

Министерство образования и науки Пермского края



государственное учреждение  
дополнительного образования  
«Пермский краевой центр «Муравейник»



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

**«По-дорожник»**

*Возрастной состав обучающихся – 7-16 лет*

*Срок реализации – 9 лет*

*Форма обучения - очная*

**РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
протокол от 28.08.2020 № 1

**АВТОР-СОСТАВИТЕЛЬ**

Педагог дополнительного образования  
Чепкасова Светлана Григорьевна

Пермь, 2020 г.

## Содержание

1. Общая характеристика образовательной программы	2
2. Учебно-тематический план	7
3. Аннотация к содержанию разделов	9
4. Условия реализации программы	32

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

#### 1.1 Введение

Глубокие перемены, произошедшие в жизни России, ослабили внимание к роли патриотического воспитания подрастающего поколения. В общественном сознании получили широкое распространение равнодушие, цинизм, неуважительное отношение к историческому и культурному наследию страны, города, села.

Одним из ведущих факторов формирования исторического и патриотического сознания, обучающихся является туризм и краеведение. Необходимость развития интересов, обучающихся в области краеведения, связана с социальным запросом общества: чем полнее, глубже, будут знания обучающихся о родном крае и его лучших людях, тем более действенным они окажутся в воспитании любви к родной природе и земле, уважении к традициям своего народа.

Значение туризма и краеведения в образовании детей трудно переоценить. Эта деятельность включает в себя не только высокое эмоциональное содержание, но также затрагивает нравственные, физические и общеобразовательные стороны развития обучающегося, способствует познавательной активности каждого участника похода и экскурсии.

Туристско-краеведческая деятельность является одной из важных форм обучения, воспитания и оздоровления обучающихся, разумного использования их свободного времени.

Использование экскурсий, путешествий и систематических краеведческих наблюдений расширяет кругозор обучающихся, способствует освоению разносторонних практических навыков, воспитывают любовь к малой Родине.

В каждом уголке России есть свои природные особенности, специфические черты истории и культуры, составляющие тот феномен, который формирует в человеке интерес и привязанность к родному краю, его патриотические чувства, историческое сознание, социальную активность.

Туризм и краеведение в системе образования России являются традиционным и эффективным средством обучения и воспитания детей и молодёжи. Специальные методики использования экскурсий, путешествий, краеведческих наблюдений для расширения кругозора детей, освоения разносторонних практических навыков, воспитания патриотизма, и нравственности, любви к малой родине получили широкое распространение в России с начала 20 века. В истории отечественной педагогики это один из ярких примеров длительного и устойчивого сохранения и развития принципов и методов организации и осуществления образовательной деятельности. Большинство специалистов считает, что сектор туризма представляет собой существенный недоиспользованный национальный ресурс, который должен превратиться в серьезный источник оздоровления общества.

Предлагаемая программа «По-дорожник» является модифицированной.

## **1.2 Нормативные правовые основания**

1.2.1 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».

1.2.2 С учетом содержания программ:

- 1) «Юные туристы-краеведы». Авторы: -Д.В. СМИРНОВ, к.п.н., судья республиканской категории по туризму, старший научный сотрудник ИОСО РАО; Ю.С. КОНСТАНТИНОВ, Заслуженный учитель Российской Федерации, д.п.н., директор Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения; А.Г. МАСЛОВ, Заслуженный учитель Российской Федерации, к.п.н., заместитель директора Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения;
- 2) «Мир вокруг нас». Авторы: М. В. Шлыкова – методист отдела туризма ГУ ДО «Пермский краевой центр «Муравейник», Г. А. Чечулина, И. В. Кузвесова – педагоги дополнительного образования.
- 3) «Маленький пермяк» (Азбука краеведа) 2010 г.
- 4) Методические материалы и тетради кандидата педагогических наук Князевой Н.А.
- 5) Типовая программа Центра детско-юношеского туризма и краеведения Минобрнауки России для системы дополнительного образования детей.
- 6) «Спортивный туризм». Автор: педагог дополнительного образования ДЮЦ г. Красновишерск – Туйкова Д. В.

## **1.3 Отличительные особенности**

Программа имеет преемственность с дошкольным образованием, т.к. обучающиеся уже в детском саду начали свое знакомство с микрорайоном, наблюдали за растительным и животным миром на своем возрастном уровне, развивали двигательную активность, совершали лесные прогулки.

В рамках этой программы осуществляется партнерство с родителями, которые помогают изучать историю микрорайона, района, города через семейные архивы, рассказы бабушек и дедушек и других родственников. С помощью родителей обучающиеся смогут проводить наблюдения, участвовать в проектах и самостоятельных работах, посещать экскурсии, совершать выезды в близлежащие лесные массивы.

## **1.4 Цель и задачи освоения программы**

*Цель:* воспитание у учащихся чувства патриотизма, бережного отношения к природному и культурно – историческому наследию родного края, создание оптимальных возможностей для творческого и физического развития обучающихся в процессе туристской и эколого-краеведческой деятельности.

*Образовательные задачи:*

- знакомить, развивать и укреплять начальные знания основ туризма и краеведения;
- познакомить обучающихся с историей и современной жизнью своего микрорайона, района, города.
- отрабатывать последовательность применения туристских знаний и умений в условиях обычных прогулок, экскурсий, выходов в лес;
- формировать основные навыки и умения по: технике и тактике пешего, лыжного, водного и других видов туризма, оказанию первой помощи, ориентированию;

- содействовать овладению обучающимися технологиями безопасного (для природы и человека) освоения мира природы;
- познакомить с историей родного края.

*Воспитательные задачи:*

- формировать гражданские качества, патриотическое отношение к России и своему краю, пробуждать любовь к своему родному месту жительства;
- способствовать укреплению семейных связей;
- формировать основы экологической культуры;
- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- формировать оптимальные межличностные отношения в коллективе;
- формировать представления о преимуществах здорового образа жизни;
- профилактика асоциального поведения в обществе;
- формировать навыки конструктивного общения;
- содействовать формированию патриотических чувств;
- развивать эмоционально – ценностное отношение к миру природы;
- содействовать успешной социальной адаптации и интеграции учащихся в обществе.

*Развивающие задачи:*

- развивать познавательные интересы, интеллектуальные и творческие способности, стимулировать самостоятельную познавательную деятельность;
- стимулировать стремление к знаниям о родном крае, интерес обучающихся к краеведению через тематические акции детских библиотек, конкурсы, олимпиады и другие специализированные акции;
- адаптировать к реальной действительности, к местной социально-экономической и социокультурной ситуации;
- формировать способность и готовность к использованию краеведческих знаний и умений в повседневной жизни; стимулировать участие обучающихся в повседневной реальной жизни своего микрорайона.
- стимулировать творческую активность учащихся;
- развивать ответственность за принятые решения и совершенные поступки.
- развивать логическое мышление на основе туристской практики.
- развивать интерес учащихся к дальнейшей деятельности в области туризма и краеведения;
- развивать познавательные, психолингвистические, психические способности обучающихся: память, речь, внимание;
- развивать умения и навыки работы с книгой, планом, географической картой;
- развивать эмоционально-ценностное отношение к природе;
- корректировать физическое и психоэмоциональное состояние учащихся.

### **1.5 Планируемые результаты**

По завершении освоения образовательной программы обучающийся должен:

- овладеть навыками туристской техники, необходимыми для участия в соревнованиях по топографии и ориентированию, научиться выполнять работу в составе команды;
- выполнить норматив на значок «Юный путешественник 4-6 ступени»;
- выполнить норматив для получения значков «Юный путешественник» 7-9 ступеней базового уровня;
- знать и уметь применять на практике правила оказания первой помощи, ориентирования по карте и на местности, правила выполнения приемов страховки и самостраховки;
- уметь проходить дистанцию 1 класса;
- знать основные характеристики самых известных памятников природы Пермского края;
- выполнить норматив на значок «Юный турист 3 степени»

-в совершенстве овладеть навыками туристской техники необходимыми для прохождения зачётного похода (5 дней) в условиях автономного выживания с использованием средств связи и сигналов в экстремальных ситуациях по отдельному учебному плану;

-знать и уметь применять на практике правила оказания первой помощи, ориентирования по карте и на местности, правила выполнения приемов страховки и самостраховки, правила выживания в экстремальных условиях;

-выполнить нормативные требования на значок «Юный турист 2 степени»;

-в совершенстве овладеть навыками туристской техники необходимыми для организации похода первой, второй категории сложности;

- уметь грамотно планировать, организовывать и распределять работу в составе команды;

-знать и уметь применять на практике правила оказания первой помощи, ориентирования по карте и на местности.

