

Министерство образования и науки Пермского края



**государственное учреждение
дополнительного образования
«Пермский краевой центр «Муравейник»**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
(туристско-краеведческой направленности)

«Разведай вокруг себя»

Возрастной состав обучающихся – 11-16 лет

Срок реализации – 5 лет

Форма обучения – очная

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

Педагогическим советом
протокол от 28.08.2020 № 1

АВТОР-СОСТАВИТЕЛЬ

Педагог дополнительного образования
Владыкина Ирина Валентиновна

Пермь, 2020 г.

Содержание

1. Общая характеристика образовательной программы	2
2. Учебно-тематический план	10
3. Аннотация к содержанию разделов	12
4. Условия реализации программы	34

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1 Введение

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Разведай вокруг себя» разработана на основе типовой программы федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения Минобразования и науки Российской Федерации для системы дополнительного образования детей: «Юные туристы-краеведы», Смирнов Д.В., Константинов Ю.С., Маслов А.Г., 2004 год. Программа является модифицированной и включает в себя стандартный набор тем: основы туристской подготовки; топография и ориентирование; краеведение; основы гигиены и первая помощь; общая и специальная физическая подготовка. В содержание раздела «Краеведение» включена информация о истории, культуре и особенностях природы Пермского края, города Перми и Кировского района.

Данная программа направлена на развитие познавательного интереса обучающихся через туристско-краеведческую деятельность и имеет туристско-краеведческую направленность. Дополнительное образование детей по расширению кругозора и интеллектуальному развитию – процесс непрерывный. Он не имеет фиксированных сроков завершения и последовательно переходит из одной стадии личностного развития в другую.

Результатом этого становится жизнетворчество, что позволяет каждому обучающемуся накапливать творческую энергию и осознать возможности ее расходования на достижение жизненно важных целей в согласии с окружающим миром (социальным и материальным).

Туризм является таким видом деятельности, который, как нельзя лучше отвечает потребностям подростков, удовлетворяет их любознательность и стремление к романтике. Туристские походы – это одна из форм активного отдыха, что само собой предполагает постоянную занятость обучающихся, прививает им навыки к самообслуживанию, приучает к систематическому труду, воспитывает инициативу и выдержку. Пребывание на свежем воздухе, постоянная физическая нагрузка и дружеское общение укрепляет физическое и нравственное здоровье подростка.

1.2 Нормативные правовые основания

Нормативную правовую основу разработки образовательной программы составляют:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.3 Отличительные особенности

Особенно туристская экскурсионная деятельность важна для городских детей, ограниченных в движении, в количестве физической работы, вынужденных жить в отдалении от природы и склонных к пассивному отдыху: кино, телевидение, компьютерные игры. Поэтому, для изменения жизненных ориентиров в позитивном направлении, необходимо предоставить обучающимся возможность раскрывать свои способности, проявлять личную инициативу, познавать окружающий мир с разных сторон.

Программа «Разведай вокруг себя» направлена не только на приобщение обучающихся к активному отдыху, но и на развитие умения самостоятельно, грамотно и безопасно организовать, и провести этот отдых, быть творческой, внимательной к окружающим людям и природе личностью.

1.4 Цель и задачи освоения программы

Цель программы: Создание условий для физического, личностного и интеллектуального развития обучающихся через освоение системы туристско-краеведческих знаний и умений.

Обучающие задачи: формировать, развивать и совершенствовать туристские умения и навыки; формировать потребность в углубленном изучении природы, истории и культуры родного края; научить получать информацию и работать с ней;

Развивающие задачи: развивать потребность к самостоятельному получению новых знаний и физическому самосовершенствованию (выполнение нормативов туристских званий и спортивных разрядов по туризму; развивать творческие, исследовательские, проектные, коммуникативные способности.

Воспитывающие задачи: воспитывать у обучающихся потребность в здоровом образе жизни; воспитывать бережное отношение к природе, историческому наследию и прививать культуру пребывания в ней; формировать умения и навыки культуры общения, жизнеобеспечения; развивать чувство коллективизма и взаимовыручки; воспитывать патриотические чувства у подрастающего поколения.

1 год обучения

Цель – заинтересовать! Ознакомить с основами туристской подготовки. Способствовать развитию интереса к краеведению через изучение своей малой Родины, её истории, географии и культуры. Формировать устойчивый интерес к занятиям. Реализовывать потребность обучающихся в физической активности. Способствовать формированию навыков общения при работе в коллективе.

2, 3 год обучения

Цель – создание и реализация обучающимися индивидуального проекта своего саморазвития в туристско-краеведческой деятельности. Способствовать расширению знаний по основам туристско-краеведческой подготовки. Отработать основы техники и тактики туризма в тренировочных походах. Способствовать формированию мировоззрения через знакомство с природой и историей г. Перми и Пермского края, формирование интереса к учебно-исследовательской работе. Формировать у обучающихся способности к самообслуживанию, к самоутверждению при освоении временных или постоянных социально-значимых должностных обязанностей в группе. Способствовать выполнению обучающимися туристских нормативов для присвоения званий.

4 год обучения

Цель – развитие у обучающихся рефлексивных умений, умений коррекции индивидуального проекта своего саморазвития в туристско-краеведческой деятельности. Обучить методам учебно-исследовательской работы. Формировать навыки самоанализа и самообразования. Углублять знания обучающихся о родном крае в процессе учебно-исследовательской деятельности. Способствовать расширению знаний по основам туристско-краеведческой подготовки. Продолжать отработку техники и тактики туризма в тренировочных походах. Способствовать выполнению обучающимися туристских нормативов.

5 год обучения

Цель - подготовка обучающихся к выходу на новый для них обобщенно-творческий уровень реализации знаний и умений в области историко-краеведческой и туристско-краеведческой деятельности. Совершенствовать навыки различных видов туризма и учебно-исследовательской деятельности. Продолжать отработку техники и тактики туризма в тренировочных походах. Способствовать выполнению обучающимися туристских нормативов. Развивать творческую инициативу обучающихся. Формировать социально-активную личностную позицию обучающихся. Развивать навыки самостоятельной работы со специальной литературой, закреплять навыки самостоятельного принятия решений в походных условиях. Закрепить навыки осознанного стремления к здоровому и активному образу жизни.

1.5 Планируемые результаты

К концу 1-го года обучения обучающиеся должны:

знать: расписание занятий; свои основные и сопутствующие заболевания; правила дорожного движения, правила поведения в общественном транспорте, четко знать требования к участникам путешествий; особенности различных видов туризма; туристские нормативы и разрядные требования; каково влияние туризма на развитие человека; правила поведения туристов в природной среде; нормы и правила общечеловеческой морали; «дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности»; «в чужой монастырь со своим уставом не ходят»; требования, предъявляемые к туристскому снаряжению, их применение и назначение; правила ремонта и сдачи снаряжения, взятого на прокат; правила сборки и разборки катамаранов; цель путешествия, похода, экскурсии; информацию о районе путешествия; продолжительность и периодичность привалов в зависимости от различных условий; основные требования к месту привала и ночлега; принципы отбора продуктов для туристских походов; специфику организации питания в однодневном и многодневном походе; правила хранения и транспортировки продуктов питания в походных условиях; способы обеззараживания воды; перечень постоянных и временных обязанностей в походе; свои обязанности соответственно должности; режим движения в походе; основы преодоления естественных препятствий по трем видам туризма; правила поведения в туристском строю; возможные способы и формы отчета о походе; географию и историю своего района; историю своего микрорайона и школы; значимые дела людей в честь которых названы основные улицы района; основные моменты истории города Перми; особенности географического положения и административно-территориальное устройство города Перми; географию края; административное деление; историческую справку края; отличие плана от карты; топографические знаки на карте; компас: устройство, правила пользования; основные способы ориентирования на местности; основные виды туристского ориентирования; основные правила соревнований по ориентированию; приемы профилактики опрелостей и мозолей, переохлаждения организма; значение личной гигиены туристов; о средствах первой помощи; основы оказания помощи при несчастном случае; общее строение человеческого организма; порядок осуществления врачебного контроля и самоконтроля.

уметь: четко отвечать на поставленные вопросы; соблюдать правила поведения на пешеходных прогулках, пользоваться общественным транспортом; соблюдать правила безопасности во время проведения занятий в помещении и на улице; рассказать об основах здорового образа жизни; соблюдать дисциплину на занятиях и в условиях похода, прогулки, экскурсии; - уважать чужой труд; реально оценивать свои силы и возможности; правильно укладывать рюкзак; применять снаряжение по назначению; подбирать личные вещи для похода в соответствии с сезонными и погодными условиями; пользоваться костровыми принадлежностями; владеть знаниями установки разных типов палаток; иметь представление о сборке и разборке катамарана; выбрать место привала и бивака в соответствии с основными требованиями; планировать место лагеря; составить план-график движения по маршруту; составлять раскладку продуктов; соблюдать питьевой режим на маршруте; выполнять порученные обязанности; соблюдать порядок движения группы; вязать и использовать узлы: прямой, встречный, контрольный, булинь, штык, косичка; анализировать результаты похода; выпускать фото и

стенгазеты; работать с картой своего района; рассказать об истории своего микрорайона; владеть навыками работы с интернет источниками; работать с интернет-ресурсами; владеть навыком работы с картой города; работать с картой своего края; определить масштаб карты; объединить в группы предложенные топографические знаки; определять стороны горизонта по компасу, солнцу, местности; определять азимут; ориентировать карту при помощи компаса; выбирать оптимальный путь движения до нужных КП; владеть навыком предстартовой проверки; подбирать одежду и обувь для тренировок и походов; применять средства личной гигиены в походах и на тренировках; составить походную аптечку для однодневного и многодневного похода; наложить повязку при травме; анализировать своё самочувствие; организовать игры во время прогулок, походов; представить совершенные путешествия.

К концу 2-го года обучения обучающиеся должны:

знать: расписание занятий; условия участия в походах и экскурсиях; правила поведения в учебных и досуговых учреждениях; правила поведения в природной среде; особенности четырех видов туризма; туристские нормативы и разрядные требования; виды природоохранной деятельности на маршруте; субъективные и объективные опасности в походе; меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей; роль МКК в оценке подготовленности группы; правила охраны природы при организации привала и ночлега; особенности обустройства бивуака в зимних условиях; правила техники безопасности при использовании хозяйственных и костровых принадлежностей, заготовке дров и приготовлении пищи на костре, организации места купания; особенности экипировки с учетом сезона и условий похода; особенности группового снаряжения в зависимости от сезона и условий похода; правила предохранения палатки от намокания и проникновения насекомых; особенности кухонного оборудования для летних и зимних условий; примерные дневные нормы расхода продуктов; принцип составления раскладки продуктов; основные туристские должности и их обязанности; понятия «техника» и «тактика» похода, их различия; основы тактики планирования нитки маршрута; основы работы со специальным снаряжением; назначение туристских узлов; тактические и технические основы преодоления препятствий по четырем видам туризма; цель путешествия, похода, экскурсии; информацию о районе путешествия; правила подготовки похода; виды краеведческих и экологических заданий на маршруте; принцип оформления походной документации; принцип составления отчета о походе; членов своей семьи трех поколений; историю возникновения Кировского района и его становление; роль района в развитии города; историю развития города Перми, как города губернского; памятные даты и исторические события в истории города; имена и фамилии людей, внесших огромный вклад в развитие города Перми; экономическую характеристику края; несколько экскурсионных объектов; историю развития края; средства для изучения информации; как организовать краеведческие наблюдения; как правильно подобрать оборудование для краеведческой работы; основные отличия топографических и спортивных карт; масштабы карт; основные группы топонимов; способы изображения рельефа на картах; направления сторон горизонта; азимутальное кольцо; способы измерения расстояний на карте и на местности; виды ориентиров; способы определения точек стояния; определение сторон горизонта по местным предметам; действия в случае потери ориентировки; основы режима труда и отдыха; вредность влияния курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность человека; основы оказания первой помощи при ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, тепловом и солнечном ударах; правила обработки ранений; правила хранения и транспортировки аптечки; противопоказания к применению лекарственных препаратов; общее строение человеческого организма; объективные данные своего организма; показания и противопоказания к занятиям спортом; несколько приемов самомассажа; правила подготовки отчетного мероприятия.

