

Министерство образования и науки Республики Марий Эл

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Параньгинский Дом детского творчества»

Принята на педагогическом совете
МБОУ ДО «Параньгинский
Дом детского творчества»
Протокол №1 от 28.08.2019 года

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО
«Параньгинский ДДТ»:
Х.Г.Хусаинов
Приказ №22/1-О
от 28.08.2019 года

**Дополнительная
общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Туристы-исследователи»**

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик программы:
Гордеев Василий Михайлович,
педагог дополнительного образования
МБОУ ДО «Параньгинский ДДТ»

пгт.Параньга,
2019 г.

Особенностью системы дополнительного образования детей является полипрофессиональный характер занятий в объединениях учащихся, обеспечивающий формирование мотивации к познанию и творческое развитие личности. Дополнительное образование с полным правом называется открытым, неформализованным образованием, способным быстро и мобильно реагировать на изменения в социальной среде, на разнообразии потребностей, мотивов, способностей детей. Можно согласиться с определением сущности дополнительного образования, предложенным В.А.Хорским (1995): «Внешкольное дополнительное образование как социально-педагогическое явление представляет собой единство разнообразия познавательной, развивающей и коммуникативной деятельности детей...» В работах названного автора раскрывается и структура содержания внешкольного дополнительного образования, которая состоит из следующих компонентов: опыт углубленного освоения заинтересовавших ребенка знаний; опыт освоения предметного содержания деятельности; опыт творческой деятельности, и едва ли не самым ценным, является приобретаемый опыт эмоционально-ценностных отношений в коллективе.

Детская увлеченность способствует проявлению одаренности ребенка, облегчая выбор ориентиров его последующей жизни. Поэтому дополнительное образование детей во многих случаях является стартовой площадкой для базового образования человека, становления его будущего профессионального мастерства.

В теории физического воспитания, наряду с физической культурой и спортом, туризм рассматривается как одно из средств гармоничного развития личности. Наиболее точным является определение детско-юношеского туризма, предложенное А.А.Остапцом-Свешниковым (1985): «Детско-юношеский туризм — это средство гармоничного развития подростков и юношей, реализуемое в форме отдыха и общественно-полезной деятельности, характерным структурным компонентом которого является поход, путешествие, экскурсия».

На мой взгляд, туризм и краеведение должны быть тесно взаимосвязаны. Именно в туристско-краеведческой деятельности детского объединения создаются оптимальные условия для самореализации современного подростка.

Сам туризм и краеведение как форма жизнедеятельности это и область человеческих знаний, и образ жизни, и вид спорта, и форма проведения досуга, и способ самовыражения личности, самосовершенствования и оздоровления организма.

Туристско-краеведческая деятельность вводит подрастающее поколение в социальную среду (макросреду), знакомит с ней, чем значительно ускоряет процесс воспитания. В походах проходят проверку и закалку такие важные морально-волевые качества, как честность, скромность, организованность, дисциплинированность, смелость, решительность, отзывчивость, доброта, принципиальность, дружба, товарищество, ответственность, трудолюбие и многие другие. В походе

учащиеся находятся в таких условиях, когда каждый из них оказывает помощь своему товарищу, одновременно принимая помощь от него. Выполняя на виду у всех общественные поручения, каждый участник этой деятельности несет за нее ответственность перед своими товарищами, а удовлетворение личной потребности сливается с выполнением общественной обязанности. Это делается добровольно, под влиянием внутренней потребности молодого человека действовать сообща, в условиях простора для его инициативы и самостоятельности.

Туризм и краеведение довольно успешно (по сравнению с другими видами деятельности) связывают подростка с учебной деятельностью. Это позволяет учителю использовать их как средство расширения кругозора и накопления знаний, формирования интереса к учебе в целом.

Большое преимущество туризма перед другими видами деятельности, которые доступны учащимся, — это возможность широкого, активного эмоционального познания окружающей действительности. Великий русский педагог К.Д.Ушинский записал в своем дневнике: "Зовите меня варваром в педагогике, но я вынес из впечатлений моей жизни глубокое убеждение, что прекрасный ландшафт имеет такое воспитательное влияние на развитие молодой души, с которым трудно соперничать влиянию педагога, что день, проведенный ребенком среди рощ и полей, когда его головой овладевает какой-то упоительный туман, в теплой влаге которого раскрывается его молодое сердце для того, чтобы беззаботно и бессознательно впитывать в себя мысли и зародыши мыслей, потоком льющихся из природы, что такой день стоит многих недель, проведенных на учебной скамье".