### **1.6 Адресат программы**

Для обучающихся начальной и средней школы от 7 до 16 лет.

1 уровень «Друзья» - 1 класса

2 уровень «Дорога» - 2 класса

3 уровень «Штормовка» - 3-4 классов

4 уровень «Гори мой костёр» - 5-6 классов

5 уровень «Азимут» - 7 классов

6 уровень «Песня дорог» - 8-9 классов

### **1.7 Объем программы, срок освоения**

Срок реализации данной программы 9 лет. Программа объемом 1764 час.

1 уровень – 1 год обучения – 144 час.

2 уровень – 2 год обучения – 144 час.

3 уровень – 3 и 4 год обучения – 252 час.

4 уровень – 5 и 6 год обучения – 216 час.

5 уровень – 7 год обучения – 216 час.

6 уровень – 8 и 9 год обучения – 216 час.

### **1.8 Особенности организации образовательного процесса**

Состав объединения постоянный. Группа формируется по возрастному принципу, дети начинают обучение с начального звена 1 класса в количестве 12-15 человек, и к последнему году обучения (6 уровню) количество учащихся может снизиться до 10 человек.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик, воспитывать у учащихся умение и навык самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований педагога.

Практические занятия проводятся в 1-3дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). Особое внимание обратить на общую и специальную физическую подготовку обучающихся.

1 часть программы это 1, 2, 3 уровень обучения - период позитивных изменений и преобразований. Поэтому так важен уровень достижений, осуществлённых каждым обучающимся на данном возрастном этапе. Если в данном возрасте обучающийся не почувствует радость познания, не приобретет умения трудиться, не научится любить близких, беречь природу, не приобретёт уверенность в своих способностях и возможностях, сделать это в дальнейшем будет значительно труднее и потребует неизмеримо более высоких душевных и физических затрат. Кроме того, социальный опыт обучающегося - это не то, что он знает и помнит, потому что прочитал, выучил, а то, что он пережил, и этот опыт постоянно определяет его действия и поступки.

2 часть программы - 4, 5, 6 уровень обучения – это более серьезный подход к туристско-краеведческой деятельности во всех ее формах, который способствует всестороннему развитию личности учащегося. Туристско-краеведческая деятельность направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития обучающегося, приобретение знаний и умений по тактике и технике туризма, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Включен широкий блок по оказанию первой помощи. Каждый человек должен уметь оказать первую помощь. Это необходимое и важное умение остаётся на всю жизнь. Обучать детей оказанию первой помощи рекомендуется уже с дошкольного возраста, но основная роль в обучении принадлежит среднему звену, где соответствующие знания и навыки детям передают и классные руководители, и дополняются на занятиях по туристско-краеведческой деятельности. Обязательно нужно помнить о том, что все эти знания и навыки требуют повторения, практики и совершенствования на всех этапах жизни.

Согласно приказу №182 ФЦДЮТиК от 29 октября 2015 года утверждено «Положению о системе поощрения в детском туризме», по мере освоения программы учащиеся награждаются: тематическими значками «Первый поход», значками «Юный путешественник» 1-9 степеней, значками «Юный турист» 1-3 степени, значком «Турист России».

Таким образом, по мере освоения программы обучающиеся награждаются следующими значками и званиями:

1 уровень (1 год обучения): Присвоение значков начального уровня «За активность», «За знания», «За помощь другу», «За творчество».

2 уровень (2 год обучения): Присвоение тематических значков начального уровня: «За лидерство», «За мастерство», «За защиту природы», «За доблесть».

3 уровень (3 год обучения): Присвоение тематических значков начального уровня: «За стойкость», «За выносливость», «За смелость», «За волю к победе».

3 уровень (4 год обучения): Присвоение тематических значков «Юный путешественник 1-3 ступени».

4 уровень (5 год обучения): Выполнить норматив на значок «Юный путешественник» 4-6 ступени»

4 уровень (6 год обучения): Выполнить норматив для получения значков «Юный путешественник» 7-9 ступеней базового уровня.

5 уровень (7 год обучения): Выполнить норматив на значок «Юный Турист 3 степени»

6 уровень (8 год обучения): Выполнить нормативные требования на значок «Юный Турист 2 степени».

6 уровень (9 год обучения): Сдать нормативные требования на звание и значок «Юный Турист 1 степени»»

## **1.9 Режим занятий**

### **1.10 Оценка качества освоения программы**

Входной контроль – в начале освоения образовательной программы.

Текущий контроль – по окончанию 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.









### 3. АННОТАЦИЯ К СОДЕРЖАНИЮ РАЗДЕЛОВ

1), 2) 3), 4), 5), 6), 7), 8), 9) – год обучения

#### 1. Основы туристской подготовки

**Теория:** 1) Игра «Кто такой турист?» Немного из истории туризма. Знаменитые путешественники. Правила поведения при передвижении туристской группы: по городским дорогам, лесным тропам, при преодолении препятствий. Правила поведения в лесу, у водоемов. Правила поведения у костра. Правила гигиены туриста. Правила личной безопасности. Кодекс юного туриста. Что такое туристский бивак. Основные требования к месту привала и бивака. Выбор места бивака. Организация работы по устройству бивака (выбор места для костра, определения места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Распределение обязанностей в туристской группе. Правила разведения костра. Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Свертывание лагеря. Уборка места лагеря. Противопожарные меры. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Игры в пути и на привале. Туристское снаряжение: групповое и личное. Распределение группового снаряжения в походе между мальчиками и девочками. Туристская одежда и обувь. Рюкзак туриста. Что такое ориентирование. Умение ориентироваться залог безопасности. Ориентирование по лесным тропам и по городским улицам. Соревнования по ориентированию. Детские песни о дружбе: «Если с другом вышел в путь», «Землю обмотали тоненькие нити», «Вместе весело шагать по просторам», «У похода есть начало». Прослушивание песен в авторском исполнении (в записи). Автор песни. История песни. Обсуждение песни: что понравилось, чем понравилось, о чем она и т.п.

2) Чему научит программа «ПО-дорожник». Цели и задачи обучения. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности. Инструктаж по технике безопасности на занятиях, экскурсиях, в транспорте и т.д. Пешеходный туризм и его особенности. Лыжный туризм и его особенности. Водный туризм и его особенности. Правила поведения при передвижении туристской группы: по городским дорогам, лесным тропам, при преодолении препятствий. Правила поведения в лесу, у водоемов. Правила поведения у костра. Правила поведения на средствах для сплава. Правила гигиены туриста. Правила личной безопасности. Правила общения с природой. Кодекс юного туриста. Что такое туристский бивак. Основные требования к месту привала и бивака. Выбор места бивака. Организация работы по устройству бивака (выбор места для костра, определения места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Виды туристских должностей. Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Свертывание лагеря. Уборка места лагеря. Противопожарные меры. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Игры в пути и на привале. Туристское снаряжение в однодневном походе. Туристское снаряжение в многодневном походе. Специальное снаряжение в пешем и водном походах. Групповое и личное снаряжение. Распределение группового снаряжения в походе между мальчиками и девочками. Туристская одежда и обувь. Ориентирование на местности. Ориентирование по местным признакам. Что может служить ориентиром. Карты местности и их виды. Простейшие топографические знаки. Детские песни о дружбе: «Весёлый турист», «Дружба», «До чего дошел прогресс» «Картошка». Прослушивание песен в авторском исполнении (в записи). Автор песни. История песни. Обсуждение песни: что понравилось, чем понравилось, о чем она и т.п. Отчетный вечер по походу «Самовар». Участие в мероприятии центра «Муравейник» - «Из дальних странствий возвратясь...» Составление отчетов для участия в краевых соревнованиях по спортивному туризму, дисциплина «Маршрут».

3) Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности. Туристские звания. Инструктаж по технике безопасности при посещении занятий. Туристское снаряжение: групповое и личное. Специальное снаряжение для различных видов туризма. Правила транспортировки и эксплуатации снаряжения. Как ухаживать за своей одеждой и обувью.

Туристские путешествия. Виды туризма. Различие между видами туризма. Правила пешеходного, лыжного и водного туризма. Препятствия в различных видах туризма: естественные и искусственные. Правила их преодоления. Туристские узлы. Правила преодоления препятствий на воде. Воспитательная роль туризма (игры на взаимодействие). Чему учит выполнение туристских обязанностей. Взаимосвязь между туристскими обязанностями и взаимодействием ответственных за обязанности. Организация туристского бивака и охрана природы. Что такое сухостой. Виды костров и их назначение. Противопожарные меры. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Свертывание лагеря. Уборка места лагеря. Обобщение по теме «Безопасность туриста. Правила поведения туриста». Первая помощь при кровотечении из носа, при порезе. Первая помощь при ушибе, растяжении, вывихе. Первая помощь при солнечном и тепловом ударе.