уметь: перечислить основные законы туристов; оказать взаимопомощь; заполнять квалификационную книжку спортсмена-туриста; владеть навыком вычленения причин возникновения аварийных ситуаций в походе; планировать место туристского лагеря с соблюдением правил охраны природы; организовать туристский бивуак в условиях зимнего

похода; развести костер по назначению; организовать ночлег в помещении; комплектовать ремонтный и хозяйственный наборы; собрать комплект группового снаряжения к летнему зачетному походу; организовать сборку и разборку катамарана; составлять список продуктов исходя из норм расхода и меню; приготовить на костре, газовой горелке: суп из концентратов, чай, компот, молочную кашу; выполнять обязанности в соответствии с должностью в период подготовки и проведения похода; составлять план-график движения по маршруту; владеть навыками преодоления простейших препятствий в пешеходном, лыжном и водном туризме; использовать специальное снаряжение для организации страховки и самостраховки; использовать туристские узлы по назначению; разработать маршрут похода; определить краеведческую составляющую похода; оформить маршрутную документацию; обрабатывать собранный в походе материал; оформлять фотоотчет; составить свое генеалогическое дерево (с помощью родителей); рассказать о истории своего района; владеть навыками работы с литературными источниками, интернет-ресурсами; выявлять памятники истории, архитектуры, искусства; владеть навыками общения; слушать оппонента и задавать вопросы по теме; анализировать услышанную информацию, оформлять её в доклад; измерять пройденное расстояние в шагах, по затраченному времени; определить точку своего стояния; построить алгоритм действий по восстановлению местонахождения; определять основные ориентиры по заданному маршруту; выполнить упражнения на глазомерную оценку азимутов; владеть навыком работы со справочными материалами и картографическими источниками; анализировать информацию, полученную на экскурсии; обрабатывать полученную информацию; составить дневник учета памятников природы на протяжении маршрута; выполнять упражнения по измерению расстояний на карте; «читать» карту; соблюдать правила личной гигиены в походе и на тренировках; осуществлять профилактику солнечных и тепловых ожогов; накладывать простейшие повязки на конечности; оказывать первую помощь по ситуации; комплектовать личную аптечку; составлять походную аптечку для многодневного похода; собирать и использовать в походе некоторые лекарственные растения; пользоваться физическими упражнениями для поддержания работоспособности; отслеживать свои субъективные данные; вести дневник самоконтроля; правила игр с мячом; несколько игр в зимних условиях; выполнять элементы эстафеты в различных сочетаниях; организовать игры на туристской стоянке; представить совершенные путешествия; анализировать собственные достижения.

К концу 3-го года обучения обучающиеся должны:

знать: задачи работы объединения на третьем году обучения; телефоны аварийных служб; правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях; современные туристские организации страны; основные требования к месту туристского бивуака, оборудованию зон: кухни, санитарно-гигиенической, отдыха, хранения снаряжения, проживания; правила безопасности при работе по организации бивуака; правила эксплуатации группового и специального снаряжения в туристском походе; перечень спасательного снаряжения в водном походе; основные требования к страховочному снаряжению и его подготовке; элементарные способы мелкого ремонта; правила работы с газовым оборудованием, оборудование места работы с газовым оборудованием; о важности мобильной и радиосвязи на туристском маршруте; нормы закладки продуктов; способы уменьшения веса дневного рациона; назначение различных бригад; логику построения маршрута, варианты заброски и выброски с маршрута, аварийные варианты схода с маршрута; информацию о районе путешествия; тактические и технические основы по четырем видам туризма; основы работы со специальным снаряжением; - назначение туристских узлов; основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме; о важности соблюдения дисциплины в походе; факторы устойчивости группы; структуру отчета о походе; значимые моменты истории развития города Перми в советский и постсоветский периоды; несколько экскурсионных объектов городского ландшафта; имена и фамилии людей, внесших огромный вклад в развитие города Перми; историю заселения и освоения территории; несколько «дворянских гнезд» на территории края и их вклад в его освоение; немного о статистике сегодняшнего дня и о хозяйстве края; основы содержания

краеведческой работы; правила описания краеведческих объектов на маршруте; виды природоохранной деятельности в походе; способы определения точек стояния; способы определения пройденного расстояния; способы определения сторон горизонта по местным предметам; свои действия в случае потери ориентировки; виды соревнований по спортивному ориентированию и их основные характеристики; о способах закаливания организма; о значении систематических занятий спортом для укрепления здоровья; о профилактике простудных заболеваний и пищевых отравлений; способы остановки кровотечений; правила наложения жгута; алгоритм оказания помощи при растяжениях, вывихах, переломах, укусах пресмыкающихся;

уметь: соблюдать требования в вопросах дисциплины; соблюдать правила пожарной безопасности; соблюдать алгоритм действий при возникновении аварийной ситуации; развернуть и свернуть туристский бивуак; осуществлять планировку и оформление зон в туристском лагере; составлять список и комплектовать специальное снаряжение в зависимости от вида похода; соблюдать технику безопасности при работе с газовым оборудованием; правильно эксплуатировать и хранить групповое и специальное снаряжение во время похода; осуществить мелкий ремонт в походных условиях; составлять меню и список продуктов для дневного похода; готовить на газовой горелке: супы из свежих овощей, круп, макаронных изделий, каши с консервированным тушеным мясом; маршруту; подобрать информацию о районе путешествия; определить краеведческую составляющую похода; составлять смету расходов; заполнять маршрутную документацию; применять на практике тактические приемы преодоления препятствий в различных видах путешествий; использовать специальное снаряжение для организации страховки и самостраховки; использовать туристские узлы по назначению; выявлять причину возникновения аварийной ситуации при разборе ситуационных задач; обрабатывать собранный в походе материал; оформить отчет о походе; подготовить стенгазету о походе; выявлять памятники истории, природы, культуры и архитектуры; обрабатывать собранный материал; владеть навыком работы со справочными материалами; анализировать полученную информацию; собирать, обрабатывать и оформлять краеведческий материал; соблюдать правила природоохранной деятельности в походе; определить точку своего стояния; правильно действовать в случае потери ориентировки на соревнованиях; принимать участие в соревнованиях по спортивному ориентированию; осуществлять профилактику простудных заболеваний и пищевых отравлений; оказать помощь по ситуации; применять подручные средства для транспортировки пострадавшего; соблюдать меры безопасности при транспортировке пострадавшего; анализировать свое самочувствие; вести дневник самоконтроля; участвовать в играх с элементами туристской техники; представить совершенные путешествия; анализировать собственные достижения.

К концу 4-20 -5-20 обучения обучающиеся должны:

знать: задачи работы объединения на четвертом году обучения; телефоны аварийных служб; правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях; историю формирования туризма в Пермском крае; несколько фамилий известных путешественников родного края; виды природоохранительной деятельности на маршруте; основные туристские возможности региона; основные требования безопасности при проведении походов и тренировочных занятий; об обязательности заявки в МКК и МЧС; основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме; о важности соблюдения дисциплины в походе; факторы устойчивости группы; методы расчета необходимого количества продуктов; правила упаковки и приемы транспортировки продуктов на маршруте; требования, предъявляемые к личному и групповому снаряжению; приемы усовершенствования туристского снаряжения своими руками; алгоритм оказания помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током; способы обработки различных ранений; основные транспортные положения при различных травмах; метод СЛР; историю развития промышленности в Кировском районе; современное состояние промышленности Кировского района; основные достопримечательности Кировского района; основные памятники истории и культуры в городе Перми; памятники архитектуры города Перми; самые известные памятники природы Пермского края; об истории Пермского края; о

необходимости непрерывного чтения карты в походе; об организации разведки при отсутствии информации; правила составления карты схемы; основные технические приемы преодоления естественных препятствий на пешем маршруте; об основных ингредиентах питания в условиях автономного существования; основные сигналы бедствия.

уметь: разработать инструктаж по ТБ для младших школьников; соблюдать алгоритм действий при возникновении чрезвычайных ситуаций; рассказать о туристских возможностях региона; вносить посильный вклад в преобразование природного региона; соблюдать меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей; выявлять причину возникновения аварийной ситуации при разборе ситуационных задач; рассчитывать необходимое количество продуктов; упаковывать продукты и готовить их к транспортировке; осуществлять планировку и оформление зон в туристском лагере; соблюдать правила охраны природы при обустройстве туристской стоянки; составить экскурсию по Кировскому району; составить рассказ о родной школе; готовить доклады и рефераты о памятниках истории, культуры и архитектуры; находить нужную информацию пользуясь справочной литературой и интернет-ресурсами; применять на практике тактические приемы преодоления препятствий на лыжном маршруте; применять на практике технические приемы преодоления естественных препятствий на лыжном маршруте; анализировать технические и тактические приемы преодоления препятствий на водном маршруте; приготовить пищу без кухонной посуды; применить на практике сигналы бедствия; применять на практике навык участия в туристско-краеведческих мероприятиях; применять на практике навык организации спортивных игр с элементами туристской техники; анализировать собственные достижения; осуществлять подготовку туристского снаряжения к походу; осуществлять ремонт снаряжения; разработать нитку маршрута в соответствии с целью путешествия; собрать сведения о районе путешествия; оформить маршрутную книжку; выполнять основной алгоритм действий в случае различных травм; осуществить правильную транспортировку пострадавшего; обрабатывать собранный в походе материал; оформить отчет о походе в МКК; составить отчет - презентацию по экскурсии.

1.6 Адресат программы

Группа формируется по возрастному принципу: учащиеся 5-9-го класса (11-16 лет).

1.7 Объем программы, срок освоения

Срок реализации программы — 5 лет.

1.8 Особенности организации образовательного процесса

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения — 15 человек, второго года и последующих — не менее 12 человек.

Первый и второй год обучения являются подготовительными и дают возможность обучающимся приобрести начальные навыки, ознакомиться основами туризма и краеведения. Реализуется потребность обучающихся в физической активности, развивается познавательный интерес к туристско-краеведческой деятельности.

Содержание третьего и четвертого годов обучения направлено на дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний основ туризма и краеведения, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому грамотному и культурному путешественнику. Обучающиеся расширяют зону познания окружающего мира, изучают сведения о: истории своего района, города, края, достижениях края, города в науке, культуре, производстве, изучают деяния выдающихся исторических личностей. На этом этапе в процессе практических занятий и учебно-тренировочных походов формируется способность к самообслуживанию, самоутверждению. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке, не прятались за спины товарищей.