Основные цели и задачи программы:

- Воспитание ценностно-ориентированной личности, обладающей высокими нравственными качествами, способной к самореализации.
- Формирование активной гражданской позиции
- Ознакомление учащихся с совокупностью знаний об историческом пути и опыте человечества.
- Развитие исторического (критического) мышления учащихся как основы миропознания, формирование навыков (умений) самостоятельного поиска научных знаний и работы с историческими источниками
- дать знания, умения и навыки по основам туристско - краеведческой деятельности
- привить интерес к занятиям туризмом и краеведением как активной, познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности;
- способствовать развитию коллектива в группе, созданию обстановки доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворению потребности детей в общении;
- развить инициативу и индивидуальные способности воспитанников.

Данная программа дополнительного образования детей рассчитана на 6 часов в неделю 216 часов за учебный год. В реализации программы

участвуют дети возраста от 8 лет до 17 лет. Частота занятий: 3 раза в неделю: теоретические и практические. При проведении занятий в форме похода выходного дня занятия проводятся в воскресенье.

Все теоретические занятия начинаются и заканчиваются вязанием узлов (15-20 мин.). В начале занятий это способствует организовать учащихся к началу занятий, а в конце - в качестве физкультминутки.

Во второй год обучения большинство тем занятий те же (за исключением изменений тем поисково-исследовательских работ). Отличие от первого года состоит в том, что теоретические и практические занятия помогают проводить учащиеся второго и более годов обучения. Для этого требуется дополнительные теоретические занятия с данной категорией лиц, что и предусмотрено во второй год обучения.

В третий год обучения большинство тем занятий те же (за исключением изменений тем поисково-исследовательских работ). Отличие от первого и второго годов обучения состоит в том, что в ходе занятий руководитель кружка выступает координатором, а занятия проводят учащиеся второго, третьего и более годов обучения.

Прогнозируемые результаты

Для учащихся:

- Увлечение туризмом и краеведением
- Расширение кругозора и повышение общей культуры
- Укрепление здоровья

Для учителя:

- Повышение профессионального уровня.
- Разработка методического обеспечения курса: подбор и разработка туристических маршрутов, отработка методики проведения занятий и контроля отдельных разделов курса, формирование набора практических заданий.

Учащиеся должны знать:

- основу теории туризма при совершении путешествий малой длительности, технику преодоления естественных препятствий, ориентирование на местности, правила поведения в природе, основы поисковоисследовательской деятельности.

Учащиеся должны понимать:

- значение коллектива для решения туристско-краеведческих задач, необходимость и возможность развития своих способностей для формирования творческой личности.

Учащиеся должны уметь: подбирать личное и групповое снаряжение, организовывать привалы и ночлеги, укладывать рюкзак, разрабатывать простейшие маршруты выходного дня, обладать техникой спортивного туризма, вести поисково-исследовательскую деятельность, передавать свой опыт другим.

Учебно-тематический план

(1 год обучения)

№ п.п.	Наименование темы	Количество часов		
		всего	Теорет.	Практ.
1	Введение. Организационное занятие.	2	2	
2	Уроки-лекции: «История марийского народа»	12	8	4
3	История населенных пунктов Куракинского округа.	10	4	6
4	История школы	4	2	2
5	Основы туристической подготовки, оказание первой помощи	14	4	10
6	Правила поведения в природе, фото- и видеосъемки.	10	2	8
7	Техника безопасности и правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций.	10	6	4
8	Быт туриста	20	6	14
9	Организация и проведение туристических походов	54	6	48
10	Учебно-тренировочные занятия и походы	20	4	16
11	Поисково-исследовательская работа.	30	4	26

	Встречи с известными людьми Куракинского округа	10	2	8
12	Туристические узлы	20	4	16
	Итого:	216	50	166

Содержание программы

Примечание:

Все теоретические занятия начинаются и заканчиваются вязками узлов (15-20 мин)

Теоретические и практические занятия помогают вести учащиеся второго и более годов обучения

Тема 1. Введение. Организационное занятие.