Первая помощь при обморожении. Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. Использование лекарственных растений. Способы ориентирования на местности. Ориентирование с помощью карты. Ориентирование в лесном массиве и на городских улицах. Соревнования по ориентированию. Виды соревнований. Карта. Топографические знаки. Чтение топографической карты. Детские песни о дружбе. Прослушивание песен в авторском исполнении (в записи). Автор песни. История песни. Обсуждение песни: что понравилось, чем понравилось, о чем она и т.п. Питание в походе. Основные продукты питания для приготовления пищи в походе. Распределение продуктов в туристской группе. Завхоз по питанию туристской группы и его обязанности. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства. Туристские обязанности в походе. Отчетный вечер по походу «Самовар».

4) Цели 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. Заполнение анкетных данных, с учетом заболеваний. Законы туристов. Виды туризма и их характеристики. Различие между видами туризма. Правила пешеходного, лыжного и водного туризма. Спелеотуризм. Кто такой спелеолог. Наука – спелеология. Групповое снаряжение, требования к нему. Кухонное и костровое снаряжение. Хозяйственный и ремонтный набор. Личное снаряжение. Требования к личному снаряжению. Подготовка личного снаряжения к походу и уход за ним. Особенности личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Специальное снаряжение для различных видов туризма: личное и групповое. Правила размещения предметов в рюкзаке. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Правильная установка различных типов палаток. Правила поведения в палатке. Гигиена правильного сна. Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению туриста-водника. Различные виды сплав-средств.

Правила подготовки снаряжения к эксплуатации и правила эксплуатации снаряжения, правила сборки и разборки катамаранов. Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению туриста-спелеолога. Правила подготовки снаряжения к эксплуатации и правила эксплуатации снаряжения, правила его транспортировки. 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: жизнеобеспечение – наличие питьевой воды, дров; безопасность – удаление от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев; комфортность – продуваемость поляны, освещенность утренняя солнцем, красивая панорама. Правила купания, выбор места купания, безопасность во время купания. Типы костров. Правила разведения костра. Работа с топором и пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Меры безопасности обращения с огнем.

Туристские должности: постоянные и временные. Обязанности различных туристских

должностей. Распределение должностей. Инструктаж по технике безопасности. Обеспечение безопасности во время путешествий: соблюдение правил пешехода, проезда в транспорте. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Необходимость выполнения требований руководителя туристской группы. Взаимопомощь и доброжелательность во взаимоотношениях в туристской группе – одно из условий безопасности. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем (костром). Требования безопасности при выполнении природоохранных мероприятий (утилизация мусора, бытовых отходов). Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Естественные препятствия по видам туризма. Естественные препятствия в лыжном туризме. Естественные препятствия на водных маршрутах. Преодоление препятствий во время движения на катамаране. Типы и виды туристских узлов. Техника вязания простейших узлов: ткацкий, встречный, штык, косичка, булинь. Значение правильного питания в походе. Подбор продуктов и правила питания в туристских походах. Подготовка продуктов к походу. Фасовка, упаковка и транспортировка продуктов в рюкзаках. Распределение продуктов между участниками. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в многодневном походе. Составление меню, списка продуктов. Приготовление пищи на костре. Правила забора воды. Питьевой режим на маршруте. Подбор личной посуды для похода. Мытье и хранение посуды. Виды топографических карт. Масштабы топографических карт. Виды ориентирования. Основные направления сторон горизонта. Компас. Ориентирование карты по компасу и местным признакам, солнцу. Пользование компасом в походе. Действия в случае потери ориентировки.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Заболевания в походе. Походный травматизм. Профилактика заболеваний и травматизма. Самоконтроль – одна из форм профилактики заболеваний в походе. Первая помощь при кровотечении из носа, при порезе. Первая помощь при ушибе, растяжении, вывихе. Первая помощь при солнечном и тепловом ударе. Первая помощь при обморожении, ожоге. Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. Использование лекарственных растений. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Личная аптечка туриста.

5) Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Цели и задачи работы объединения на первый год обучения. Знакомство с программой. Расписание занятий. Требования к обучающимся в вопросах учебы и дисциплины. Инструктаж по технике безопасности. Условия участия в походах. Заполнение анкетных данных, с учетом заболеваний. Законы туристов. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение для однодневного похода, требования к нему. Состав и назначение ремонтного набора и аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия. Составление перечня личного и группового снаряжения для однодневного похода. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением - уход за снаряжением, его ремонт, подготовка к хранению в зимний период.

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. Уборка места лагеря перед уходом группы. Утилизация мусора (огонь, закапывание). Организация ночлегов в помещении. Правила купания. ТБ при купании в открытых водоёмах. Определение цели и района похода для однодневного похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Значение правильного питания в походе. Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов на маршруте. Принцип составления меню и списка продуктов на один день похода. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Фасовка и упаковка продуктов.

Приготовление на костре горячих напитков – чай, какао, компот, кофейный напиток. ТБ при работе у костра и с режущими предметами (инструмент). Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д. Основные правила движения группы на пешем маршруте. Режим движения.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Правила преодоления естественных препятствий на пешем маршруте. Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте (автодорожном, железнодорожном). Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Порядок подведения итогов однодневного похода. Обсуждение в группе, отчеты ответственных по участкам работы. 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 снаряжения.

б) Цели и задачи работы объединения на второй год обучения. Знакомство с программой. Расписание занятий. Требование к обучающимся в вопросах учебы и дисциплины. Инструктаж по технике безопасности. Условия участия в походах. Заполнение анкетных данных, с учетом заболеваний. Законы туристов. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественно полезная работа туристов во время прохождения маршрута и в бытовой жизни. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для трёхдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное



снаряжение к походу. Групповое снаряжение для трёхдневного похода, требования к нему. Состав и назначение ремонтного набора и аптечки. Типы палаток, преимущества и недостатки, правила размещения предметов в палатке. Хозяйственный набор: оборудование для костра, походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Определение цели и района похода для трёхдневного похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Значение правильного питания в походе. Основные требования к продуктам, используемым в походе. Организация питания в 3-дневном походе. Правила хранения продуктов на маршруте. Принцип составления меню и списка продуктов для трёхдневного похода. Фасовка и упаковка продуктов, переноска продуктов в рюкзаках в зависимости от вида туризма – пешего или водного. Приготовление на костре супа из концентратов. ТБ при работе у костра и с режущими предметами (инструмент).

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланнику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантинном» и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: «простой» и «двойной проводник», «восьмерка», «прямой», «схватывающие» узлы, «встречный». Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода. Наведение и снятие перильных веревок. Порядок подведения итогов трёхдневного похода. Обсуждение в группе, отчеты ответственных по участкам работы. 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. Подготовка отчетных вечеров, выставки по итогам походов. Ремонт снаряжения.

**Практика:** 1) Игра «Три тысячи нельзя». Прогулка с препятствиями. Участие в мероприятии центра «Муравейник» - «Азбука первой помощи». Организация бивака в полевых условиях (определение места, пригодного для бивака, развешивание лагеря, разжигание костра). «Нарисуй свой бивак». Игра «Где остановимся?». Установка и снятие палатки. Игра «Мы спим». Операция «Нас здесь не было». Игры в пути и на привале. Игра «Что возьмем с собой в поход?». Рассказ о самой нужной вещи в походе. Игра «Уложи рюкзачок». Игра: «Найди объект». Участие в мероприятиях центра «Муравейник»: «Краеведческое ориентирование», «Интеллектуальное шоу-ориентирование». Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ похода в осенний лес – с целью созерцания красот осенней природы, сбора гербария и зарисовок родной природы. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ лыжной прогулки в зимний лес – с целью изучения следов животных. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ похода в

весенний лес – с целью наблюдения за тем, как просыпается природа. Экскурсии или выходы к местам интересных исторических событий

2) Игры: «Я - турист водник», «Идем на лыжах», «Пешком по лесу». Игра «Три тысячи нельзя». Прогулка с препятствиями. Участие в мероприятии центра «Азбука первой помощи». Организация бивака в полевых условиях (определение места, пригодного для бивака, развертывание лагеря, разжигание костра). Исполнение обязанностей по должностям. Игры «Я ответственный за...». Установка и снятие палатки. Игра «Мы спим». Операция «Нас здесь не было». Игры в пути и на привале. Игра «Что возьмем с собой в поход?». Рассказ о самой нужной вещи в походе. Игра «Установка палатки». Занятие «Рисуем карту пришкольной территории». Топографический диктант. Участие в мероприятиях центра «Муравейник» - «Краеведческое ориентирование», «Интеллектуальное шоу-ориентирование». Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ похода в осенний лес – с целью созерцания красот осенней природы, сбора гербария и зарисовок родной природы. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ лыжного похода в зимний лес – с целью изучения следов животных. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ похода в весенний лес – с целью наблюдения за тем, как просыпается природа. Экскурсии или походы выходного дня к местам интересных исторических событий. Разучивание и исполнение любимой песни.

3) Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона года и условий похода. Подготовка специального снаряжения и оборудования. Преодоление естественных препятствий группой на осенней туристской прогулке. Преодоление естественных препятствий на лыжной прогулке. Игра: «Если наш катамаран...». Изучение туристских узлов: косичка, штык, встречный, прямой. Однодневный выход в лес, в парк с целью закрепления знаний и навыков межличностных взаимоотношений при выполнении работ по обустройству бивака. Выявление навыков наблюдательности, вежливости, отзывчивости, доброты, внимания. Ролевые игры по правилам взаимоотношений между мальчиками и девочками; правилам хорошего тона; правилам поведения участников туристского похода.

Совместное оформление впечатлений от прогулки. Обсуждение работы членов группы и коллектива (команды) в целом. Работа группы на привале. Разведение костра при неблагоприятных условиях (сырая погода, сильный ветер, туман). Заготовка растопки. Оказание первой помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах. Игра «Айболит» (необходимая обработка ранок и наложение простых повязок на конечности). Участие в мероприятии центра «Муравейник – «Азбука первой помощи». Работы с картой и чтение карты. Движение на местности по карте. Рисовка основных условных знаков топографических карт. Топографический диктант, кроссворды. Чтение карт.

Итоговое зачетное занятие «Интеллектуальное шоу ориентирование». Разучивание и исполнение любимой песни. Составление меню для туристской прогулки с расчетом требуемых продуктов. Приготовление бутербродов в полевых условиях, подготовка сырых овощей для приготовления туристской похлебки (при участии и при контроле взрослых: родителей, педагога). Участие в итоговом зачетном мероприятии центра «Из дальних странствий возвратись...». Участие в конкурсе отчетов по походам в номинации «Маршрут». Участие в отчетном вечере по походу «Самовар». Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ похода в осенний лес – с целью созерцания красот осенней природы, сбора гербария и зарисовок родной природы. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ лыжного похода в зимний лес – с целью изучения следов животных.

Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ похода в весенний лес – с целью наблюдения за тем, как просыпается природа. Экскурсии или выходы к местам интересных исторических событий. Проверка знаний и умений по туристско-бытовым навыкам. «Веревоочный курс» (тур.база), «Зимние забавы» (лесной массив). Экскурсии, прогулки.

4) Изготовление памятки с особенностями каждого вида туризма. Составление перечня необходимого группового снаряжения для туристского похода: зимнего однодневного и летнего многодневного. Использование группового снаряжения во время туристского похода.

Игра «Что берем с собой в поход?» (зимний, в межсезонье и летний). Ремонт личного снаряжения (пришивание пуговиц). Игра «Собери рюкзак к туристскому походу» (правильная, в том числе и с точки зрения гигиены, его укладка, регулировка рюкзака). Подгонка и регулировка туристского походного рюкзака для транспортировки груза в зависимости от его объема. Установка различных палаток. Мини-соревнования «Построим дом». Игра «Как мы судно соберем- так на нем и поплывем». Игра «Идем в пещеру». Выбор места и его планировка при организации бивака и лагеря для ночлега на местности (осенью, зимой и летом). Организация бивачных работ. Устройство кострища и разведение костра костровым из заготовленного топлива и растопки. Установка палаток. Устройство и оборудование кухни, места для приема пищи, для пищевых и бытовых отходов, отдыха и игр, забора воды, умывания, организации купания, разделки дров.

Заготовка, разделка и хранение дров для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности. Разведение костров. Поддержание костра в туристском походе. Упаковка и хранение спичек. Распределение должностей. Определение обязанностей в соответствии с должностью. Выполнение обязанностей при организации туристского лагеря. Работа дежурных по кухне. Выполнение обязанностей дежурных по палатке при организации ночлега (дневки) в туристской палатке. Отработка техники пешеходного туризма: движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности. Отработка техники преодоления препятствий при совершении лыжной прогулки. Игра «Управляем судном». Вязание простейших узлов: ткацкий, встречный, штык, косичка, булинь. Составление меню на двухдневный туристский поход с расчетом требуемых продуктов. Расфасовка, упаковка и распределение запаса продуктов между участниками похода. Выполнение обязанностей завхоза по питанию и помощников дежурных поваров в туристском походе. Формирование умений и навыков работы с картой. Чтение маршрута движения группы по карте. Зачетные мероприятия центра «Муравейник»: «Интеллектуальное шоу-ориентирование», «Краеведческое ориентирование». Измерение температуры тела, пульса. Ведение дневника наблюдений за своим самочувствием. Оказание первой помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах. Игра «Айболит» (необходимая обработка ранок и наложение простых повязок на конечности). Комплектование аптечки для похода (индивидуальной и групповой). Участие в мероприятии центра «Муравейник» - Азбука первой помощи». Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ похода в осенний лес – с целью созерцания красот осенней природы, сбора гербария и зарисовок родной природы. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ лыжного похода в зимний лес – с целью изучения следов животных.

Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ похода в весенний лес – с целью наблюдения за тем, как просыпается природа. Экскурсии или выходы к местам интересных исторических событий. Полевые выходы, выезды с целью проверки теоретических и практических знаний и умений, полученных на занятиях за определенный отрезок учебного года. Участие в отчетных мероприятиях центра «Муравейник» - «Из дальних странствий возвратись...», в краевых соревнованиях по прохождению туристских маршрутов.

5) Вязка узлов: прямой, встречный, восьмерка-проводник, двойной проводник, стремя, штык, булинь, схватывающий. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Организация ночлега в помещении. Соблюдение и закрепление ТБ на занятиях в бассейне (г. Краснокамск). Разучивание туристских узлов. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов. Отработка движения колонной. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности. Соблюдение режима движения. Отработка техники преодоления естественных препятствий в ПВД. Отработка ПДД. ТБ на занятиях в помещении, спортивном зале, тренажерном зале. Составление меню и списка продуктов для однодневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление горячих напитков на костре. Повторение ТБ. Составление плана подготовки однодневного похода. Изучение маршрута



похода. Составление плана-графика движения в однодневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения. Составление отчета о походе, участие в соревнованиях, дисциплина «Маршрут». Участие в мероприятии центра «Из дальних странствий возвратись...». Ремонт снаряжения.

б) Составление перечня личного и группового снаряжения для однодневного похода. Установка палаток различного типа. Укладка рюкзака для трёхдневного похода, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением - уход за снаряжением, его ремонт, подготовка к хранению в зимний период. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Организация ночлега в помещении. Соблюдение и закрепление ТБ на занятиях в бассейне (г. Краснокамск). Повторение туристских узлов. Составление плана подготовки трёхдневного похода. Изучение маршрута похода. Составление плана-графика движения в трёхдневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения. Составление меню и списка продуктов для трёхдневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление супа из концентрата на костре. Повторение ТБ. Составление отчётов по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов. Отработка движения колонной в ПВД. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Противопожарная эвакуация из помещений - класса для занятий, спортивного зала, тренажёрного зала, согласно плану эвакуации из здания, где проводятся занятия. Составление отчета о трёхдневном походе, участие в соревнованиях, дисциплина «Маршрут». Участие в мероприятии центра «Из дальних странствий возвратись...». Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

## **2. Туристская подготовка (пешеходный туризм)**

**Теория:** 7) Цели и задачи работы объединения на третий год обучения. Знакомство с программой. Расписание занятий. Требование к обучающимся в вопросах учебы и дисциплины. Инструктаж по технике безопасности. Условия участия в походах. Заполнение анкетных данных, с учетом заболеваний. Законы туристов. Понятие о личном и групповом снаряжении, учитывая специфику пешего туризма. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение для многодневного похода, требования к нему учитывая специфику пешего туризма. Состав и назначение ремонтного набора и аптечки. Типы палаток, преимущества и недостатки, правила размещения предметов в палатке. Хозяйственный набор: оборудование для костра, походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Отличие подготовки снаряжения для водного и пешего маршрута. Типы костров. Правила разведения костра (растопка костра), работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Меры безопасности при обращении с огнем, заготовке дров. Значение правильного питания в походе. Основные требования к продуктам, используемым в походе. Организация питания в многодневном походе. Правила хранения продуктов на маршруте. Принцип составления меню и списка продуктов для многодневного похода. Фасовка и упаковка продуктов, переноска продуктов в рюкзаках в зависимости от вида туризма – пешего или водного. Приготовление на костре каши – молочной и с тушёнкой. ТБ при работе у костра и с режущими предметами (инструмент).