Образовательный процесс пятого года обучения направлен на: закрепление полученных знаний и навыков в туристско-краеведческой деятельности; достижение конкретных результатов в самостоятельном выполнении отдельных учебных и исследовательских заданий.

Расширенный раздел краеведения, направленный прежде всего на популяризацию краеведческих знаний является эффективным вспомогательным средством для расширения кругозора обучающихся, позволяет дополнять и развивать комплекс знаний, умений и навыков, приобретенных в основной системе образования. Воспитывая у обучающихся любовь к малой Родине, можно воспитать в них нравственность и патриотизм. Чтобы считаться патриотом мало любить свой край и гордиться им, надо глубоко знать его историю. Только знания сделают нашу любовь к родному городу и краю деятельной, позволят сохранить и развить лучшие его традиции.

Практические занятия, игры на местности, походы, экскурсии позволят применять полученные знания в типичных и нестандартных ситуациях и условиях жизни.

Туристско-краеведческая направленность программы позволяет раскрыть в обучающихся их интеллектуальные, творческие, физические способности, что в свою очередь, способствует дальнейшему развитию личности.

Успешное освоение обучающимися программы 1 года дает возможность получить следующие знаки отличия начального уровня: «За активность», «За знания», «За волю к победе», «За помощь другу» и т.д. Обучающимся совершившим однодневное путешествие вручается отличительный знак начального уровня «Первый поход». После сдачи итогового зачета и участия в летнем походе 1 степени сложности обучающимся может быть присвоено звание «Юный путешественник России» 1-2 ступени.

По окончании второго года обучения, обучающиеся, участвующие в походах выходного дня, в зачетном летнем походе 2 степени сложности и мероприятиях объединения, успешно сдавшие зачеты, могут получить звание «Юный путешественник России» 2-3 ступени.

После третьего года обучения и участия в нескольких походах выходного дня и походе 3 степени сложности, сдачи итогового экзамена обучающимся присваивается звание «Юный путешественник России» 3 - 4 ступени.

Освоение программы 4 года обучения, сдачи экзаменов, участие в трех двухдневных походах и в двух степенных походах, дает право получить отличительный знак «Юный путешественник России» 5 ступени.

По окончании 5 года обучения и участия в трех степенных походах не менее, чем в двух районах, обучающимся присваивается звание «Юный путешественник России» 5 ступени, после сдачи итогового экзамена по основам туризма присваивается звание «Турист России», выдается сертификат об окончании курса программы туристско-краеведческой направленности.

1.9 Режим занятий

6 часов в неделю.

1.10 Оценка качества освоения программы

Входной контроль – в начале освоения образовательной программы. Текущий контроль – по окончании изучения темы или раздела. Промежуточная аттестация – 2 раза в учебный год, в конце полугодия за счет времени отведенного на практические занятия.

Итоговая аттестация – после успешного освоения образовательной программы в полном объеме.

1.11 Выдаваемый документ по результатам освоения программы

Лицам, успешно освоившим дополнительную общеразвивающую программу в полном объеме и прошедшим итоговую аттестацию, выдается документ об обучении, установленного образца: Свидетельство об обучении.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Наименование модуля и раздела	Итого по программе, час.	1 год обучения				2 год обучения				3 год обучения				4 год обучения				5 год обучения			
			Всего, час.	в т.ч.		Форма контроля	Всего, час	в т.ч.		Форма контроля	Всего, час	в т.ч.		Форма контроля	Всего, час	в т.ч.		Форма контроля	Всего, час	в т.ч.		Форма контроля
				Теория	Практика			Теория	Практика			Теория	Практика			Теория	Практика			Теория	Практика	
1	Введение	17	4	2	2	анкетирование (входной контроль)	4	2	2	тестирование	3	2	1	беседа	5	3	2	анкетирование	1	1	0	беседа
2	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста	298	88	39	49	поход выходного дня	118	42	76	участие в тур слёте.	92	35	57	полевой выход (промежуточная аттестация)								
3	Краеведение	272	51	18	33	контрольные работы	59	21	38	организация презентаций (промежуточная аттестация)	46	18	28	проектные работы					116	45	71	проектные работы (промежуточная аттестация)
4	Топография и ориентирование	82	30	11	19	тестирование (промежуточная аттестация)	28	9	19	зачет	18	6	12	соревнованиях	6	2	4	контрольное занятие				
5	Основы гигиены и первая помощь	106	19	7	12	соревнования	18	7	11	контрольное занятие	18	7	11	тестирование	51	8	43	участие в соревнованиях				
6	Общая физическая подготовка	88	24	3	21	творческий отчет (промежуточная аттестация)	25	4	21	творческий отчет (промежуточная аттестация)	39	2	37	зачет (промежуточная аттестация)								
7	Туристская подготовка	125												69	17	52	педагогическое наблюдение (промежуточная аттестация)	56	18	38	участие в соревнованиях	
8	Культурное и природное наследие	83												83	26	57	экзамен					
9	Спортивно-оздоровительный туризм	53												53	8	45	участие в соревнованиях					

																		(промежуточная аттестация)				
10	Специальная подготовка	31																	31	11	20	соревнование (итоговая аттестация)
	Итого	1093	216	80	136		252	85	167		216	70	146		205	51	154		204	75	129	

3. АННОТАЦИЯ К СОДЕРЖАНИЮ РАЗДЕЛОВ

1), 2), 3), 4), 5) – год обучения

1. Введение

Теория: 1) Организация набора группы. Информация об организации туристского обучения. Цель и задачи работы объединения. Знакомство с программой. Расписание занятий. Требование к участникам в вопросах учебы и дисциплины. Условия участия в походах и экскурсиях. Инструктаж по технике безопасности. Обеспечение безопасности во время путешествий: соблюдение правил пешехода, проезда в транспорте. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте.

2) Цель и задачи работы объединения на второй год обучения. Знакомство с программой. Расписание занятий. Требование к обучающимся в вопросах учебы и дисциплины. Условия участия в походах. Заполнение анкетных данных, с учетом заболеваний. Законы туристов. Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с электроприборами, предметами бытовой химии. Пожарная безопасность. Правила поведения в природной среде. Правила поведения во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Необходимость выполнения требований руководителя. Взаимопомощь в группе.

3) Цель и задачи работы объединения на третий год обучения. Знакомство с программой. Расписание занятий. Требование к обучающимся в вопросах учебы и дисциплины. Условия участия в походах. Заполнение анкетных данных, с учетом заболеваний. Законы туристов. Дисциплина в походе и на занятиях. Безусловное выполнение требований руководителя туристской группы – основа безопасного поведения. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Правила пожарной безопасности. Правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб. Действия в случае объявления тревоги.

4) Цель и задачи работы объединения на четвертый год обучения. Знакомство с программой. Расписание занятий. Требование к обучающимся в вопросах учебы и дисциплины. Условия участия в походах. Дисциплина в походе и на занятиях. Безусловное выполнение требований руководителя туристской группы – основа безопасного поведения. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Правила пожарной безопасности. Правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб. Действия в случае объявления тревоги.

5) Цели и задачи работы объединения. Знакомство с программой. Расписание занятий. Требование к обучающимся в вопросах учебы и дисциплины. Инструктаж по технике безопасности. Условия участия в походах и экскурсиях. Заполнение анкетных данных, с учетом заболеваний.

Практика: 1) Проигрывание ситуативных задач с решением вопросов, что можно делать в классе, спортзале, на выезде, а что нельзя. Игра «Три тысячи нельзя».

2) Составить памятку «Законы туристов». Отработка практических навыков соблюдения правил поведения в природной среде во время туристской прогулки, выхода в лес. Отработка практических навыков оказания взаимопомощи на прогулке.

3,4) Психологические игры, тесты. Разбор ситуационных задач «Что делать если...» для закрепления знаний о действиях в чрезвычайных ситуациях. Разработка инструктажей по технике безопасности для младших школьников.

2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста

Теория: 1) Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Виды туризма и их характеристики. Пешеходные и водные маршруты Пермского края. Особенности пешеходного и водного туризма. Походы выходного дня и многодневные. Значение туризма

(прогулок, экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Туристские нормативы для получения отличительных знаков. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Знакомство с кодексом чести юного туриста. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Значение дисциплины в путешествии и правильной оценки своих сил и умений. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно - трехдневного похода, требования к нему. Требования к личному снаряжению в соответствии с сезонными и погодными условиями: малый вес, прочность, удобство в использовании и переноске. Ветрозащитные, гигроскопические и теплоизоляционные свойства. Подготовка личного снаряжения к походу и уход за ним. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Типы рюкзаков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Групповое снаряжение, требования к нему. Кухонное и костровое снаряжение. Хозяйственный и ремонтный набор. Специальное снаряжение в зависимости от вида туризма. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Правильная установка различных типов палаток. Правила поведения в палатке. Гигиена правильного сна. Снаряжение туриста-водника. Различные виды средств сплава. Порядок сборки и разборки катамарана. Ремонт и сдача снаряжения, взятого на прокат.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака в соответствии с сезонными и погодными условиями. Охрана природы при организации привалов и бивуаков. Виды работ по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Определение цели путешествия. Выбор района маршрута. Изучение района путешествия (карт, отчетов о походах). Составление плана подготовки похода, разработка маршрута, составление плана-графика движения группы на маршруте.

Подбор продуктов и правила питания в туристских походах. Подготовка продуктов к походу. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Подбор продуктов и правила питания в зимних походах. Составление меню, списка продуктов. Питьевой режим на маршруте. Способы обеззараживания воды. Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с другими членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завхоз), заведующий снаряжением, ремонтный мастер, фотограф, культорг, физорг, летописец-хронометрист, краевед, фотограф, ответственный за отчет о походе. Временные должности. Дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Сменный график дежурств в многодневном походе. Прием и сдача дежурства. Снаряжение и оборудование для организации дежурства. Дежурные дублиеры по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий. Виды препятствий пешеходного, лыжного и водного туризма. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Психологический климат в группе. Проект «В единстве наша сила». Использование специального снаряжения для преодоления препятствий. Использование простейших узлов и техника их вязания. Преодоление препятствий на воде.

Составление отчета о путешествии. Выполнение творческих работ участниками похода (подготовка презентации, фильма о походе, выпуск стенгазеты, подготовка творческого вечера и т. д.). Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Квалификационная книжка туриста.

2) Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувство коллективизма. Спортивно-оздоровительный туризм, самодеятельный туризм, экскурсионный, международный. Понятие о спортивном туризме. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Общая характеристика пешеходного туризма: работа почти всех групп мышц, большая весовая нагрузка. Особенности походов в различных климатических условиях. Сложность маршрутов. Классификация сложности маршрута. Общая характеристика лыжного туризма: работа ограниченных групп мышц, сложные климатические условия, большие физические нагрузки. Техника и тактика лыжных походов, отдельные технические приемы. Техника безопасности в лыжных походах. Общая характеристика водных путешествий: потенциально опасная среда, работа ограниченных групп мышц, высокая техническая оснащенность, большие весовые нагрузки. Сложность маршрутов. Классификация сложности маршрута. Особенности спелеотуризма. Тактика передвижения в карстовых районах и в пещерах. Передвижение в полостях различного типа (вертикальных, горизонтальных). Использование страховки и специального снаряжения. Спортивный туризм. Соревнования по спортивному туризму в группе дисциплин «маршрут». Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Присвоение разрядов. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

Участие туристов в охране природы и преобразовании природного окружения. Виды природоохранительной деятельности на маршруте. Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность- основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказывать первую помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погодных условий, технически сложные участки, солнечные ожоги на зимних маршрутах, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий (МКК) в оценке подготовленности группы. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы (ПСС). Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Охрана природы при организации привалов и бивуаков. Основные требования к месту привала и бивака. Требования к месту расположения бивуака в зависимости от сезона. Обустройство бивуака в зимнем походе. Защита от ветра и снега. Разведение костра в зимних условиях. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Правила разведения костров. Назначение различных типов костра. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Установка сплав средств на ночь в условиях водного похода. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении. Требования к туристскому снаряжению: прочность,

легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона и условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Особенности экипировки спелеотуриста: костюм для различных условий спелеопутешествия (узкие щели, сырые пещеры), обувь, каска, индивидуальное освещение, его виды и нормы запаса. Особенности экипировки туриста-водника. Различные виды сплавсредств. Правила сборки и разборки катамарана. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, казаны, котлы, топоры, пилы и чехлы к ним. Газовое оборудование. Заточка и разводка пилы, заточка топора в походе. Ремонтный набор. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Снаряжение для краеведческой и экологической работы. Понятие о специальном снаряжении: веревки основные и вспомогательные, системы страховочные, карабины, репшнуры. Подготовка специального группового снаряжения к походу в зависимости от сезона и условий похода. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Значение правильного питания в походе. Режим питания в походе и калорийность пищи. Примерные дневные нормы расхода продуктов. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Хранение продуктов вовремя похода. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Приготовление пищи на костре. Приготовление пищи на газовой горелке. Заместитель командира по питанию (завхоз, завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы. Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения. Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации. Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д. Санитар. Подбор аптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой помощи пострадавшим и заболевшим. Ремонтный мастер. Подбор ремонтного набора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы. Понятие "тактика похода". Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Зависимость веса рюкзака от вида маршрута. Продолжительность похода, количество дней и резервных дней. Распределение по маршруту технически сложных участков. График похода. Запасной маршрут. Планирование эмоциональных нагрузок. Планирование дневного перехода. График движения, распорядок дня, выбор места бивака. Изучение и разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий в различных видах туризма: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, пещеры. План преодоления препятствия. Всесторонняя и тщательная оценка обстановки и характера препятствия должны подвести к принципиальному решению - преодолевать или обойти препятствие. Приняв решение на преодоление препятствия, выработать конкретный план: выбрать безопасный путь движения; определить способы страховки и само страховки,

определить порядок движения, средства сигнализации и связи, наметить действия в возможных экстремальных ситуациях.

Определение цели и района похода. Разработка маршрута, составление сметы расходов, распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Планирование вечерних мероприятий. Краеведческие и экологические задания на маршруте. Оформление походной документации (дневников, маршрутного листа). Изучение маршрута: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Подготовка личного и общественного снаряжения. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы, родительское собрание. Отчет руководителя. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

3) История становления и развития туризма в России. Зарождение и формирование организационной структуры туризма. История и современная организация детского туризма. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Туристские организации страны. Экскурсионный и зарубежный туризм. Организация бивака в различных условиях. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. Место для стоянки сплавсредств, для хранения продуктов, для хранения кухонных и костровых принадлежностей: топора, пилы. Установка палатки в различных условиях. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне. Организации ночлега в условиях базы. Основные требования организации бивуака в зимних условиях.

Особенности личного и группового туристского снаряжения по видам туризма. Общие требования к снаряжению: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое и личное снаряжение в водном туризме. Перечень судов, их основные тактико-технические характеристики, преимущества и недостатки. Спасательное снаряжение. Групповое и личное снаряжение в спелеопоходе. Специальное снаряжение для спелеопохода. Личное снаряжение туриста-спелеолога. Страховочное снаряжение и его подготовка. Ремонт снаряжения. Основные виды ремонтных работ, устранение неисправностей. Ремнабор. Хозяйственный набор. Работа с газовым оборудованием. Газовые горелки, газовые баллоны, оборудование места работы, правила безопасности по работе с ними. Источники света. Источники электропитания, средства радиосвязи, использование мобильной телефонной связи. Специальное снаряжение для краеведческой работы.

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Циклы питания и график дежурств. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование консервированных, сухих и сублимированных продуктов. Учет расхода и пополнение продуктов в пути. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление типовых меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре и газовом оборудовании. Питьевой режим на маршруте. Компоновка бригад по туристским должностям в различных видах походов. Использование вменных должностей в компоновке бригад. Хозяйственная бригада (заведующий снаряжением, ремонтный мастер, дежурные по хозяйству). Бригада рабочих кухни (заведующий питанием, главный повар, дежурные по кухне). Краеведческая бригада (краевед-историк, эколог, гидролог, метеоролог, летописец). Определение их обязанностей в период проведения похода.

Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении

маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной документации. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде. Краеведческие и экологические задания на маршруте. Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы расходов.

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и её особенности применительно к видам туризма. Психологическая совместимость людей в туристской группе и её значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина – важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о туристской экскурсии, выезде. Подготовка видеоматериала по итогам экскурсии, выезде. Составление отчета для организации, давшей задание. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Состав, хранение и использование походной аптечки в пути. Учет медикаментов.

Практика: 1) Работа в группах по составлению презентации «Я за здоровый образ жизни». Разработка памятки по туристским нормативам. Составление памятки с законами туристов, с правилами поведения туристов. Упражнения по выбору личных вещей для похода. Отработка навыка укладки рюкзаков. Работа со снаряжением, уход за снаряжением и его ремонт. Установка различных типов палаток, размещение в них вещей. Отработка навыка сборки и разборки катамарана. ПВД с целью отработки туристско-бытовых навыков: определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов в связи с сезонными и погодными условиями, развертывание и свертывание лагеря (бивака). Игра «Конструктор туристского лагеря».

Изучение карты предполагаемых маршрутов, сбор информации о районах путешествий, составление плана-графика прохождения маршрута. Составление меню и списка продуктов для однодневного и многодневного походов. Составление меню и списка продуктов. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов. Соблюдение режима движения в походных условиях. Отработка техники движения в условиях туристской прогулки. Проект «В единстве наша сила» (подготовка и участие). Поход выходного дня в Гремячинский район, хребет Рудянский спой, посещение уникального памятника природы «Каменный город». Отработка навыков туристского строя, преодоления естественных препятствий. Поход выходного дня. Отработка навыков преодоления естественных препятствий в условиях лыжной прогулки. Отработка навыка вязания простейших узлов: прямой, встречный, контрольный, булинь, штык, косичка. Упражнения для отработки навыка работы со специальным снаряжением при преодолении туристской полосы препятствий. Участие в соревнованиях. Изучение элементов гребли, управление катамараном, выполнение различных маневров. Знакомство с преодолением препятствий на воде. Виртуальное прохождение препятствий на воде: одиночные камни, мели, перекаты, расчески, прижимы. Просмотр сюжетов видеофильмов. Анализ результатов (ошибок) прохождения. Составление отчета о

путешествии. Подготовка творческого вечера по итогам похода. Заполнение квалификационных книжек туриста.

2) Составление памяток по технике безопасности различных видов туризма. Составление таблицы разрядных нормативов по спортивному туризму. Заполнение квалификационных книжек участников объединения. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Установка палаток различного типа. Планирование места туристского лагеря на местности. Обустройство туристского лагеря в зимних условиях. Организация привала с перекусом. Строительство ветрозащитной стенки. Разведение различных типов костра. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Организация ночлега в помещении. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Комплектация ремонтного набора, хозяйственного набора. Отработка навыка подбора снаряжения в зависимости от условий похода и сезона года. Отработка навыков сборки и разборки катамарана. Отработка навыка упаковки вещей на катамаране. Подготовка водного снаряжения к летнему зачетному сплаву. Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Отработка навыка приготовления пищи на костре и на газовой горелке (под присмотром педагога, родителей).

Разработка функционала и выполнение должностных обязанностей в контрольных выходах. Разработка многодневного летнего маршрута, составление плана-графика движения. Составление планов преодоления различных препятствий (командная работа). Отработка техники движения и преодоления препятствий: обработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото с наведением кладей (жерди). Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Поход выходного дня ландшафтному памятнику природы «Копань» Очерского района. Тропление лыжни по целине. Отработка техники передвижения на лыжах, спусков и подъемов, перешагивания препятствий, преодоления препятствий (завалов) со снятием лыж. Управление лыжами. Передвижение разными способами, повороты на месте и в движении, спуски и подъемы, движение с грузом.

Изучение элементов гребли, управление катамараном, выполнение различных маневров. Знакомство с преодолением препятствий на воде. Виртуальное прохождение препятствий на воде: одиночные камни, мели, перекаты, расчески, прижимы. Просмотр сюжетов видеофильмов. Анализ результатов (ошибок) прохождения. Отработка приемов скалолазания. Работа с веревкой, тросом, лестницей. Поход выходного дня в пещеру Пашийская, Горнозаводского района. Отработка навыка работы со специальным снаряжением. Отработка навыка организации страховки и самостраховки при преодолении препятствий. Организация переправ. Отработка навыка использования узлов по назначению: для связывания 2 веревок одного диаметра, двух веревок разного диаметра, привязывания веревки к дереву, закрепления груза на катамаране, организации страховки. Составление плана подготовки многодневного летнего похода, составление графика движения. Изучение маршрута многодневного летнего похода. Подготовка личного и общественного снаряжения. Подготовка специального снаряжения для краеведческой, экологической работы. Выбор краеведческого, экологического задания. Разработка маршрута, составление сметы расходов, распределение обязанностей. Оформление походной документации (дневников, маршрутного листа). Разработка вечерних мероприятий. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов. Заполнение разрядных книжек.

3) Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Отработка навыка развертывания и свертывания лагеря (бивака) на местности: (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Закрепление навыков разведения и поддержания костра. Отработка навыка организации бивуака в зимних условиях. Отработка навыка установки палаток в различных условиях.

Составление памятки по спискам группового и личного снаряжения по видам туризма. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Отработка навыка подбора личного снаряжения в различных погодных условиях. Отработка навыка использования радиосвязи на туристском маршруте. Отработка умений по работе с газовым оборудованием (под присмотром педагога, либо родителя). Комплектация ремонтного набора, хозяйственного набора. Отработка навыков ремонта снаряжения в походных условиях. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Составление меню и списка продуктов для 1 похода, для 4-5 дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре и газовом оборудовании (под присмотром педагога, родителей).

Определение обязанностей в период подготовки похода, во время похода и по окончании похода следующих туристских должностей: заведующий питанием, главный повар, заведующий снаряжением, ремонтный мастер, санитар, штурман (картограф), фотограф, краевед, метеоролог, гидролог, эколог. Разработка бланков и подготовка другого вспомогательного материала для выполнения функционала по туристским должностям в период подготовки и проведения похода. Выполнение должностных обязанностей в контрольных выходах. Разработка планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе путешествия, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Составление подробного плана-графика движения. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. Определение краеведческого задания для летнего зачетного похода.