Введение. Организационное заседание кружка. Особенности работы кружка. Выработка плана работы на учебный год. Знакомство с деятельностью кружка, отдельными страницами его истории, достижениями.

Тема 2. Уроки-лекции: «История марийского народа».

Темы лекций: «Значение краеведческой работы. Методы и виды краеведческой работы», «Первые люди на территории нашей республики», «Зарождение предков марийцев», «Присоединение марийского края к России», «Марийский край в к.16-17вв.», «Марийский край в 18в.», «Марийский край в 19в.», «Марийский край в н.20в.», «Марийский край в годы революций», «Марийский край при строительстве социализма», «Марийский край в годы ВОВ», «Марийский край после ВОВ до наших дней»,

Практические занятия: Практическая методика проведения краеведческой работы. Проведение бесед, интервью, изучение материальной базы музея: предметы быта, домашнего обихода, одежды ... марийского народа.

Тема 3. История населенных пунктов Куракинского округа.

Знакомство с историей своего округа, исторические и культурные памятники.

Практические занятия. Анализ документальных источников об истории населенных пунктов, написание рефератов об известных личностях деревень округа. Изучение и анализ топонимики округа.

Тема 4. История школы

Знакомство с историей школы. Изучение истории своей школы, знакомство с ее достижениями.

Практические занятия. Экскурсия в музей школы. Определение характера необходимой для школы или школьного музея краеведческой работы. Выполнение краеведческих заданий (этнографических, поисковых, исследовательских и т.д.). Анализ документальных источников об истории школы, известных выпускников.

Тема 5. Основы туристической подготовки, оказание первой помощи

Правила гигиены туриста. Оказание первой медицинской помощи при травмах, ранениях, ожогах, пищевых отравлениях, желудочно-кишечных заболеваниях, мозолях, солнечных и тепловых ударах, обморожениях, укусах змей, насекомых, клещей. Первая помощь утопающему. Транспортировка пострадавшего.

Практическое занятие: Аптечка туриста. Изготовление самодельных носилок. Транспортировка пострадавшего. Перевязка пострадавшего. Наложение шины.

Тема 6. Правила поведения в природе, фото- и видеосъемки.

Правила поведения в природе. Составление памяток для любителей отдыха на природе.

Фото- и видео- охота. Фотоаппарат и видеокамера - постоянный спутник туриста-краеведа. Основы фотографирования и видеосъемки. Понятие об экспозиции, плане фотоснимка, ракурсах объектов.

Практическое занятие: Проба фотографирования и видеосъемки туристических объектов, поисково-исследовательских объектов и анализ

снимков учеников. Компьютерная обработка снимков.

Тема 7. Техника безопасности и правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций.

Кодекс путешественника. Правила безопасности на дорогах, на транспорте, на экскурсиях, при организации ночлегов в полевых условиях. Правила поведения при условиях вынужденной автономии. Ориентирование на местности. Правила поведения в условиях ЧС природного характера: пожарах, при резком снижении температуры воздуха во время похода, при ливне, грозе, наводнении, ураганах, нехватке питьевой воды, в условиях повышенной температуры воздуха... Правила поведения в условиях ЧС техногенного характера: авариях и катастрофах, химического, радиационного заражения.

Практическое занятие: Тесты на знание правил безопасности

Тема 8. Быт туриста

Выбор места для привала, дневки, ночлега. Требования к месту привала: вода, дрова, сухая поляна, безопасность. Типы костров. Костровое оборудование. Охрана природы. Волонтерская работа в походе. Питание в походе. Калорийность пищи. Составление меню. Выбор и обеззараживание воды.

Практические занятия: Расчет продуктов питания для одно- и двухдневного походов. Содержание и раскладка рюкзака. Организация быта в походных условиях.

Тема 9. Организация и проведение туристических походов

Основы туристической подготовки учеников. Особенности пешеходного туризма. Туристическое снаряжение. Режим дня в походе. Порядок движения группы туристов во время похода. Туристический лагерь и туристический быт. Личная гигиена туриста.

Практические занятия: Правила укладки рюкзака. Виды костров. Туристическое меню. Правила установки палатки и организации туристического лагеря. Туристская песня. Основы владения гитарой.