Определение цели и района похода для многодневного похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного

снаряжения. Порядок подведения итогов многодневного похода. Обсуждение в группе, отчеты ответственных по участкам работы. 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. Подготовка отчетных вечеров, выставки по итогам походов. Ремонт снаряжения.

Основные правила движения и режим движения группы на маршруте в водном походе. Общие характеристики естественных препятствий водного похода и правила их преодоления. Основные правила движения и режим движения группы на маршруте в пешем походе. Общие характеристики естественных препятствий пешего похода и правила их преодоления. Знакомство с водным туризмом по схеме: особенности подготовки похода; особенности личного и общественного снаряжения; техника и тактика вида туризма.

8) Цели и задачи работы объединения на четвёртый год обучения. Знакомство с программой. Расписание занятий. Требование к обучающимся в вопросах учебы и дисциплины. Инструктаж по технике безопасности. Условия участия в походах. Заполнение анкетных данных, с учетом заболеваний. Законы туристов. Познакомить с нормативными документами по туризму. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации. Костровые приспособления: таганки и тросики. Чехлы для топора, пилы. Техника их изготовления. Применение современных материалов для изготовления снаряжения. Организация ночлегов в летний период без палатки. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Организация ночлегов в зимний период. Изготовление пещер, траншей, иглу. Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях – тип костра «Нодья». Понятие некатегорийного похода. Определение цели и района похода для некатегорийного похода. Распределение обязанностей в группе. Рассмотреть обязанность – помощник руководителя. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения для некатегорийного похода. Значение правильного питания в походе, значение соблюдения питьевого режима. Питьевой режим на маршруте.

Режим питания (организация завтрака сразу же после подъема, через некоторое время или через переход, рекомендации о следующих приемах пищи) и калорийность пищи. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Умение организовать переправу командой. Познакомить со службами, обеспечивающими работу соревнований. Работа службы дистанции соревнований. Состав службы дистанции и обязанности ее членов. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, постановка ее на местности. Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем и описания дистанции. Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями.

Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие этапов. Работа службы секретариата и информации. Задачи и содержание работы секретариата. Документация соревнований. Знакомство с местом работы секретариата, его оборудование. Мандатная комиссия. Прием заявочных документов. Оформление командных, информационных карточек. Подсчет результатов, проверка

протоколов судей. Схема обработки результатов. Подведение итогов соревнований. Печатаение протоколов, заполнение грамот и дипломов. Предстартовая информация участников. Организация информации с дистанции. Организация работы служб старта и финиша.

Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Работа бригад во время соревнований. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, комендантской службой. Знания, необходимые для проведения отчетного вечера, подготовки газеты, подготовки экспонатов для передачи в музей. 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.

9) Цели и задачи работы объединения на пятый год обучения. Знакомство с программой. Расписание занятий. Требование к обучающимся в вопросах учебы и дисциплины. Инструктаж по технике безопасности. Условия участия в походах. Заполнение анкетных данных, с учетом заболеваний. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации. Конструкции самодельных палаток, спальных мешков, рюкзаков. Применение современных материалов для изготовления снаряжения. Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка-изготовление силков для охоты на птиц, изготовление простейших удочек. Использование в пищу дикорастущих растений-грибы, ягоды-сбор и приготовление. Приготовление пищи в экстремальных условиях. 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. Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки. Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам. Препятствия водного маршрута I-II категории. Знания, необходимые для проведения отчетного вечера, подготовки газеты, подготовки экспонатов для передачи в музей. 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.

**Практика:** 7) Составление перечня личного и группового снаряжения для многодневного похода с учётом специфики пешего туризма. Установка палаток различного типа. Укладка рюкзака для многодневного похода водного и пешего туризма (питание, палатки), подгонка снаряжения. Работа со снаряжением - уход за снаряжением, его ремонт, подготовка к хранению в зимний период. Разведение костров разного типа, заготовка дров различными способами - рубка, распилка. Соблюдение и закрепление ТБ на занятиях в бассейне (г. Краснокамск). Повторение туристских узлов. Составление меню и списка продуктов для многодневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление каши (молочной, с мясной тушёнкой) на костре. Повторение ТБ. Составление плана подготовки многодневного похода. Изучение маршрута похода. Составление плана-графика движения в многодневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения. Составление отчета о многодневном, летнем маршруте. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного

музея и предметных кабинетов. Участие в мероприятии центра «Из дальних странствий возвратись...», соревнованиях по отчётам, дисциплина маршрут.

Отработка техники движения на катамаране на реке Кама. Изучение тактики преодоления водных препятствий на презентабельных материалах. Организация наведения переправ в пешем походе. Познакомиться со специфическим снаряжением водного туризма (катамаран, спасательные жилеты), сборка – разборка катамарана.

8) Рассмотреть выполнение разрядных требований по спортивному туризму. Конструкции чехлов для топора, пилы. Техника их изготовления. Строительство временных укрытий в летний и зимний период. Организация ночлегов в летний период без палатки. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Строительство ветрозащитной стенки. Повторение ТБ при работе с инструментом. Составление плана подготовки многодневного некатегорийного похода для летнего зачёта. Изучение маршрута похода. Составление плана-графика движения в многодневном походе. Подготовка списков личного и общественного снаряжения. Проведение ПВД в качестве стажёров – помощников руководителя. Расчет калорийности дневного рациона в различных вариантах. Практические способы обеззараживания воды. Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий. Организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков во время переправы через реку. Отработка навыков переправы по веревке с перилами, навесной переправе. Участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований. Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов. Подготовка газеты, выставки по материалам летних маршрутов. Подготовка и проведение отчётного вечера. Участие в мероприятии центра «Из дальних странствий возвратись...». Подготовка отчётов для участия в соревнованиях по дисциплине «Маршрут».

9) Рассмотреть правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Шитьё (утепление) спального мешка. Составление плана подготовки многодневного категорийного похода для летнего зачёта. Изучение маршрута похода. Составление плана-графика движения в многодневном походе. 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 естественных препятствий. Организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков по снежнику (отработка навыков в зимнее время). Использование верёвочных перил. Работа с альпенштоком, ледорубом, сапёрной лопаткой.

Отработка техники движения на катамаране на реке Кама. Изучение тактики преодоления водных препятствий на презентабельных материалах. Повторение ТБ во время работы с инструментами. Участие в соревнованиях по ТПТ. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов. Подготовка газеты, выставки по материалам летних маршрутов. Подготовка и проведение отчётного вечера. Участие в мероприятиях центра «Из дальних странствий возвратись...». Участие в соревнованиях по спортивному туризму, в группе дисциплин - «Маршрут».

### **3. Топография и ориентирование**

**Теория:** 5) Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. Практические занятия. Работа с



топографической картой на компьютере – копирование, определение и наброска предполагаемых стоянок, днёвок и пр. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт. Участие в мероприятиях центра: «Краеведческое ориентирование», «Интеллектуальное шоу-ориентирование»

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Латинское обозначение сторон горизонта – S, N, E, W. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Определение ориентиров движения. 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. 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.

б) Работа с картами различного масштаба. Повторение знаний о масштабе карты: Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Масштабы спортивной карты. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Способы измерения расстояний на карте, на местности. Развитие глазомера. 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. 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. Компас. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Выполнение прямой и обратной засечки. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Измерение расстояния на карте с помощью 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. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. 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. 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.

7) Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте. Соотнесение направления движения по компасу и по карте. Масштаб карты (1:2, 1:5, 1:10) и др. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Умение работать с топографическими

диктантами, владеть навыками запоминания топографических знаков. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник. Глазомерная оценка азимутов. Инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Компас. Движение по азимуту с помощью компаса. Организация разведки маршрута. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Составление протокола движения.