Обработка практических умений и навыков преодоления естественных невысоких препятствий: камней, стволов и др. Отработка приемов движений на подъемах и спусках. Поход выходного дня. Изучение техники и тактики преодоления естественных препятствий: ход против течения, проводка, преодоление каменистых перекатов, прижимов, несложных порогов, стоячих волн, преодоление улова. Просмотр сюжетов видеофильмов. Анализ результатов (ошибок) прохождения. Изучение правил работы под землей. Отработка приемов прохождения завалов, узостей, осыпей при преодолении пещер. Поход выходного дня. Преодоление препятствий с использованием специального снаряжения. Изучение основных и вспомогательных узлов. Изучение их назначения. Турнир узлов по назначению, ситуационные задачи по завязыванию узлов. Работа со специальным снаряжением. Преодоление переправ. Отработка приемов страховки и самостраховки.

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов. Подготовка отчетного вечера, выставки и газеты по итогам похода. Заполнение разрядных книжек.

3. Краеведение

Теория: 1) Природные особенности, население, территория Кировского района г. Перми. Географическое положение района. Планировка района, маршруты районного транспорта. Особенности в названиях реки Кама и впадающих в нее рек. Значение и роль Кировского района в жизни города. Летописание истории микрорайона «Центральный», Кировского порохового завода, история строительства микрорайона по документам архива, газетному и литературному материалу. Главные улицы микрорайона «Центральный». Микрорайон, в котором мы живем (встреча со старожилами). Микрорайон «Центральный» в годы ВОВ. История школы в школьном музее. Жизни замечательных людей. Герои земляки. Известные фамилии района – «Их именами названы улицы». Памятники истории и культуры – наше достояние. Основные моменты в истории образования и развития нашего города. Пермь конца 1700-х и сегодня. Сравнение карт. Физико-географическая характеристика, административно – территориальное устройство. Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т.п. Физико-географическая и экономическая характеристика края:

географическое положение, рельеф, климат, растительность, гидрографическая сеть, полезные ископаемые. Населенные пункты. Административное деление родного края. Транспортные магистрали, промышленность. Край в древнейшие времена (палеогеографическая справка). Археологические исследования. Современные археологические исследования на территории края. История освоения территории Пермского края. История горнозаводского Урала. Основание городов-заводов. Экскурсионные объекты Гремячинского, Чусовского и Нытвенского районов Пермского края. Памятники истории и культуры, музеи.

2) Немного о истории генеалогии. Что дает изучение генеалогии? Архив и его назначение. Семейный архив. Терминология родства. Родословная. География родни. Семейные традиции и праздники. Профессии и увлечения членов семьи. Природные особенности, население, территория, географическое положение района. Охраняемые территории и водоемы. История возникновения района. Охранный кордон лесных владений графа Строганова. Уголь и лес для Пермских пушечных заводов. Строительство комбината «К». Строительство судостроительного завода. Уральские корабли. Имена прославленных моряков в названиях улиц. Работа заводов в годы ВОВ. Поселки и деревни 20 века. Их именами названы улицы- прославленные земляки. Путь от города-завода до столицы края. Пермь – город губернский. Известные фамилии в истории города. Первые губернаторы. История Пермской епархии. Уральская металлургия. Строительство железной дороги. Революция 1905 г. Октябрьская революция и Гражданская война. Старинные улицы города. Прообразы районов Перми. Памятники истории, природы, культуры и архитектуры. Пермь – культурная столица. Обзор памятников архитектуры. Военно-исторические памятники города.

Интересные люди разных времен. Известные люди города, их вклад в его развитие. 10 известных фамилий. Люди, в честь которых названы улицы, учреждения и другие объекты города. Улицы Перми, носящие названия городов России. Интересные люди, сохраняющие природу, памятники истории и культуры. Физико-географическая и экономическая характеристика края: географическое положение, рельеф, климат, гидрографическая сеть. Населенные пункты. Экскурсионные объекты: природные, исторические, архитектурные на примере Очерского, Горнозаводского, Добрянского и Чусовского районов. Прочие памятные места, музеи, театры. Край в древнейшие времена (палеогеографическая справка). Археологические исследования на примере Очерского района. Тектоника, рельеф и климат в геохронологическом разрезе.

История заселения территории. Завоевания территории. Народы и племена, заселявшие территорию современного Прикамья. История освоения территории Пермского края. История горнозаводского Урала. Основание городов-заводов на примере Горнозаводского и Добрянского районов. Главная дорога из Сибири в Русь – река Чусовая. История реки Чусовая. Выдающиеся люди края. Знакомство с династиями Демидовых и Строгоновых. Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д. Как организовать краеведческие наблюдения. Изучение и комплексное описание природного сообщества, ландшафта. Изучение водных объектов, почвы, растительности. Оценка достоинств окружающей среды, состояния и возможностей удовлетворять личные или общественные потребности. Оборудование для краеведческой работы. Полевой дневник туриста-краеведа. Эколого-краеведческие умения по изучению природы края.

3) Город Пермь – Советский и постсоветский периоды. Изменения, произошедшие в облике города Перми за последние несколько лет. Основы городского ландшафтоведения. Физико-географические особенности городского ландшафта. Способы преобразования среды в ландшафтном управлении. Экскурсионные объекты городского ландшафта. Озеленение - как составная часть архитектурно-художественного облика города. Памятники истории, природы, культуры и архитектуры. Пермь – культурная столица. Первые административные деятели, их вклад в освоение города. Общественные деятели и их роль в развитии города. Герои ратной

истории. Участие земляков в защите Родины. Интересные люди разных времен: люди искусства, педагоги, медики, почетные жители и т.д., их вклад в развитие города.

История заселения территории. Завоевания территории. Народы и племена, заселявшие территорию современного Прикамья. История освоения территории Пермского края. Основание городов-заводов. Кусье - Александровский завод графов Строгоновых (Горнозаводский район Пермского края). Кунгур- город мастеров. Выдающиеся люди края. Их хозяйственная, меценатская деятельность. Этнические группы в прошлом Пермского края и сегодня. Национальные костюмы и культура разных народов. Статистика сегодняшнего дня: численность населения, национальный состав, религии, самобытные черты костюмов, народные промыслы.

Организация фенологических наблюдений. Памятки-инструкции ведения наблюдений и изучения природы края. Краеведческое движение «Отечество». Эколога-краеведческие и эколого-туристские умения и способы действий: распознавание объектов и явлений природы, подлежащих охране, установление целевых и причинных связей, определение ценности. Сбор и обработка краеведческого материала. Содержание краеведческой работы: сбор материалов по истории родного края, поисковая работа, запись воспоминаний ветеранов революционного движения, гражданской и Великой Отечественной войн, ветеранов и передовиков труда, знакомство с новостройками, наблюдения в лесу, в поле, метеорологические, геологические и другие. Воспитание наблюдательности. Ведение личного и общественного дневников, описания маршрута, фотографирование и зарисовки. Работа среди местного населения.

Работа по инвентаризации объектов и комплексов природной среды, нуждающихся в охране. Паспорт краеведческого объекта. Анкета населенного пункта. Организационно-пропагандистские эколого-туристские умения: планирование практических дел по охране природы на маршруте и пропаганда эколого-туристской культуры через различные формы; организация выполнения намеченных планов по охране природы в рекреационной зоне и пропаганда решения экологических проблем края; личное участие в делах по охране природы и пропаганде идей охраны природы. Преобразовательные эколого-туристские умения: защита, уход и улучшение окружающей среды. Работа по очистке природных памятников. Организация и проведение экспедиций и походов по родному краю. Разработка заданий экспедиционным отрядам школы. Участие в районных, городских, краевых туристско-краеведческих экспедициях, слетах. Законодательство по охране природы. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок. Природоохранная работа во время туристских мероприятий.

5) Географическое положение. «Пограничный шов» Русской равнины и Западносибирской низменности – граница Европы и Азии. Древние названия Уральских гор. Высоты. Разнообразие климата, разнообразие органического мира, разнообразие природных зон. Рельеф. Факторы рельефообразования. История образования Урала (тектоническая карта). Природные комплексы Урала. Полезные ископаемые. Геологическая история. Крупные месторождения. Климат. Климатические пояса. Изменение температуры с севера на юг, с запада на восток. Изменение климата в зависимости от высотной поясности.

Водораздел Северного Ледовитого океана и Каспийского (внутреннего) бассейна. Западный и восточный склоны. Характер рек и долин. Проблемы промышленного Урала. Карстовые озера. Влияние климата на направление, характер и режим рек. Медное дело на Урале. Начало промышленного освоения Урала. Выплавка меди на Урале. Строительство медеплавильных заводов. Мотовилихинские заводы. Первая железная дорога на Урале. Становой хребет промышленности Уральского региона. Роль железной дороги в развитии края и судьбах людей.

Географическое расположение края. Водные ресурсы края. Равнинные и горные реки края. Своеобразие природы края. Зависимость контрастов природных зон от физико-географических условий. Геологическая карта края. Геологическая история края. Понятия "пермский период

Земли", "пермская система", "пермские отложения". Разнообразие рельефа и полезных ископаемых. Лесное богатство Пермского края. Переработка древесины. Центры деревообработки и выпуска бумажной продукции. Город на Каме – Краснокамск. Красновишерск – город бумажников на севере Пермского края. Экологические проблемы и сохранение лесного богатства края. Полезные ископаемые: черное золото, железные руды. Нефтегазоносные месторождения и их эксплуатация. Города нефтяников – Чернушка, Оса, Полазна, Ильинск, Оханск и др.

История Пермского края с древнейших времен. Как возникла Пермь Великая. История освоения территории Пермского края. Сказки о Пермской земле. История горнозаводского Урала. Основание городов-заводов. Столицы Перми Великой. Освоение территории русскими. Известные фамилии в истории земли пермской. Старинные дороги в сказочную Парму. Сухопутный маршрут из европейской части России через Сибирь к границам Китая. Роль Большого Сибирского тракта в истории и развитии города. Древний северный путь в Западную Сибирь. Военные экспедиции Московских князей в Западную Сибирь. История возникновения, становления, развития городов Прикамья. Город при соляных промыслах – развитие и становление. Соляная столица России. Соликамск – уездный город края. Архитектура и достопримечательности старинного города. Город на семи холмах. Историко-краеведческий комплекс Чердынского района. Город на краю. Красное колесо Вишеры. Кудымкар и его история и современность.

Выдающиеся люди края. Их хозяйственная, меценатская деятельность. Исследователь русской Америки – Кирилл Тимофеевич Хлебников. Горный начальник заводов Сибирских. Становление заводского дела на Урале. «Первоначальник» русской исторической науки. Пермский краевед – Сергей Афанасьевич Торопов. Строгоновы на земле Пермской. Строгановская сибирская летопись. Велико пермские вотчины Строгоновых. Вклад Строгановых в развитие Прикамья. Экономические достижения, развитие культуры и искусства, науки и образования. Расцвет знаменитых школ иконописи и художественного шитья, получивших название строгановских.

Казачий атаман – завоеватель западной Сибири. Поход положивший начало присоединения Сибири к России. Путем Ермака. Понятие туристический регион. Основные требования к туристическим регионам. Туристическая акватория. Туристический интерес. Объекты туристического интереса. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Проблема определения термина «туризм». Классификации туризма. История туризма. Этап профессиональных путешествий и элитного туризма. Этап массового туризма. Рекреационные ресурсы. Классификация природных ресурсов. Социально-экономические ресурсы. Туриндустрия. Экономические факторы развития туризма.