Поход выходного дня. Порядок проведения похода. Рассказ о районе проведения похода, его исторических или природных особенностях. Правила безопасности при проведении похода. Правила организации временного туристического лагеря.

Практические занятия: Знакомство с историческими или природными объектами. Организация временного туристического лагеря, разведение костра. Туристско- спортивные мероприятия (спортивные игры, туристические игры, соревнования, викторины и т.д.). Ориентирование в походе. Работа с компасом и картой. Сворачивание временного лагеря, приведение территории в порядок. Анализ проведенного похода.

Тема 10. Учебно-тренировочные занятия и походы

Правила спортивного туризма. Правила пользования туристическими спортивными снаряжениями.

Практические занятия. Техника пешеходного туризма: страховочная система, карабин, рапшнур. Использование страховочной системы на

навесной переправе, подъемах, спусках, при переходе по бревну, переходе по параллельным. Походы в пределах района с целью закрепления теоретических знаний и практических навыков туристского быта и туристской техники.

Тема 11. Поисково-исследовательская работа. Встречи с известными людьми Куракинского округа

Составление плана поисковых работ, составление плана встреч со старожилами деревень, с известными людьми Куракинского округа. Сбор краеведческого материала по этнографии, топонимике, культуре, известным личностям...

Практические занятия: Организация встреч с известными людьми Куракинского округа. Фото- и видеосъемки. Компьютерная обработка съемок. Работа с музейными документальными источниками. Участие на краеведческих форумах..

Тема 12. Туристические узлы

Виды узлов и особенности их применения.

Практические занятия: вязка узлов

Второй год обучения Учебно-тематический план

№ п.п.	Наименование темы	Количество часов		
		всего	Теорет.	Практ.
1	Введение. Организационное занятие.	2	2	
2	Уроки-лекции: «История марийского народа»	12	8	4
3	История населенных пунктов Куракинского округа.	10	4	6
4	История школы	4	2	2
5	Основы туристической подготовки, оказание первой помощи	14	4	10
6	Правила поведения в природе, фото- и видеосъемки.	10	2	8
7	Техника безопасности и правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций.	10	6	4
8	Быт туриста	20	6	14
9	Организация и проведение туристических походов	54	6	48

10	Учебно-тренировочные занятия и походы	20	4	16
11	Поисково-исследовательская работа.	30	4	26

	Встречи с известными людьми Куракинского округа	10	2	8
12	Туристические узлы	20	4	16
	Итого:	216	50	166

Третий год обучения Учебно-тематический план

№ п.п.	Наименование темы	Количество часов		
		всего	Теорет.	Практ.
1	Введение. Организационное занятие.	2	2	
2	Уроки-лекции: «История марийского народа»	12	8	4
3	История населенных пунктов Куракинского округа.	10	4	6
4	История школы	4	2	2
5	Основы туристической подготовки, оказание первой помощи	14	4	10
6	Правила поведения в природе, фото- и видеосъемки.	10	2	8
7	Техника безопасности и правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций.	10	6	4
8	Быт туриста	20	6	14
9	Организация и проведение туристических походов	54	6	48
10	Учебно-тренировочные занятия и походы	20	4	16
11	Поисково-исследовательская работа.	30	4	26
	Встречи с известными людьми Куракинского округа	10	2	8

12	Туристические узлы	20	4	16
	Итого:	216	50	166

Содержание программы Примечание:

Все теоретические занятия начинаются и заканчиваются вязками узлов (15-20 мин)

Теоретические и практические занятия помогают вести учащиеся второго и более годов обучения

Тема 1. Введение. Организационное занятие.

Введение. Организационное заседание кружка. Особенности работы кружка.

Выработка плана работы на учебный год. Знакомство с деятельностью кружка, отдельными страницами его истории, достижениями.

Тема 2. Уроки-лекции: «История марийского народа».

Темы лекций: «Значение краеведческой работы. Методы и виды краеведческой работы», «Первые люди на территории нашей республики», «Зарождение предков марийцев», «Присоединение марийского края к России», «Марийский край в к.16-17вв.», «Марийский край в 18в.», «Марийский край в 19в.», «Марийский край в н.20в.», «Марийский край в годы революций», «Марийский край при строительстве социализма», «Марийский край в годы ВОВ», «Марийский край после ВОВ до наших дней»,

Практические занятия'. Практическая методика проведения краеведческой работы. Проведение бесед, интервью, изучение материальной базы музея: предметы быта, домашнего обихода, одежды ... марийского народа.

