеведческие путешествия, их учебное и познавательное значение, содействие физическому развитию обучающихся, формированию их здоровья.

1.3. Техника безопасности при проведении учебных занятий и туристско-краеведческих путешествий (2 ч.)

Теоретические занятия: техника безопасности при проведении занятий в помещениях, спортивных залах, на спортивных площадках, на местности. Безопасные условия организации экскурсий. Правила дорожного движения. Нормы поведения в городском и междугородном транспорте.

Противопожарная безопасность в местах проведения туристско-краеведческих мероприятий.

1.4. Правила (инструкция) проведения туристских путешествий с учащейся и студенческой молодежью (2 ч.)

Теоретические занятия: права и обязанности участников туристско-краеведческих путешествий. Основные направления работ по подготовке путешествия. Обеспечение безопасных условий проведения путешествий. Ознакомление с Правилами (инструкцией) проведения туристских путешествий с учащейся и студенческой молодежью.

РАЗДЕЛ II

СПОРТИВНО-ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА (80 ч.)

2.1. Особенности видов спортивного туризма (4 ч.)

Теоретические занятия: чем интересен и полезен спортивный туризм. Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный и другие.

Особенности видов спортивного туризма. Традиции туризма на Луганщине.

2.2. Спортивное ориентирование. Топографическая подготовка (24 ч.)

Теоретические занятия: понятие о геодезии и картографии. Условные топографические знаки. Изображение рельефа на картах с помощью горизонталей. Измерение расстояний на карте и на местности. Общие сведения об ориентировании на местности. Компас и его строение, азимут, движение по азимуту. Спортивное ориентирование как вид спорта. Масштаб карт. Упражнения по чтению карт спортивного ориентирования.

Ориентирование с помощью компаса, карты, по местным предметам и явлениями природы. Определение на карте точки своего местонахождения.

Практические занятия: изготовление карточек для изучения топографических знаков. Топографические задания, игры, диктанты. Разработка схемы маршрута. Работа с компасом, курвиметром.

Проверка компаса, определение азимута на местности. Движение по указанному азимуту. Определение сторон горизонта по местным предметам.

Пользование картами и схемами на местности.

Соревнования по ориентированию.

2.3. Туристское снаряжение (6 ч.)

Теоретические занятия: групповое и личное снаряжение для туристского путешествия в зависимости от района путешествия, способа передвижения, времени года и погоды.

Виды рюкзаков, палаток, спальных мешков и др. Основные требования к снаряжению. Уход за снаряжением и его ремонт. Комплектация ремонтного набора.

Практические занятия: составление списков группового и индивидуального снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением. Установка палаток, использование оборудования для приготовления пищи.

Подготовка и ремонт имеющегося снаряжения. Изготовление оборудования для сушки одежды и обуви. Упаковка снаряжения и укладка рюкзака.

2.4. Туристский быт. Организация питания в туристском путешествии (6 ч.)

Теоретические занятия: общие требования к местам привалов и ночевок. Выбор места для бивака (с учетом правил охраны природы). Снятие бивака. Уборка места привала. Противопожарные мероприятия. Различные типы костров и их назначение. Обустройство места для костра. Разжигание костра. Сушка и ремонт одежды, обуви. Противопожарная безопасность. Режим дня в путешествии. Досуг в путешествии.

Набор продуктов. Режим питания и калорийность пищи в путешествии. Меню, хранение продуктов. Санитарные требования. Пополнение пищевых запасов ловлей рыбы, сбором грибов и ягод. Приготовление пищи в различных погодных условиях.

Практические занятия: туристский поход. Составление списка необходимых продуктов и меню для одно-, двухдневного и многодневного путешествия.

Практические навыки пользования пилой, лопатой, ремонтным набором, установка и снятие палатки, разжигание костра, приготовление пищи. Игры и развлечения в путешествии.

2.5. Правила проведения соревнований по спортивному туризму (2 ч.)

Теоретические занятия: общие понятия о Правилах туристских соревнований. Положения и условия проведения соревнований как основные документы о соревнованиях. Судейство соревнований. Таблица штрафов. Командная карточка.

2.6. Организация и проведение туристских путешествий (38 ч.)