Практика: 1) Работа с картой района. Краеведческая викторина «Знаешь ли ты?». Экскурсии в школьный музей с целью ознакомления с историей родной школы. Работа с архивными источниками, встречи с бывшими учениками школы – поиск материала. Подготовка к проекту и участие: «Ночь в музее – «Большая страна детства». Подготовка презентации: Микрорайон «Центральный» в годы ВОВ. Работа с интернет источниками. Игра «Их именами названы улицы». Краеведческая квест-игра «Герои-земляки». Участие в краеведческих конкурсах. Работа с картой города. Пешая прогулка по городу «Краеведческое ориентирование». Выявление по обозначенному маршруту памятников истории, архитектуры, искусства, природы и т.п. Экскурсия в музей связи. Изучение карты своего края. «Путешествия» по карте. Виртуальная экскурсия по краю. Современные археологические исследования на территории края. Археологические находки. Посещение музея пермских древностей. Составление виртуальных экскурсий по Гремячинскому и Чусовскому районам. Работа со справочными материалами и картографическими источниками. Поиск материалов для участия и участие в проекте «Мой Пермский край». Экскурсия "История Горнозаводского Урала" – путевая. Экскурсия «Этнографический музей реки Чусовая». Экскурсия в Нытвенский краеведческий музей. Музей «Истории ложки».

2) Словарная работа «Терминология родства». Составление совместно с родителями генеалогического древа своей семьи. Участие в краевом конкурсе исследовательских и творческих работ учащихся «Корнями дерево сильно». Подготовка докладов и рефератов о: истории Кировского района, его заводах, известных земляках. Участие в краевом конкурсе исследовательских и творческих работ «Отечество». Выявление по обозначенному маршруту памятников истории, архитектуры, искусства, природы и т.п. Участие в игре «Краеведческое ориентирование». Творческая работа «Образ города». Посещение Пермского краеведческого музея. Обзорная экскурсия по городу «Мой город – Пермь». Сбор информации об улицах, носящих имена известных людей, о мемориальных досках известным людям, об основателях своего города. Встречи с людьми, чьи профессии связаны с сохранением природной среды, объектов истории, культуры, архитектуры, с изучением и преобразованием родного города. Составление рассказа о впечатлениях от встреч с интересными людьми.

Пешая экскурсия по «Красной линии» это знакомство с центром Перми, домами и улицами, пропитанными историей, памятью поколений и удивительными событиями. Работа со справочными материалами по физико-географической характеристике района похода. Экскурсия к ландшафтному памятнику природы «Копань» Очерского района, посещение Очерского музея «Урал в древние времена». Экскурсия к ландшафтному памятнику природы: пещера «Пашийская» и скалы Большие Воронки, посещение Горнозаводского краеведческого музея. Музей камня. Знакомство с современными археологическими исследованиями на территории края (Очерский район). Археологические находки. Экскурсия в г. Добрянка. Экскурсия в пос. Ильинский «Усадьба Строгоновых». Участие в краеведческих викторинах, олимпиадах, конкурсах. Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода. Изготовление простейшего оборудования для краеведческих наблюдений. Составление дневника учета памятников природы на протяжении маршрута. Экскурсия «Памятник природы Пермского края», доклад «Экологическое состояние памятников природы».

3) Игра «Краеведческое ориентирование». Экскурсии по объектам городского ландшафта «По садам и паркам». Пешеходная экскурсия по городу «Зеленая линия». Сбор информации о людях имена, которых носят улицы города, в память о которых «кричат» мемориальные доски. Сбор материала о военных операциях, в которых принимали участие герои-земляки. Изучение материала о деятелях искусства и культуры, известных педагогах, врачах. Работа со справочными материалами и картографическими источниками. Сбор информации о владельцах населенных пунктов: Горнозаводского, Кунгурского, Чусовского районов. Основные отрасли хозяйства этих районов на сегодняшний день. Развитие этих районов сегодня и их проблемы. Виртуальная экскурсия «История пос. Усть-Койва». Экскурсия «Кунгур – город мастеров». Экскурсия в этнографический музей де «Река Чусовая». Создание и выступления агитбригад «Туризм и охрана природы». Работа по очистке природных памятников. Сбор, обработка и оформление краеведческого материала, собранного во время экскурсий и походов. Работа по описанию краеведческих объектов на маршрутах выходного дня. Подготовка к конкурсу исследовательских работ учащихся «Отечество». Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок. Природоохранная работа во время туристских мероприятий.

5) Подготовка докладов на предложенные темы (работа по группам). Разработка презентаций к докладам. Подготовка докладов на предложенные темы (работа по группам). Разработка презентаций к докладам. Участие в олимпиадах и конкурсах по краеведению. Подготовка докладов о старинных дорогах Пермского края. Составление виртуальных экскурсий по старинным дорогам Прикамья. Экскурсии по историческим местам города. Экскурсия в соляную столицу Урала. Экскурсии в краеведческие музеи градообразующих предприятий края. Отчеты по экскурсиям (презентации, творческие отчеты). Работа с картой и словарями-определителями. Работа в группах: составление словаря. Работа со справочными материалами, литературой, интернет-ресурсами. Создание викторин, карт передвижения путешественников и размещение поселений на контурной карте Пермского края. Создание и демонстрация презентаций по жизни и деятельности исторических личностей, значимых для

Пермской земли. Подготовка докладов, рефератов, сообщений, фотоальбомов. Экскурсии (виртуальные и реальные), отчеты по экскурсиям. Знакомство с туристскими объектами. Просмотр фильмов и презентаций. Составление паспорта Пермского туристического региона. Презентация паспорта Пермского туристического региона.

4. Топография и ориентирование

Теория: 1) Определение понятия «карта». Отличие плана от карты. Значение топографических карт для туристов. Топографическая карта. Определение понятия «масштаб». Масштабы топографических карт. Километровая сетка карты. Понятие о местных предметах и условных топографических знаках. Способы изображения на планах и картах различных природных и искусственных объектов и сооружений. Основные группы топографических знаков. Способы ориентирования на местности. Понятие – ориентиры. Ориентирование карты по местным признакам, солнцу. Основные направления сторон горизонта. Компас. Пользование компасом в походе. Понятие азимута. Ориентирование карты по компасу. Виды туристского ориентирования (летние и зимние). Соблюдение юными туристами правил соревнований по туристскому ориентированию на местности. Правила соревнований по ориентированию. Основные документы. Права и обязанности участников соревнований по ориентированию. ТБ на соревнованиях. Элементарные способы изображения легенды КП и их назначение. Карточка участника для отметки КП и правила пользования ею. Номер участника и требования к его креплению.

2) Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

3) Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Оценка скорости движения. Движение по маркированной трассе. Ориентирование в условиях водного похода. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Изучение местности по карте. Оценка характера пути и факторов проходимости местности (наличие дорожной и гидрографической сети, наличие и характер переправ, растительность, грунты, крутизна склонов). Выбор и описание по карте оптимального пути.

Специфика ориентирования в водном походе. Ориентирование по притокам, характерным препятствиям, береговой обстановке. Способы определения пройденного расстояния. Разведка пути движения. Движение при потере видимости. Оценка пройденного пути во время движения. Лоцманская схема реки. Её необходимые элементы. Схема и описание препятствия. Основы глазомерной съемки. Условные обозначения схем препятствий. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действия в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении. Движение вдоль рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача – движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам. При потере на соревнованиях – обязательное оповещение организаторов о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Регистрация команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования по маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Определение результатов в соревновании по ориентированию. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований. Экскурсионное ориентирование. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Прохождение маршрутов туристского ориентирования.

4) Ориентирование с помощью карты в походе. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Работа с картой, планом, схемой местности. Лента маршрута. Уточнение карты и ленты маршрута на местности. Ориентирование на местности по карте, компасу, местным предметам. Определение точки стояния, расстояний на местности. Движение по азимуту в различных условиях погоды, характера местности, времени суток. Глазомерная съемка и корректировка картосхемы маршрута. Нанесение на картосхему объектов природы: памятников природы, мест источников загрязнений окружающей среды.

Практика: 1) Чтение плана-схемы микрорайона. Чтение карты парка культуры в районе. Определение масштаба. Отработка навыка чтения карты. Топографические диктанты. Упражнения на определение ориентиров на местности. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на определение сторон горизонта. Ориентирование карты по компасу.

Определение азимута. Участие в соревнованиях по ориентированию: формирование умений чтения легенды КП, выработка умений и навыков предстартовой проверки правильности (соответствия) карты возрастной группе, количества КП на карте и их номеров в карточке участника. Крепление номера участника, упаковка карты и обеспечение её сохранности во время соревнований. Выбор оптимального пути до нужного КП по линейным ориентирам (дорожкам, тропам, просекам...) на старте. Чтение пути движения до КП по выбранному маршруту. Прохождение маршрута ориентирования по выбору.

2) Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Прохождение маршрута ориентирования по выбору. Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

3) Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по маркированному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению маркированного маршрута. Разработка маршрута туристского водного похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Отработка действий отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки.

4) Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Движение по азимуту в различных условиях погоды, характера местности, времени суток. Глазомерная съемка и нанесение на картосхему объектов природы. Оформление плана глазомерной съемки.

5. Основы гигиены и первая помощь

Теория: 1) Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиена режима труда и отдыха. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Уход за ногами, обувью во время похода. Приемы профилактики опрелостей и мозолей, переохлаждения организма. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде.

Походная аптечка. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Обеззараживающие, кровоостанавливающие средства. Перевязочный материал. Подручные средства. Личная походная аптечка, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. Основы первой помощи при несчастном случае. Значение оказания

первой помощи для жизни человека. Оказание первой помощи при ранениях, техника наложения повязок. Первая помощь при термической травме. Понятие о транспортном положении. Правила транспортировки.

2) Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов, путешествий. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоения гигиенических навыков. Характерные заболевания и травмы в походе. Их профилактика и лечение в условиях похода. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Помощь при различных травмах. Ранения, порезы, ссадины, ушибы, мозоли, растяжения, вывихи. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Опасность солнечных ожогов. Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. Использование медикаментов и лекарственных растений. Правила обработки ран. Правила обработки ран при укусах ядовитых насекомых. Наложение простейших повязок. Состав аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. Лекарственные растения, используемые в походе, правила их сбора.

3) Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Характерные заболевания и травмы в походе. Их профилактика и лечение в условиях похода. Профилактика простудных заболеваний, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Помощь при различных травмах. Растяжения, вывихи, переломы. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Кровотечения и способы его остановки. Виды кровотечений. Пальцевое прижатие артерий. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран. Шинирование. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации. Транспортные положения.

4) Транспортные магистрали Кировского района сегодня. Развитие промышленности в Кировском районе. Центр химической промышленности города Перми. Промышленное производство электронного газа. АО «Сорбент». ОАО «Галоген». Пермский пороховой завод – история и развитие. Завод в военные годы. Золотая книга трудовых династий. Уральские корабелы. Рабочие судостроительного завода «Кама». Завод горношахтного машиностроения. Социальная сфера Кировского района. Перспективы развития. Достопримечательности Кировского района: парки, скверы, сады, памятники, архитектурные сооружения, учебные заведения, музеи, выставочные комплексы, пруды и речные сети, например, сама река Кама, ее родники, церкви и монастыри и т.д.