Тема 3. История населенных пунктов Куракинского округа.

Знакомство с историей своего округа, исторические и культурные памятники.

Практические занятия'. Анализ документальных источников об истории населенных пунктов, написание рефератов об известных личностях деревень округа. Изучение и анализ топонимики округа.

Тема 4. История школы

Знакомство с историей школы. Изучение истории своей школы, знакомство с ее достижениями.

Практические занятия. Экскурсия в музей школы. Определение характера необходимой для школы или школьного музея краеведческой работы. Выполнение краеведческих заданий (этнографических, поисковых, исследовательских и т.д.). Анализ документальных источников об истории школы, известных выпускников.

Тема 5. Основы туристической подготовки, оказание первой помощи

Правила гигиены туриста. Оказание первой медицинской помощи при травмах, ранениях, ожогах, пищевых отравлениях, желудочно-кишечных заболеваниях, мозолях, солнечных и тепловых ударах, обморожениях, укусах змей, насекомых, клещей. Первая помощь утопающему. Транспортировка пострадавшего.

Практическое занятие: Аптечка туриста. Изготовление самодельных

носилок. Транспортировка пострадавшего. Перевязка пострадавшего. Наложение шины.

Тема 6. Правила поведения в природе, фото- и видеосъемки.

Правила поведения в природе. Составление памяток для любителей отдыха на природе.

Фото- и видео- охота. Фотоаппарат и видеокамера - постоянный спутник туриста-краеведа. Основы фотографирования и видеосъемки. Понятие об экспозиции, плане фотоснимка, ракурсах объектов.

Практическое занятие: Проба фотографирования и видеосъемки туристических объектов, поисково-исследовательских объектов и анализ снимков учеников. Компьютерная обработка снимков.

Тема 7. Техника безопасности и правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций.

Кодекс путешественника. Правила безопасности на дорогах, на транспорте, на экскурсиях, при организации ночлегов в полевых условиях. Правила поведения при условиях вынужденной автономии. Ориентирование на местности. Правила поведения в условиях ЧС природного характера: пожарах, при резком снижении температуры воздуха во время похода, при ливне, грозе, наводнении, ураганах, нехватке питьевой воды, в условиях повышенной температуры воздуха... Правила поведения в условиях ЧС техногенного характера: авариях и катастрофах, химического, радиационного заражения.

Практическое занятие: Тесты на знание правил безопасности

Тема 8. Быт туриста

Выбор места для привала, дневки, ночлега. Требования к месту привала: вода, дрова, сухая поляна, безопасность. Типы костров. Костровое оборудование. Охрана природы. Волонтерская работа в походе. Питание в походе. Калорийность пищи. Составление меню. Выбор и обеззараживание воды.

Практические занятия: Расчет продуктов питания для одно- и двухдневного походов. Содержание и раскладка рюкзака. Организация быта в походных условиях.

Тема 9. Организация и проведение туристических походов

Основы туристической подготовки учеников. Особенности пешеходного туризма. Туристическое снаряжение. Режим дня в походе. Порядок движения группы туристов во время похода. Туристический лагерь и туристический быт. Личная гигиена туриста.

Практические занятия: Правила укладки рюкзака. Виды костров. Туристическое меню. Правила установки палатки и организации туристического лагеря. Туристская песня. Основы владения гитарой.

Поход выходного дня. Порядок проведения похода. Рассказ о районе проведения похода, его исторических или природных особенностях. Правила безопасности при проведении похода. Правила организации временного туристического лагеря.

Практические занятия: Знакомство с историческими или природными объектами. Организация временного туристического лагеря, разведение костра. Туристско- спортивные мероприятия (спортивные игры, туристические игры, соревнования, викторины и т.д.). Ориентирование в походе. Работа с компасом и картой. Сворачивание временного лагеря, приведение территории в порядок. Анализ проведенного похода.

Тема 10. Учебно-тренировочные занятия и походы

Правила спортивного туризма. Правила пользования туристическими спортивными снаряжениями.