Теоретические занятия: целей и задач туристского путешествия. Понятие о плане подготовки к путешествию и распределение обязанностей в группе. Знакомство с районом путешествия. Краеведческая литература и картографический материал района путешествия. Нормативы на значок «Юный турист», юношеских спортивных разрядов по туризму. Подготовка снаряжения к путешествию. Топографические материалы. Комплектование состава группы. Распределение обязанностей. Выбор и разработка маршрута путешествия. Подготовка снаряжения и продуктов питания.

Обработка собранных материалов. Фото и видеоматериалы. Понятие об отчете о туристском путешествии. Творческие работы учащихся по материалам путешествий.

Практические занятия: подготовка сообщений о районе путешествия, интересные природные и историко-культурные объекты на маршруте. Разработка проекта маршрута. Ознакомление с документами для проведения путешествия. Составление примерных обязанностей туристов в

однодневных путешествиях. Составление схемы маршрута. Проведение однодневного туристского путешествия. Составление полного отчета с графиками, диаграммами, фотографиями для учебного заведения.

РАЗДЕЛ III. КРАЕВЕДЕНИЕ (58 ч.)

3.1. Мой край (16 ч)

Теоретические занятия: положение, территория, население, природные особенности (почвы, растительный и животный мир, полезные ископаемые) родного края. Рельеф. Климат. Водоемы. Понятие об административном делении. Транспортные магистрали.

Историческое прошлое родного края. Наиболее интересные места для проведения путешествий и экскурсий. Заказники и заповедники. Маршруты путешествий.

Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства.

Практические занятия: прогулки по окрестностям своего населенного пункта. Экскурсии в краеведческие, мемориальные, народные музеи и музеи учебных заведений. Экскурсии к историческим памятникам и интересным природным объектам. Экскурсии на предприятия. Однодневные путешествия.

3.2. Краеведческие исследования. Оборудование для краеведческих исследований (16 ч.)

Теоретические занятия: содержание и направления краеведческих исследований. Наблюдения и исследования на местности. Наблюдение за сезонными явлениями в природе. План экскурсии. Наблюдения и записи во время экскурсий. Записи воспоминаний очевидцев событий. Анкеты, опросники.

Сбор краеведческих материалов. Личный и групповой дневник, фотографирование и зарисовки в путешествиях.

Приборы и оборудование, необходимые для краеведческой и исследовательской работы.

Практические занятия: выполнение заданий учебного заведения, самостоятельное ведение краеведческих наблюдений. Ведение дневников, запись воспоминаний. Подготовка докладов на основе литературы и собственных наблюдений.

Проведение экскурсий и путешествий. Участие в местных акциях, экспедициях, массовых краеведческих мероприятиях.

3.3. История нашего края. (6 ч.)

Теоретические занятия: наш край в древности. Древнейшие поселения на территории родного края.

Родной край во времена средневековья и нового времени, в XX и XXI столетиях.

Знаменитые люди нашего края.

Практические занятия: посещение местного краеведческого музея. Фотографирование краеведческих объектов.

3.4. Памятники истории и культуры. Изучение и охрана памятников (14 ч.)

Теоретические занятия: архитектурные, градостроительные и природные объекты родного края. Памятники выдающимся людям.

Практические занятия: экскурсии к достопримечательностям, интересным объектам и памятникам родного края.

3.5. Природоохранная деятельность (6 ч.)

Теоретические занятия: терминология природоохранной деятельности. Основные направления природоохранной работы. Заповедники и заказники родного края. Лесничество края. Садово-парковое искусство.

Наблюдения за погодой в туристском путешествии. Понятия и о климате и его влияние на погодные условия. Виды прогнозов погоды. Температура воздуха. Атмосферное давление. Признаки погоды по народным наблюдениям. Дневник наблюдений за погодой.

Практические занятия: учебная экскурсия в заповедник, лесничество или ботанический сад.

Участие в местных природоохранных мероприятиях.

Измерение температуры воздуха. Ведение дневника наблюдений за погодой. Сбор народных примет изменений в погоде.

РАЗДЕЛ IV ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ (68ч.)

4.1. Физическая подготовка. Спортивные игры (38 ч.)

Теоретические занятия: гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями. Утренняя гимнастика – важная составляющая физической подготовки туриста. Общеразвивающие физические упражнения – основа занятий физической культурой и спортом. Понятие «выносливость организма». Меры безопасности при выполнении упражнений на воде.