Памятники истории и культуры в Перми: железнодорожный вокзал станции Пермь, речной вокзал, ПГНИУ, Пермэнерго, театр кукол, ТЮЗ, Управление внутренних дел Пермского края. Архитектура. Архитектурные стили. Архитекторы: И.И. Свйазев, А.Б. Турчевич, И.А. Кругляшова. А.И.Ожегов, Липатов. Памятники архитектуры в г. Перми: Слудская церковь – Свято-Троицкий кафедральный собор, Пермская Государственная Художественная галерея, школа №22, особняк Грибушиных (здание филиала АН РФ), ротонда в парке им. А.М.Горького, дом Мешкова (Управление Камского речного пароходства). Достопримечательности районов города Перми.

Памятники природы родного края. Редкие и исчезающие растения и животные. Сезонные изменения в жизни фауны и флоры. Растительный и животный мир лесов, лугов, берегов рек. Жизнь растений и животных, птиц в парках и скверах, зоопарке. Семь чудес Прикамья. Заповедники Прикамья: Пернаты, Вишерский и живописные хребты горного массива Басеги. Хребет Кваркуш и Жигаланские водопады. Заказники: Очерский и Большесосновский, Карагайский и Тулвинский, Ирмиза. Известные водоемы: водопад Плакун, Щучье озеро, Адово и Чусовское, пруды в Очере, в Суксуне. Пещеры Прикамья. Пашийская пещера уникальный природный объект. Пещеры Кунгурского района: визитная карточка Пермского края – Кунгурская ледяная пещера, Ордынская, Мечкинская и другие. Пещеры Губахинского района. Минеральные источники Усть-Качки, Ключей. История и география реки Чусовая. Камни бойцы на реке Чусовая. Редкие и исчезающие растения и животные. Сезонные изменения в жизни фауны и флоры. Памятники природы Гремячинского района: Усьвинские столбы, Каменный город. Охрана природы, культурного, архитектурного и исторического наследия.

Богатства Пермского края: полезные ископаемые – нефть, газ, каменный уголь, лес, речные ресурсы и т.д. Культурно-историческое наследие народов Пермского края. Ремесла: камнерезное дело, гончарное производство, церковная роспись, соледобыча, медеплавильная промышленность. Исторические аспекты – влияние деятельности Строгановых, Демидовых на развитие земли Пермской. Звериный стиль. Коми – пермяки в прошлом и настоящем. Памятники архитектуры Пермского края: г. Чердынь, г. Очер, г. Оса, г. Кунгур, г. Кудымкар и др. Выдающиеся люди Перми и Пермского края: Грибушины, Мешковы, П.П. Бажов, И. Любимов, С. Дягилев, Д.Н. Мамин – Сибиряк, Е.П. Серебренникова и другие.

Практика: 1) Тесты: Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Составление походной аптечки. Отработка навыка выполнения основ первой помощи. Отработка навыков оказания первой помощи при ранениях: ссадинах, порезах, вывихах, растяжениях. Отработка техники наложения повязок. Отработка навыка первой помощи при термической травме. Отработка навыков транспортировки.

2) Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Тестовые задания, практические работы. Оказание первой помощи условно пострадавшему (практическое оказание помощи). Отработка навыка обработки ран. Формирование походной аптечки.

3) Составление памятки по профилактике простудных заболеваний. Отработка навыков профилактики простудных заболеваний и пищевых отравлений. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, практическое оказание помощи). Соревнования «Азбука первой помощи». Наложение повязок и остановка кровотечений. Наложение шин при подготовке к транспортировке пострадавшего. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего. Практика переноски пострадавшего на большие расстояния с соблюдением мер безопасности.

6.Общая физическая подготовка

Теория: 1) Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Дневник самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Подготовка творческого вечера «Данные разведки». Индивидуальные достижения каждого учащегося. Что узнали нового? О чем можно рассказать?

2) Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием

нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, легкие, почки, кожа). Нервная система – центральная и периферическая. Элементы её строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, выносливость, ловкость). Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Планирование и учет тренировки туриста. Волевая подготовка туриста. Дневник самоконтроля. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу. Тренировки туристов в зимнее время. Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей меча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию движения, эстафеты. Игры туристской группы в зимних условиях: для разогрева конечностей, в помощь расчистки территории от снега, для поддержания бодрости духа. Подготовка творческого вечера «Данные разведки». Индивидуальные достижения каждого учащегося. Что узнали нового? О чем можно рассказать?

3) Характеристика физических нагрузок в походах различной сложности. Тренировка вестибулярного аппарата. Специфические физические качества, необходимые туристу. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях туризмом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля. Формы индивидуальной и групповой общей и специальной физической подготовки. Правила составления комплексов упражнений по физической подготовке. Подбор упражнений в зависимости от условий предстоящего похода.

Практика: 1) Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Современные спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол. Игры с мячом, на внимание, сообразительность, координацию движения, эстафеты. Игры на местности: веселые туристские старты, веревочные курсы, мини-старты по ориентированию. Игры на местности в различные времена года, в туристском походе, путешествии. Проведение творческого вечера.

2) Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа. Проведение творческого вечера.

3) Прохождение врачебного контроля. Отработка навыков оценки своего самочувствия на тренировках и в походе. Ведение дневника самоконтроля. Игры с различными элементами туристской техники. Подготовка и проведение творческого вечера «Данные разведки». Индивидуальные достижения каждого учащегося.

7. Туристская подготовка

Теория: 4) История становления и развития туризма в России. Отечественные путешественники и исследователи. Зарождение и формирование организационной структуры туризма. История и современная организация детского туризма. Роль государства и органов

образования в развитии детско-юношеского туризма. Туристские организации страны. Экскурсионный и зарубежный туризм.

История формирования туризма в Пермском крае. Туристы и путешественники родного края. Туристы школы, их вклад в развитие туризма в г. Перми и Пермском крае. Участие туристов в охране природы и преобразовании природного окружения. Виды природоохранительной деятельности на маршруте. Основные туристские возможности региона. Туристские города региона и их уникальные возможности. Основные экскурсионные объекты. Пермский звериный стиль, пермская деревянная скульптура.

Анализ ситуации развития туризма в Пермском крае. Характеристика основных проблем. Приоритетные виды туризма. Туристско-рекреационные зоны Пермского края. Приоритетные направления развития туризма в Пермском крае. Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая пред походная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказывать первую помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погодных условий, технически сложные участки, солнечные ожоги на зимних маршрутах, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий (МКК) в оценке подготовленности группы. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы (ПСС). Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и её особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и её значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина – важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы. Методы расчета необходимого количества продуктов. Повторение меню с последовательностью 3-4 дня. Подсчет веса и калорийности дневного рациона на одного человека. Обсчет общего количества продуктов каждого вида на весь маршрут. Подготовка и расфасовка продуктов. Упаковка продуктов. Транспортировка продуктов, их учет и сохранение

Требования, предъявляемые к личному и групповому снаряжению. Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения. Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения. Виды туристских судов, их усовершенствование, ремонт и изготовление. Спасательное снаряжение, его усовершенствование и изготовление. Использование радиостанций, мобильных телефонов, источники питания для них. Костровые приспособления: таганки, тросики, техника их изготовления

Соблюдение правил личной гигиены. Значение своевременного оказания первой помощи. Заболевания, их симптомы и предупреждение. Травмы и их предупреждение. Работа руководителя с группой по воспитанию самоконтроля и привитию гигиенических навыков. Лечение, доступное в походных условиях. Первая помощь при различных травмах. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Обработка различных ран. Транспортное положение при транспортировке пострадавшего. Санитар походной группы, его обязанности при подготовке и во время похода. Санитарный контроль за посудой, чистотой тела, состоянием участников. Состав, хранение и использование походной аптечки в пути. Учет медикаментов.

5) Повторить нормативные документы по туризму. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации. Подбор оптимального снаряжения соответственно условий похода. Специальное снаряжение для краеведческой работы. Подготовка специального снаряжения для участия в соревнованиях по спортивному туризму – дисциплина «Дистанция пешеходная». Значение правильного питания в походе. Роль белков, жиров, углеводов и витаминов. Примерный набор продуктов и нормы дневного расхода. Составление меню с учетом энергозатрат организма, разнообразия (различные варианты). Пример облегчения веса дневной раскладки. Использование сахара, глюкозы, шоколада, витаминов на особо трудных участках пути.

Использование новых видов продовольствия. Возможность пополнения пищевых запасов в пути (повторение) - рыбная ловля, сбор ягод, грибов. Приготовление пищи в походных условиях. Рациональный подбор продуктов для трехдневного и многодневного похода, создание разнообразного, вкусного и сытного меню. Обеспечение безопасности у костра – ТБ. *Повторение* - технология варки отдельных видов продуктов. Упаковка и транспортировка продуктов питания. Препятствия водного маршрута I-II категории

Практика: 4) Создание и выступления агитбригад «Туризм и охрана природы». Работа по очистке природных памятников. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Отработка навыков: определения необходимого количества продуктов с учетом их веса и калорийности, подготовки и упаковки продуктов.

Отработка практических навыков по организации туристского бивуака, выбору мест для туристской стоянки, планированию лагеря, распределению лагерных работ. Отработка практических навыков размещения и хранения снаряжения и продуктов на туристской стоянке, оборудованию санитарно-гигиенической, кухонной и жилой зон. Отработка навыков соблюдения мер безопасности при пользовании костровым оборудованием, при сушке одежды и обуви. Отработка навыков соблюдения правил охраны природы при обустройстве туристской стоянки. Отработка навыков подготовки, усовершенствования и ремонта туристского инвентаря и снаряжения. Отработка практических навыков разработки нитки маршрута с учетом спортивной цели, краеведческих или специальных поисковых (исследовательских) задач и календарного плана похода, сбора сведений и районе путешествия, составление сметы, оформления заявочной и маршрутной книжек. Отработка навыка регистрации в органах МЧС, утверждения маршрута в маршрутно-квалификационной комиссии, получения разрешения на выход в поход.

Комплектование аптечки, тренировка в оказании первой помощи (решение ситуационных задач) и переноске пострадавшего. Отработка СЛР. Отработка навыка подведения итогов похода: обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы, родительское собрание, отчет руководителя. Отработка навыка обработки собранных краеведческих материалов, обработки фотографий, составления отчета, подготовки выставки, проведения итогового вечера. Закрепление навыка заполнения квалификационных книжек спортсмена туриста. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий, фильма. Выполнение творческих работ участниками. Составление отчета для организации, дававшей задание.

5) Рассмотреть правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Изготовление необходимого туристского снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Отработка навыка подготовки специального снаряжения для участия в соревнованиях по спортивному туризму – дисциплина «дистанция пешеходная».

Отработка навыка организации тур быта. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Памятка по ТБ при работе с инструментом. Отработка практических навыков разработки нитки маршрута с учетом спортивной цели, краеведческих или специальных поисковых (исследовательских) задач и календарного плана многодневного категорийного летнего похода. Составление плана-графика движения в многодневном походе.

Закрепление знаний по сбору краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д. Отработка навыка составления сметы, оформления заявочной и маршрутной книжек. Отработка навыка регистрации в органах МЧС, утверждения маршрута в маршрутно-квалификационной комиссии, получения разрешения на выход в поход. Распределение туристских обязанностей и определение функционала. Подготовка списков личного и общественного снаряжения. Проведение ПВД в качестве стажёров – помощников руководителя. Рациональный подбор продуктов, создание разнообразного, вкусного и сытного меню для трехдневного и многодневного маршрута. Расчет калорийности дневного рациона в различных вариантах. Совершенствование навыков преодоления препятствий в пешеходных и лыжных маршрутах походов выходного дня. Отработка тактики преодоления водных препятствий на презентабельных материалах. Повторение ТБ во время работы на сплав средстве. Участие в туристских слетах и соревнованиях.