Практические занятия'. Техника пешеходного туризма: страховочная система, карабин, рапшнур. Использование страховочной системы на навесной переправе, подъемах, спусках, при переходе по бревну, переходе по параллельным. Походы в пределах района с целью закрепления теоретических знаний и практических навыков туристского быта и туристской техники.

Тема И. Поисково-исследовательская работа. Встречи с известными людьми Куракинского округа

Составление плана поисковых работ, составление плана встреч со старожилами деревень, с известными людьми Куракинского округа. Сбор краеведческого материала по этнографии, топонимике, культуре, известным личностям...

Практические занятия: Организация встреч с известными людьми Куракинского округа. Фото- и видеосъемки. Компьютерная обработка съемок. Работа с музейными документальными источниками. Участие на краеведческих форумах..

Тема 12. Туристические узлы

Виды узлов и особенности их применения.

Практические занятия: вязка узлов

Третий год обучения Учебно-тематический план

№ п.п.	Наименование темы	Количество часов		
		всего	Теорет.	Практ.
1	Введение. Организационное занятие.	2	2	
2	Уроки-лекции: «История марийского народа»	12	8	4
3	История населенных пунктов Куракинского округа.	10	4	6
4	История школы	4	2	2

5	Основы туристической подготовки, оказание первой помощи	14	4	10
6	Правила поведения в природе, фото- и видеосъемки.	10	2	8
7	Техника безопасности и правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций.	10	6	4
8	Быт туриста	20	6	14
9	Организация и проведение туристических походов	54	6	48
10	Учебно-тренировочные занятия и походы	20	4	16
11	Поисково-исследовательская работа.	30	4	26

	Встречи с известными людьми Куракинского округа	10	2	8
12	Туристические узлы	20	4	16
	Итого:	216	50	166

Содержание программы Примечание:

Все теоретические занятия начинаются и заканчиваются вязками узлов (15-20 мин)

В ходе занятий руководитель кружка выступает координатором, а занятия проводят учащиеся второго, третьего и более годов обучения.

Тема 1. Введение. Организационное занятие.

Введение. Организационное заседание кружка. Особенности работы кружка. Выработка плана работы на учебный год. Знакомство с деятельностью кружка, отдельными страницами его истории, достижениями.

Тема 2. Уроки-лекции: «История марийского народа».

Темы лекций: «Значение краеведческой работы. Методы и виды краеведческой работы», «Первые люди на территории нашей республики», «Зарождение предков марийцев», «Присоединение марийского края к России», «Марийский край в к.16-17вв.», «Марийский край в 18в.», «Марийский край в 19в.», «Марийский край в н.20в.», «Марийский край в годы революций», «Марийский край при строительстве социализма», «Марийский край в годы ВОВ», «Марийский край после ВОВ до наших дней»,

Практические занятия: Практическая методика проведения краеведческой работы. Проведение бесед, интервью, изучение материальной базы музея: предметы быта, домашнего обихода, одежды ... марийского народа.

Тема 3. История населенных пунктов Куракинского округа.

Знакомство с историей своего округа, исторические и культурные памятники.

Практические занятия: Анализ документальных источников об истории населенных пунктов, написание рефератов об известных личностях деревень округа. Изучение и анализ топонимики округа.

Тема 4. История школы

Знакомство с историей школы. Изучение истории своей школы, знакомство с ее достижениями.

Практические занятия. Экскурсия в музей школы. Определение характера необходимой для школы или школьного музея краеведческой работы. Выполнение краеведческих заданий (этнографических, поисковых, исследовательских и т.д.). Анализ документальных источников об истории школы, известных выпускников.

Тема 5. Основы туристической подготовки, оказание первой помощи

Правила гигиены туриста. Оказание первой медицинской помощи при травмах, ранениях, ожогах, пищевых отравлениях, желудочно-кишечных заболеваниях, мозолях, солнечных и тепловых ударах, обморожениях, укусах змей, насекомых, клещей. Первая помощь утопающему. Транспортировка пострадавшего.

Практическое занятие: Аптечка туриста. Изготовление самодельных носилок. Транспортировка пострадавшего. Перевязка пострадавшего. Наложение шины.

Тема 6. Правила поведения в природе, фото- и видеосъемки.

Правила поведения в природе. Составление памяток для любителей отдыха на природе.