Практические занятия: ходьба и бег. Виды ходьбы. Походный шаг. Строй туристской группы. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для ног, шеи, туловища. Упражнения с предметами.

Занятия легкой атлетикой. Прыжки. Метательные упражнения.

Гимнастические упражнения с предметами и без предметов.

Закалка организма человека водой. Плавание в бассейне.

Спортивные игры и эстафеты. Отработка приемов преодоления искусственных и естественных препятствий. Туристский строй.

Разучивание различных видов ходьбы и бега, координации движений тела при изменении скорости и направления шага и бега. Разучивание упражнений для разных групп мышц.

Бег на короткие и средние дистанции. Отработка техники преодоления естественных препятствий при беге по пересеченной местности. Прыжки в длину с разбега и с места.

Отработка гимнастических движений с предметами и без них. Отработка страховки партнера.

Разучивание различных видов плавания.

Однодневный туристский поход.

4.2. Правила санитарии и гигиены. Первая (доврачебная) медицинская помощь (4 ч.)

Теоретические занятия: основные элементы режима дня. Общие гигиенические требования: умывание, купание, закаливание. Поддержание чистоты тела. Меры по предупреждению потертостей при ходьбе. Требования к одежде и обуви, к личному туристскому снаряжению. Профилактика заболеваний и травм в походе. Приемы самоконтроля. Питьевой режим.

Предотвращение травматизма.

Состав походной аптечки. Первая доврачебная помощь в походах.

Практические занятия: отработка приемов самоконтроля физического состояния. Оказание первой доврачебной помощи и транспортировка пострадавшего. Изготовление носилок из подручных материалов. Комплектование походной аптечки.

4.3. Участие в массовых мероприятиях (соревнованиях, экспедициях, походах) (26 ч.)

Практические занятия: подготовка к массовым мероприятиям. Изучение Положения о соревнованиях. Слеты, экспедиции и условия их проведения. Участие в мероприятиях всех уровней.

РАЗДЕЛ V. ИТОГИ (2 ч.)

5.1. Итоговое занятие.

Теоретические занятия: подведение итогов работы творческого объединения за год. Поощрение лучших обучающихся. Задания на лето.

Многодневный туристско-краеведческий поход

Подготовка и проведение туристско-краеведческого путешествия как формы комплексного закрепления и реализации приобретенных знаний, умений и навыков в учебном году (проводится вне сетки учебных часов и, как правило, во время летних каникул).

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ И СНАРЯЖЕНИЯ

1.	Рюкзак	15 шт.
2.	Спальный мешок	15 шт.
3.	Палатки туристские 4-х местные	4 шт.
4.	Аптечка	1 комп.
5.	Лопата саперная	1 шт.
6.	Коврики теплоизолирующие туристские	15 шт.
7.	Тент	2 шт.
8.	Веревка основная 10-12 мм	50 м.
9.	Веревка вспомогательная 5-8 мм	50 м.
10.	Карабин альпинистский	30 шт.
11.	Страховочные системы (комплект)	15 шт.
12.	Котел туристический (5-10 л)	3 шт.
13.	Компас	15 шт.
14.	Курвиметр	1 шт.
15.	Секундомер	1 шт.
16.	Планшет	15 шт.
17.	Топор	2 шт.
18.	Ножовка	1 шт.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А. Питание в туристском походе. – М., 1992.
2. Бамебанов И. В. Узлы. – М.: Просвещение, 1998.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
4. Бейдик А.А. Словарь-справочник по географии туризма, рекреалогии и рекреационной географии. – К: Палитра, 1998.
5. Безопасность жизнедеятельности туристов, экскурсантов, отдыхающих и работников туризма (аспекты). – Днепропетровск: Луч, 2002.
6. Берман А.Е. Юный турист. – М.: Просвещение, 1977.
7. Власов А.А. Туризм: Учебно-методическое пособие. – М.: Просвещение, 1977.
8. Ганопольский В.И. Уроки туризма. – К.: Школьный свет, 2004.
9. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
10. Кострица М.Ю., Обозный В. В. Школьная краеведческо-туристическая работа. – К: Высшая школа, 1995.
11. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., 1990.
12. Наровлянский А.Д., Наровлянская М.Д., Пустовойт В.А. Школьный туризм. – К.: Школьный мир, 2009.
13. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – М.: Профиздат, 1987.