Участие в организации и судействе конкурсной программы. Участие в подготовке и проведении костра и вечера дружбы. Отработка навыка подведения итогов похода: обработка собранных материалов, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Подготовка отчетных вечеров, выставки по итогам походов. Анализ действий стажеров — руководителей групп по проведению учебных походов и помощь в составлении отчетов. Подготовка газеты, выставки по материалам летних маршрутов. Подготовка и проведение отчетного вечера.

9. Спортивно-оздоровительный туризм

Теория: 4) Техника и тактика индивидуального и группового преодоления естественных препятствий (без специального снаряжения). Организация самостраховки.

Приемы преодоления невысоких препятствий (камней, лежащих стволов), приемы движения на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта. Техника движения по травянистым склонам. Действия при падении на склоне. Правило «трех точек опоры» при движении по крутым склонам и выходам скал. Техника движения по осыпям. Признаки «живой» и «слежавшейся» осыпи. Приемы передвижения по осыпям разных видов (мелким, средним, крупным). Траверсирование камнеопасных мест. Способы защиты от камнепада.

Техника движения по болотам. Типы болот и их признаки. Способы преодоления различного типа болот. Оказание взаимопомощи в команде (группе). Техника и тактика преодоления естественных препятствий с использованием снаряжения (веревки): спуск, подъем и траверс склонов по наведенным перилам (веревкам) с самостраховкой. Переправа через ручей (овраг) по бревну с помощью «маятника» и по наведенным перилам.

Способы преодоления крутых снежных склонов, где движение (подъем или спуск) на лыжах становится нерациональным из-за дополнительных, часто неоправданных усилий. Приемы самостраховки и страховки. Техника движения без лыж: подъемы (вытаптывание ступеней, движение по перилам), траверсы, спуски (спортивным способом) по перилам. Самостраховка лыжными палками.

Правила безопасности и техника преодоления простейших технических препятствий на лыжах – завалов, водных преград по льду, канав; без лыж – оврагов по бревну, спусков и подъемов. Транспортировка груза (рюкзаков, лыж и лыжных палок). Тропление лыжни. Преодоление лавиноопасного участка.

Техника и тактика преодоления естественных препятствий: ход против течения, проводка, преодоление каменистых перекатов, прижимов, несложных порогов, стоячих волн, преодоление улова. Техника и тактика преодоления искусственных препятствий: мостов, плотин, рыболовных сооружений. Подручные средства жизнеобеспечения. Питание в условиях автономного существования. Способы добычи огня и приготовление пищи без кухонной посуды. Водопотребление и водообеспечение. Сигналы бедствия и помощи, их подача. Разучивание сигналов бедствия, использование спасательных жилетов, одежды, костров.

Практика: 4) Просмотр видеосюжетов о технике и тактике индивидуального и группового преодоления естественных препятствий. Отработка индивидуальной и групповой техники и тактики передвижения (спуски, подъемы и траверсы склонов местности). Отработка практических умений и навыков преодоления препятствий (канав, завалов, оврагов и др.). Переправа через заболоченные участки, болото по кочкам, по кладям с наведением (жерди). Обработка практических умений и навыков преодоления естественных невысоких препятствий: камней, стволов и др. Поход выходного дня на водопад «Плакун» Суксунский район.

Отработка техники преодоления крутых снежных склонов. Отработка приемов самостраховки лыжными палками. Отработка приемов подъемов, траверсов, спусков без лыж. Отработка приема: работа в связках при преодолении препятствия. Преодоление на лыжах простейших препятствий – завалов, водных преград по льду, канав; без лыж – оврагов по бревну, спусков и подъемов. Транспортировка груза (рюкзаков, лыж и лыжных палок). Лыжные прогулки. Соблюдение правил поведения зимой на улице (взаимоконтроль).

Изучение техники и тактики преодоления естественных препятствий: ход против течения, проводка, преодоление каменистых перекатов, прижимов, несложных порогов, стоячих волн, преодоление улова. Просмотр сюжетов видеофильмов. Анализ результатов (ошибок) прохождения.

Способы добычи огня (повторение) и приготовление пищи без кухонной посуды, изготовление посуды из дерева. Разучивание сигналов бедствия, использование спасательных жилетов, одежды, костров. Отработка навыков организации и проведения спортивных игр с элементами туристской техники: дни здоровья, веревочные курсы, спортивные праздники. Участие в туристских слетах и соревнованиях. Участие в других туристско-краеведческих мероприятиях центра «Муравейник». Подведение итогов работы за год. Отчетный вечер «Нам есть что вспомнить». Награждение за индивидуальные достижения каждого участника объединения, вручение сертификатов об окончании курса.

10. Специальная подготовка

Теория: 5) Водоемы летом и зимой. Правила безопасного поведения на воде. Меры предосторожности при нахождении на льду замерзшего водоема. Первая помощь утопающему (на воде и на берегу). Меры предосторожности при нахождении в условиях природной среды.

Аварии и катастрофы на промышленных предприятиях, транспорте и их возможные последствия (химическое заражение, радиационное загрязнение, пожары, взрывы). Потенциальные опасности аварий и катастроф местных предприятий и их влияние на здоровье человека. Простейшие средства личной защиты органов дыхания и правила пользования ими. Сигналы бедствия и помощи, их подача. Разучивание сигналов бедствия, использование спасательных жилетов, одежды, костров.

Последовательность действий при осмотре и оказанию первой помощи. Транспортное положение при различных травмах. Искусственное дыхание, массаж сердца сердечно-легочная реанимация. Причины, симптомы и первая помощь при внутренних кровотечениях.

Первая помощь при отравлениях. Причины и признаки отравления средствами бытовой химии, правила оказания помощи. Причины и признаки пищевых отравлений, правила оказания

помощи. Причины и признаки отравления лекарственными и наркотическими препаратами, правила оказания помощи. Причины и признаки отравления ядовитыми растениями, ягодами, грибами, правила оказания помощи.

Практика: 5) Составление памятки правил нахождения в условиях природной среды. Разработка способов защиты от стихийных бедствий. Составление инструкции. Отработка навыка строительства временного укрытия. Отработка способов подачи сигналов бедствия с использованием подручных средств.

Отработка СЛР. Отработка навыка правильной последовательности действий при осмотре и выборе транспортного положения условно пострадавшего. Решение ситуационных задач.

Подведение итогов работы за год. Сдача зачетов. Подготовка отчетного вечера «Наши достижения».

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Помещение для теоретических занятий: класс с мебелью (столы, стулья – числом по количеству обучающихся, шкафы – 1 шт - для хранения снаряжения, необходимого для реализации обучающих блоков программы, хранения наглядного материала, информационных источников, школьная доска либо интерактивная школьная доска), видеопроектор, экран, компьютер, принтер, сканер;

Помещение либо участок для практических занятий: спортзал, либо игровой зал, школьная площадка для спортивных, подвижных игр, мини-соревнований;

Комплект туристского снаряжения на группу в 12 – 15 человек, куда входят палатки 3-4 местные, спальные мешки, туристские коврики, рюкзаки, гермоупаковки, кухонные и костровые принадлежности (лопата штыковая, таганок, стойки костровые, крючки, половник – 2 шт., котлы 8,7,6 литров.), костровой тент, топор, пила, газовое оборудование (газовый резак, газовая плита – 2 шт., газовая лампа – 1 шт.), компас – 15 шт., планшет для изучения темы «ориентирование на местности», средства связи (рации) – 2 шт..

Специальное снаряжение по видам туризма: водный туризм: катамаран 6-ти местный – 2 шт, весло – 8 шт, палуба – 2 шт, спасконец – 2 шт, веревка вспомогательная д.8мм – 40 метров, шнур полиамидный д.4мм – 60 метров, спасательные жилеты – 14 шт, каски – 14 шт. спелеотуризм: налобные фонарики, каски, комбинезоны для спелеопроходов.

лыжный туризм: лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, бахилы-фонарики, костровые принадлежности для лыжных походов (тросик, костровая сетка)

Медицинское оборудование: аптечка, шины (1 длинная и 2 коротких) – 3 комплекта, носилки – щит, перевязочный материал – косынки – 45 шт.;

Ремонтный набор – 3 комплекта (по видам туризма: пешеходный, лыжный, водный);

Специальное снаряжение для отработки технических и тактических основ преодоления препятствий, организации переправ, спусков, подъемов, организации страховки, подготовки и участия в соревнованиях (веревка основная диаметр 10мм (статика) – не менее 150 метров, веревка основная диаметр 10мм (динамика) – не менее 60 метров, веревка вспомогательная диаметр 6мм – не менее 60 метров, страховочные системы – 12 шт, карабины – не менее 24 штук, спусковые и подъемные устройства (спусковое устройство «восьмерка» - не менее 8 штук, зажим типа «жумар» – не менее 8 штук, петли пруссика – не менее 6 штук, перчатки для работы с веревкой – не менее 12 штук).

Расходный материал: материальные средства: заправка картриджа – 4 раза в год, мешки для мусора (высокой плотности), рабочие перчатки – 15 пар, газовые баллоны, перевязочный материал (бинты нестерильные – 30 скаток); канцтовары.

Кадровое обеспечение:

Для реализации данной программы в полном объеме педагогу необходимо иметь педагогическое образование не ниже среднего, базовую подготовку по курсу «Организатор туризма», либо «Инструктор детско-юношеского туризма».

Кроме того, для организации учебно-исследовательской работы по интересам детей педагогу необходимо иметь базовые знания по таким предметам, как краеведение, экология, география, биология, психология.

При проведении спортивных зачетных походов с обучающимися в группе обязательно должно быть два взрослых руководителя.

Информационное обеспечение:

1. Балабанов И.В. Однодневные походы. М: Издатель И.В.Балабанов,2003
2. Берман А. Е. Юный турист. М, Физкультура и спорт, 1977.
3. Иванов Е. И. С компасом и картой. М., Изд-во ДОСААФ, 1971.
4. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. – 2-е изд., испр., доп. и перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
5. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Полевой туристский лагерь школьников: Для организаторов школьного туризма и краеведения. – М.: Издат-Школа, 1997.
6. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М., ЦДЮТур России, 1995.
7. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: Владос, 1999.
8. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М., Профиздат, 1990.
9. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
10. Куприн А.М. Занимательная картография. - М., Просвещение, 1989.
11. Лукашов П. Д. Военно-спортивные игры на местности. М., Просвещение, 1978.
12. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. - М., ЦДЮТур России, 1997.
13. Матюцкий С.П. Туристу о растениях. - М., Профиздат, 1988.
14. Меньчукова А. Е. В мире ориентиров. М., Недра, 1973.
15. Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов: Метод. рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
16. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии (Учебное пособие). – М: ЦДЮТиК, 2002, 72 с., илл.
17. Остапец А. А. В походе юные. М., Просвещение, 1978.
18. Поспелов Е.М. Туристу о географических названиях. - М., Профиздат, 1988.
19. Рыжавский Г.Я. Биваки. - М., ЦДЮТур России, 1996 Усыкин Г.С. В классе, в парке, в лесу. - М., ЦДЮТур России, 1996.
20. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста: Туризм для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
21. Шибяев А.С. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени. - М., ЦДЮТур России, 1996.
22. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма: Методические рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М., 1992.
23. Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.