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

8) Маршрутная глазомерная съемка. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Походная мензула и другие инструменты для съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъемка на растянутой копии топографической карты. Повторить правила участия в соревнованиях по ориентированию. Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, подъезд к начальной и от конечной точек маршрута. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте. Обзор района по имеющейся литературе. Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях. Метеорологические наблюдения. Гидрография. Описание рельефа, растительности, животного мира. Описание и фиксация объектов истории и культуры. Сбор и фиксация краеведческой информации (опрос местных жителей, работа с семейными архивами и т.д.). Охрана природы и памятников культуры.

9) Закрепление и совершенствование навыков маршрутной глазомерной съемки. Способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ. Повторить правила участия в соревнованиях по ориентированию.

**Практика:** 5) Упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования. Чтение и изображение условных знаков. Упражнения на запоминание сторон света, русские и латинские обозначения. Определение сторон света по тренировочным тестам. Ориентирование карты по компасу. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. 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.

6) Упражнения на развитие глазомера. Определение расстояния на местности (ПВД). Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте (карта километровка). Участие в мероприятиях центра «Краеведческое ориентирование», «Интеллектуальное шоу-ориентирование». Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты на определение рельефа на карте. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). 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 ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба. Упражнения на сохранение направления движения при ориентировании на местности. Определение точки

стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

7) Планирование маршрута похода на топографической карте. Составление карты маршрута из нескольких участков карт. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Работа с картами различного масштаба, умение определять масштаб. Участие в мероприятиях центра «Краеведческое ориентирование», «Шоу-ориентирование». Топографические диктанты, запоминание топографических знаков. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников. Движение по азимуту с помощью компаса. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.). Прохождение мини-маршрута, движение по легенде. Прохождение маршрута (ПВД) с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

8) Выполнение маршрутной глазомерной съемки (побригадно). Участие в районных соревнованиях по спортивному ориентированию. Разбор результатов, анализ путей движения. Участие в мероприятиях центра «Краеведческое ориентирование», «Интеллектуальное шоу-ориентирование» Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Навыки подготовки доклада о предстоящем путешествии. Выполнение заданий различных организаций, учреждений, школы. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Работа среди местного населения. Составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка.

9) Выполнение маршрутной глазомерной съемки (подгруппами). Упражнения на запоминание различных способов глазомерной съёмки. Участие в городских соревнованиях по спортивному ориентированию. Разбор результатов, анализ путей движения. Участие в мероприятиях центра «Краеведческое ориентирование», «Интеллектуальное шоу-ориентирование»

#### **4. Краеведение**

*Теория:* 1) Что изучает «Краеведение»? Я маленький пермяк. Карта Пермского края. Природа пермского края. Географическое положение нашего края. Символика края. Особенности географического расположения. Водные артерии. Достопримечательности Перми. Улицы города Перми. Герб, флаг нашего города. Город Пермь в годы войны. Трудовой подвиг маленьких пермяков в годы Великой Отечественной войны. Посещение школьного музея: экскурсия «Маленькие герои». Наши земляки. Известные детские писатели Перми. Особенности географического расположения района. Водные артерии района. Малая Родина – микрорайон. История микрорайона. Малые реки микрорайона. Из истории школы. Мой класс. С днем рождения- мой класс! Я и мое имя. Мои бабушки и дедушки. Мои папа и мама. Название моей улицы. Какой мой дом. Где я живу? История названия улиц микрорайона. Осенний, зимний наряд. Красота осенней и зимней природы. Лесная красавица-ель. Крылатые соседи. Городские и лесные пернатые. Постоянные жители и гости. Что такое масленица? Как справляли масленицу на Руси.

2) Пермский край на карте России. Границы края. Столица края. Символы Пермского края. Знакомство с районами Пермского края. Знакомство с природой Пермского края. Природное наследие. Животный и растительный мир. Знакомство с Красной книгой. Изучение природных объектов реки Чусовая. Знакомство с картой города Перми. История возникновения Перми. Обзор достопримечательностей города Перми. Исторические места нашего города. Районы города Перми. Пермь- город культурный. Объекты культуры и искусства. Культурные объекты нашего города. Пермские театры. Пермский цирк. Планетарий. Земляки. Детские писатели г. Перми. Знакомство с картой района. История возникновения Кировского района. Культурные



объекты района. Спортивные объекты района. Медицинские учреждения района. Промышленные объекты района. Транспорт района. Район в годы ВОВ. Развитие и становление. Памятные места района. История названия улиц района (Генерал Панфилов, Маршал Рыбалко, Федосеев, Худанин). Знаменитые земляки. История праздника «Рождество». Моя семья в истории района. Родословная моей семьи.

3) Наша Родина – Россия. Границы России. Столица РФ. Символы РФ. Пермский край. Путешествие по карте города Перми. Районы города Перми. История возникновения города Перми. Кама. Губернский город. Летопись родного края. Культурные объекты города Перми (музеи, театры, цирк, планетарий). Промышленные объекты города Перми. Растительный и животный мир города. Деревья и кустарники города. Пригородные пермские леса. Хвойные деревья. Лиственные деревья. Животный мир пермских лесов. Крупные, средние и мелкие звери наших лесов. Улицы города Перми. История названия улиц. Улица Сибирская. Улица Покровская. Известные земляки. Пермские писатели: Лев Кузьмин. Анатолий Тумбасов. Сказки Прикамья. Где живут сказки? Трудовой подвиг пермяков в годы Великой Отечественной войны. Пермяки – герои. Трудовой подвиг пермяков. Карта района. Промышленные объекты района. Микрорайоны Кировского района. История микрорайонов – Крым, Закамск, Водники. Улицы района. История праздника «Новый год». Различные традиции празднования у разных народов. Традиции празднования Нового года в школе. История игры «Зарница». Наша дружная семья. Все мы разные. Профессии в моей семье.

4) Наша Родина – Россия. Границы России. Столица РФ. Символы РФ. Наш край. Название края. Наш край на карте. История края. Летописцы Пермского края. Основные города и территории края. Символика пермского края: флаг, герб и гимн. Города и районы нашего края. Символы городов и территорий края. Наши соседи. Заповедные места Прикамья. Вишерский заповедник. Заповедник Басеги. Голубые дороги края. Почему реки получили такие названия. Реки на карте края. Деревья и кустарники пермских лесов. Народы Прикамья – одна семья. Знакомство с национальностями, населяющими Пермский край: русские, татары, башкиры, удмурты, коми-пермяки. Русские. Русский фольклор. Русские сказки и легенды Прикамья. Татары и башкиры. Фольклор татар и башкир. Коми-пермяки. Фольклор коми-пермяцкого народа. Сказки и легенды коми-пермяцкого народа. История зарождения, становления и развития края. Заочное путешествие «От истоков...» - знакомство с историей городов Чердынь, Усолье, Соликамск. Стольный город Кунгур. По горнозаводской дороге. Полезные ископаемые Пермского края. Художественные ценности края. Пермский звериный стиль. Пермская деревянная скульптура. Иконы строгановской школы. Каменные сказы. Изделия из поделочных камней. Деревянная архитектура Прикамья. Знакомство с произведениями пермских писателей: Федор Востриков, Андрей Зеленин. Известные люди Прикамья: Иван Свиязев, Александр и Федор Теплоуховы, Сергей Дягилев. Александр Покрышкин: жизнь и подвиг. Пермские поэты о войне: Н.Домовитов, В.Радкевич, А.Решетов. О.Селянкин главы из повести «Есть так держать!».

5) Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Знакомство с картой Пермского края. Работа с краеведческими викторинами. Планирование и разработка однодневного маршрута. Формирование навыка сбора 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. Охрана природы, борьба с засорением лесов, рек, озер и других водоемов. Работа туристов среди местного населения по охране окружающей среды. Участие в районных и городских акциях по уборке парков, берегов Камы и малых рек (например, Ласьва).

6) Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта. Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Работа по краеведческим викторинам. Планирование и разработка трёхдневного маршрута.

Формирование навыка сбора 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. Охрана природы, борьба с засорением лесов, рек, озер и других водоемов. Работа туристов среди местного населения по охране окружающей среды. Участие в районных и городских акциях по уборке парков, берегов Камы и малых рек (например, Ласьва).

7) Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав. История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты. Их месторасположение и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства. Литература о родном крае. Планирование и разработка многодневного маршрута. Формирование навыка сбора 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.

Охрана природы, борьба с засорением лесов, рек, озер и других водоемов. Работа туристов среди местного населения по охране окружающей среды. Участие в районных и городских акциях по уборке парков, берегов Камы и малых рек.

9) Маршрутный лист. Маршрутная книжка. Краевая служба спасения. Номер телефона (знать наизусть), порядок постановки на учёт перед выходом на маршрут. Правила заполнения маршрутных листов и маршрутных книжек. Навыки составления зарисовок в походе, составления схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические, гидрологические наблюдения. Охрана природы и памятников культуры.