Фото- и видео- охота. Фотоаппарат и видеокамера - постоянный спутник туриста-краеведа. Основы фотографирования и видеосъемки. Понятие об экспозиции, плане фотоснимка, ракурсах объектов.

Практическое занятие: Проба фотографирования и видеосъемки туристических объектов, поисково-исследовательских объектов и анализ снимков учеников. Компьютерная обработка снимков.

Тема 7. Техника безопасности и правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций.

Кодекс путешественника. Правила безопасности на дорогах, на транспорте, на экскурсиях, при организации ночлегов в полевых условиях. Правила поведения при условиях вынужденной автономии. Ориентирование на местности. Правила поведения в условиях ЧС природного характера: пожарах, при резком снижении температуры воздуха во время похода, при ливне, грозе, наводнении, ураганах, нехватке питьевой воды, в условиях повышенной температуры воздуха... Правила поведения в условиях ЧС техногенного характера: авариях и катастрофах, химического, радиационного заражения.

Практическое занятие: Тесты на знание правил безопасности

Тема 8. Быт туриста

Выбор места для привала, дневки, ночлега. Требования к месту привала: вода, дрова, сухая поляна, безопасность. Типы костров. Костровое оборудование. Охрана природы. Волонтерская работа в походе. Питание в походе. Калорийность пищи. Составление меню. Выбор и обеззараживание воды.

Практические занятия'. Расчет продуктов питания для одно- и двухдневного походов. Содержание и раскладка рюкзака. Организация быта в походных условиях.

Тема 9. Организация и проведение туристических походов

Основы туристической подготовки учеников. Особенности пешеходного туризма. Туристическое снаряжение. Режим дня в походе. Порядок движения группы туристов во время похода. Туристический лагерь и туристический быт. Личная гигиена туриста.

Практические занятия'. Правила укладки рюкзака. Виды костров. Туристическое меню. Правила установки палатки и организации туристического лагеря. Туристская песня. Основы владения гитарой.

Поход выходного дня. Порядок проведения похода. Рассказ о районе проведения похода, его исторических или природных особенностях. Правила безопасности при проведении похода. Правила организации временного туристического лагеря.

Практические занятия: Знакомство с историческими или природными объектами. Организация временного туристического лагеря, разведение костра. Туристско- спортивные мероприятия (спортивные игры, туристические игры, соревнования, викторины и т.д.). Ориентирование в походе. Работа с компасом и картой. Сворачивание временного лагеря, приведение территории в порядок. Анализ проведенного похода.

Тема 10. Учебно-тренировочные занятия и походы

Правила спортивного туризма. Правила пользования туристическими спортивными снаряжениями.

Практические занятия: Техника пешеходного туризма: страховочная система, карабин, рапшнур. Использование страховочной системы на навесной переправе, подъемах, спусках, при переходе по бревну, переходе по параллельным. Походы в пределах района с целью закрепления теоретических знаний и практических навыков туристского быта и туристской техники.

Тема 11. Поисково-исследовательская работа. Встречи с известными людьми Куракинского округа

Составление плана поисковых работ, составление плана встреч со старожилами деревень, с известными людьми Куракинского округа. Сбор краеведческого материала по этнографии, топонимике, культуре, известным личностям...

Практические занятия: Организация встреч с известными людьми Куракинского округа. Фото- и видеосъемки. Компьютерная обработка съемок. Работа с музейными документальными источниками. Участие на

краеведческих форумах..

Тема 12. Туристические узлы

Виды узлов и особенности их применения.

Практические занятия: вязка узлов

Источники и литература:

Электронная книга: А.Г.Иванов, К.Н.Сануков. История марийского народа.

(<http://yolva.ru/index.php/2015-08-03-09-38-17/all-authors/all-authors-default/207/view/65/uchebnye-posobiya/362/istoriya-marij-el-uchebnoe-posobie>)

Б.А. Фесенко Книга молодого ориентировщика.

С.Ф. Зубович О первых шагах в ориентировании.

Е.И. Иванов Начальная подготовка ориентировщика.

Пронтишева Л.П. «Истоки мастерства», 1990 г.

Тыкул В.И. «Спортивное ориентирование» (методические разработки занятий и программы 1 и 2 года обучения в кружках)- М., «Просвещение», 1990 г.