**Практика:** 1) Выполнение рисунков с символами края. Работа с картой Пермского края и города Перми. Знакомство с творчеством В. Телегиной и С. Володиной. Чтение одного из произведений. Встреча с ветеранами ВОВ. Выпуск поздравительной газеты. Пешая экскурсия по городу. Обзорная экскурсия по микрорайону. Экскурсия по территории школы. Сочинение на тему: «Традиции моей семьи», «Наша дружная семья». Рассказ о своем доме. Экскурсия по микрорайону. Создание карты улиц микрорайона. Конкурс рисунков об осени или рисуем природу (выход на пленэр). Выход в лес осенью и зимой. Праздник осени. Графика зимних деревьев. Наблюдения за птицами. Конкурс загадок, кроссвордов. Акция «Смастери кормушку птицам». Праздник – масленица. Участие в олимпиадах по краеведению. Тесты, викторины на тему «Где я живу».

2) Сочинение на тему: «Почему нужно охранять растения и животных?». Прогулка по городу «Исторические места моего города». Экскурсии: в ТюЗ, в музей цирка, в планетарий. Знакомство с творчеством Л. Давыдычева, В. Воробьева. Чтение произведения Л. Давыдычева «Друзья мои, приятели». Экскурсии на промышленные, спортивные, культурные объекты района (Музей завода «Галополимер», Кировский завод, хлебозавод, стадион «Прикамье»). Посещение школьного музея. Посещение памятных мест района – памятники героям ВОВ и Гражданской войны. Разучивание песен о войне. Экскурсия «Памятные места района». Экскурсия по улицам района. Разучивание колядок, чтение и обсуждение сказки Г.Х. Андерсена «Ёлка». Составление своего генеалогического дерева. Участие в олимпиадах по краеведению. Тесты, викторины на тему «Где я живу».

3) Экскурсии на промышленные объекты города (по выбору). Обзорная экскурсия по городу Перми. Экскурсия «Пермь театральная». Экскурсия пешеходная «История улицы в истории города» (ул. Сибирская, ул. Орджоникидзе). Участие в школьном мероприятии «Книжкина неделя». Знакомство с главной библиотекой Прикамья. Экскурсия в библиотеку.

Экскурсия «Посещение памятных мест города – памятники героям ВОВ». Итоговое зачетное мероприятие «Городское ориентирование». Краеведческая игра «Их имена в истории улиц». Работа с картой (нанесение на карту промышленных предприятий). Участие в школьном празднике «Экоёлка». Сочинение на тему «Я горжусь...» Участие в олимпиадах по краеведению. Тесты, викторины на тему «Где я живу».

4) Конкурс рисунков «Столица нашей родины». Викторина на тему «Символы городов Пермского края». Сочинение на тему: «Дерево в лесу». Мероприятие «Ярмарка дружбы» - выставка поделок, выступлений по группам. Экскурсия в город Соликамск. Экскурсия в город Кунгур с посещением кунгурской ледяной пещеры. Экскурсия в Пермскую художественную галерею. Викторина по прочитанным произведениям. Экскурсия в этнографический музей деревянного зодчества в Хохловке. Участие в олимпиадах по краеведению. Тесты, викторины на тему «Мое Прикамье».

5) Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин. Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода. Разработка однодневного маршрута. Навыки общения при сборе информации. Изготовление информационных щитов, листовок, плакатов. Уборка берега реки Кама в посёлке Крым. Тематическая туристская прогулка «Ботаническая».

6) Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Работа по краеведческим викторинам. Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода. Разработка трёхдневного маршрута. Навыки общения при сборе информации. Изготовление информационных щитов, листовок, плакатов. Уборка берега реки Кама в посёлке Крым. Тематическая туристская прогулка «Ботаническая».

7) Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства своего населенного пункта. Участие в создании летописи своего населенного пункта, родной школы. Экскурсии по памятным местам. Посещение музеев района и города. Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода. Разработка многодневного маршрута. Навыки общения при сборе информации. Изготовление информационных щитов, листовок, плакатов. Уборка берега реки Кама в посёлке Крым.

9) Заполнение маршрутных листов и маршрутных книжек. Тренировка – постановка на учёт в ПСС. Составление зарисовок в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические, гидрологические наблюдения. Природоохранная работа во время туристских мероприятий. Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Работа среди местного населения.

## **5. Физическая подготовка**

**Теория:** 1) Знакомство с народными играми «Как играли наши бабушки?». Игры на развитие психологических процессов. Подвижные игры. Что такое спортивная игра. Типы спортивных игр. Спортивные правила. Для чего нужны лыжи? Как пользоваться лыжами и лыжными палками? Как хранить и транспортировать лыжи? Лыжные крепления. Польза плавания для организма – закаливание, укрепление иммунитета, профилактика искривления позвоночника, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

2) Правильный подбор лыж, лыжных палок и ботинок для занятий. Переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Подъем ступающим шагом. Спуск в основной стойке. Передвижение скольльзящим шагом. Игра "Найди пару". Игра "Красные кегли не брать". Игра "Атомы - молекулы". Игра "Путаница". Игра "Сидячий круг". Игра "Скалолаз". Польза плавания для организма – закаливание, укрепление иммунитета, профилактика искривления позвоночника, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

3) Управление лыжами на месте: переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Ходьба на лыжах; толчок палками; отработка техники попеременного двухшажного хода; передвижение по лыжне приставным скольльзящим шагом («самокат»), отталкиваясь обеими палками; передвижение по лыжне до 1000м, повороты; спуски и подъемы; перешагивание

препятствий; преодоление препятствий (завалов) со снятием лыж; игры на лыжах (эстафеты с поворотами до 200 м, с подъемами «лесенкой», «елочкой» до 40 м). Польза плавания для организма – закаливание, укрепление иммунитета, профилактика искривления позвоночника, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

4) Лыжная подготовка. Польза плавания для организма – закаливание, укрепление иммунитета, профилактика искривления позвоночника, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

**Практика:** 1) Посещение плавательного бассейна «Дельфин», г. Краснокамск. Освоение первоначальных навыков плавания. Закаливание организма.

2) Подбор лыж и снаряжения. Выбор одежды для лыжной прогулки или занятия. Управление лыжами на месте: переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Использование мазей, парафинов для улучшения скольжения. Ходьба без палок ступающим и скользящим шагом; ходьба ступающим и движение скользящим шагом с палками; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне; повороты переступанием; спуски прямо и наискось (в основной и низкой стойках); подъем скользящим шагом; подъем ступающим шагом; перешагивание препятствий; игры на лыжах; движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками. Лыжные прогулки в лес или парк. Соблюдение правил движения в строю. Посещение плавательного бассейна «Дельфин», г. Краснокамск. Освоение первоначальных навыков плавания. Закаливание организма.

3) Посещение плавательного бассейна «Дельфин», г. Краснокамск. Освоение первоначальных навыков плавания. Закаливание организма.

4) Подбор лыж и снаряжения для зимней прогулки. Управление лыжами на месте: переступание вокруг пяток и носков лыж. Хранение лыж, ботинок и уход за ними. Отработка техники ходов; передвижение по лыжне; повороты, спуски и подъемы; перешагивание препятствий; преодоление препятствий (завалов) со снятием лыж; игры на лыжах (эстафеты с поворотами, с подъемами «лесенкой», «елочкой»); спуски с торможением и остановкой в заданной зоне; движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу; передвижение в среднем темпе и с ускорением. Лыжные прогулки. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдыха на малых привалах. Соблюдение правил поведения зимой на улице (взаимоконтроль). Организация большого привала с перекусом. Участие в поиске сухостойных хвойных деревьев и заготовка дров для организации костра, оборудование кострища и разведение костра для обогрева. Посещение плавательного бассейна «Дельфин», г. Краснокамск. Закрепление навыков плавания. Развитие выносливости, волевых качеств характера. Закаливание организма.

## **6. Основы гигиены и первая помощь**

**Теория:** 5) Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения, употребление ПАВ и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Составление походной аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных маршрутов. Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе; ожогах; поражений молнией. Причины и признаки термических и химических ожогов, правила оказания помощи при различных видах ожогов. Причины и признаки теплового и солнечного удара, правила оказания помощи.

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Способы иммобилизации и



переноски пострадавшего при травмах различной локализации. 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. Штатные средства транспортировки пострадавшего: носилки и их виды. Изготовление средств транспортировки из подручных материалов. Контакт спасателя с пострадавшим во время транспортировки, контроль состояния. Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм обследования пострадавшего. Визуальный осмотр, первый контакт с пострадавшим. Расспрос пострадавшего, определение характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Поведение спасателя-санинструктора при оказании ПМП (ситуационное расположение). Взаимоотношения с пострадавшим и окружающими. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Строение и функция черепа, головного мозга. Жизненно важные центры. Основные причины развития тяжелых состояний при травмах и заболеваниях головного мозга. Цель и принципы травматологической помощи. Строение и функция органов грудной клетки. Развитие острой дыхательной и сердечно-сосудистой недостаточности. Цель и принципы травматологической помощи. Строение и функция органов брюшной полости. Внутреннее кровотечение. Острые заболевания. Цель и принципы травматологической помощи. Строение и функции опорно-двигательного аппарата. Ушибы, вывихи, переломы. Наружные кровотечения. Принципы травматологической помощи.

б) Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Отрицательное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки (ознакомление). Препараты, применяемые при кровотечениях. Общая характеристика повреждений. Основные правила оказания первой медицинской помощи при повреждениях и ранениях.

Оказание помощи при носовом кровотечении. Характеристика различных видов травм (ушибы, растяжения и разрывы связок, вывихи, сдавливания). Причины и признаки травм. Правила оказания первой помощи при травмах. Переломы костей и их причины. Характеристика различных видов переломов (открытые и закрытые). Правила оказания первой помощи при переломах. Правила транспортной иммобилизации при черепно-мозговой травме и повреждениях костей черепа, позвоночника, таза, конечностей с применением подручных средств. Пневматические шины. Правила наложения повязок различного типа. Способы обеззараживания питьевой воды. Транспортировка пострадавших. Переноска при спуске и подъеме по лестнице, по крутому склону. Способы переноски пострадавших на подручных средствах. Определение способа транспортировки пострадавшего при тепловом и солнечном ударе, ожогах различного вида, поражений молнией. Способы транспортировки пострадавшего при различных травмах.

### ***Практика:***

5) Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Участие в мероприятии центра «Азбука первой помощи». Составление походной аптечки для ПВД и многодневных маршрутов в письменном виде на бумаге). Оказание первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах, поражений молнией. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего. Осмотр и оценка состояния пострадавшего. Разговор с пострадавшим, практика снятия одежды и обуви с пострадавшего. Занятия на анатомических атласах.

б) Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Участие в мероприятии центра «Азбука первой помощи». Формирование походной аптечки препаратами, применяемыми при кровотечениях. Оказание первой помощи условно пострадавшему – наложение повязки. Навыки обеззараживания питьевой воды. Наложение шин при подготовке к транспортировке пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств. Транспортировка

пострадавшего при тепловом и солнечном ударе, ожогах, поражений молнией. Транспортировка пострадавшего при различных травмах.

## **7. Основы знаний по оказанию первой помощи**

**Теория:** 7) Сущность закаливания и систематических занятий спортом. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Комплекс упражнений утренней зарядки. Закрепление понятия о гигиене. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. Подбор состава медицинской личной аптечки на ПВД и многодневный поход. Первая помощь при острых состояниях и несчастных случаях - причины и признаки укусов насекомых. Правила оказания первой помощи при укусах насекомых. Особенности оказания помощи при укусах клещей. Причины и признаки укусов змеями, правила оказания помощи.

Причины и признаки попадания инородных тел в глаз, ухо, полость рта, пищевод, дыхательные пути, правила оказания первой помощи. Помощь при различных ситуациях - помощь утопающему, при отморожении, поражение электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Оказание помощи утопающему, при обморожении, при поражении электрическим током. Определение способа транспортировки пострадавшего - утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Транспортировка пострадавшего - утопающего, обмороженного, пораженного электрическим током.

**Практика:** 7) Разучивание комплекса утренней зарядки. Участие в мероприятии центра «Азбука первой помощи». Рассмотреть в индивидуальном порядке, препараты, необходимые каждому для личной аптечки на маршруте. Подбор состава медицинской личной аптечки на ПВД и многодневный поход. Оказание первой помощи условно пострадавшему при обморожении, поражённому электрическим током, утопающему. Выполнение проверочного теста по теме занятия. Транспортировка пострадавшего - утопающего, обмороженного, пораженного электрическим током.

## **8. Первая помощь в чрезвычайных ситуациях**

**Теория:** 8) Правила оказания первой помощи при удушье, растяжениях, вывихах и разрывах связок, потертостей, поверхностных ушибах, обмороках, шоковых состояний. Оказание первой помощи при удушье, растяжении, вывихов и разрывов связок, потертостей, поверхностных ушибов, обмороков, шокового состояния. Причины и признаки травматического шока, правила оказания помощи при травматическом шоке. Определение способа транспортировки пострадавшего при удушье, растяжении, вывихе и разрывах связок, потертостей, поверхностных ушибов, обмороков, шокового состояния.

9) Искусственное дыхание, массаж сердца сердечно-легочная реанимация. Причины, симптомы и доврачебная помощь при внутренних кровотечениях. Первая помощь при отравлениях - причины и признаки отравления средствами бытовой химии, правила оказания помощи. Причины и признаки отравления лекарственными и наркотическими препаратами, правила оказания помощи. Причины и признаки пищевых отравлений, правила оказания помощи. Причины и признаки отравления ядовитыми растениями, ягодами, грибами, правила оказания помощи. Определение способа транспортировки пострадавшего при внутренних кровотечениях. Контакт спасателя с пострадавшим во время транспортировки, контроль состояния

**Практика:** 8) Оказание первой доврачебной помощи при удушье, растяжении, вывихов и разрывов связок, потертостей, поверхностных ушибов, обмороков, шокового состояния.

Участие в мероприятии центра «Азбука первой помощи». Транспортировка пострадавшего при удушье, растяжении, вывихе и разрывах связок, потертостях, поверхностных ушибов, обмороков, шокового состояния. Транспортировка пострадавшего на дальние расстояния различными способами.

9) Выполнение искусственного дыхания, непрямого массажа сердца. Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре и оказанию первой помощи при отравлениях. Участие в мероприятии центра «Азбука первой помощи». Транспортировка пострадавшего при внутренних кровотечениях.

## **9. Общая и специальная физическая подготовка**

*Теория:* 5) Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Простейшие приёмы контроля физического состояния. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, частота пульса. Умение их определять. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Польза плавания для организма — закаливание, укрепление иммунитета, профилактика искривления позвоночника, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

6) Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Комплекс общеукрепляющих физических упражнений. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма. Умение контролировать самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение с помощью физических упражнений. Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Техника пешего туризма, разучивание прохождения различных этапов соревнований по технике пешего туризма-спуски и подъёмы, траверс склонов, переправы и пр. Польза плавания для организма — закаливание, укрепление иммунитета, профилактика искривления позвоночника, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Организация игр походной тематики, награждение за индивидуальные достижения каждого участника группы, игра-традиция «Посвящение в туристы 2 степени». Работа над проверочными тестами за год.

7) Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий



спортом. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Навыки восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Значение упражнений на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Легкая атлетика. Элементы акробатики. Выполнение упражнений на равновесие, выполняемых на гимнастическом бревне, скамейке. Легкая атлетика, элементы скалолазания. Разучивание комплекса упражнений на развитие физических качеств, необходимых для туристской подготовки. Польза плавания для организма – закаливание, укрепление иммунитета, профилактика искривления позвоночника, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Организация игр походной тематики, награждение за индивидуальные достижения каждого участника группы, игра-традиция «Посвящение в туристы 3 ступени». Работа над проверочными тестами за год.

8) Основные сведения о дневнике самоконтроля, навыки ведения дневника. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания. Польза плавания для организма – закаливание, укрепление иммунитета, профилактика искривления позвоночника, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

9) Приёмы самомассажа, Изучение приёмов самомассажа. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Развитие различных групп мышц в тренажёрном зале. ТБ на занятиях в тренажёрном зале. Разучивание комплекса упражнений для работы в тренажёрном зале. Польза плавания для организма – закаливание, укрепление иммунитета, профилактика искривления позвоночника, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

**Практика:** 5) Разучивание простейших приёмов контроля физического состояния организма – пульс, давление. Умение определять объективные данные: вес, рост, частоту пульса. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Игры с различными элементами туристской техники. Посещение плавательного бассейна «Дельфин», г. Краснокамск. Закрепление навыков плавания. Развитие выносливости, волевых качеств характера. Закаливание организма.

б) Разучивание комплекса общеукрепляющих физических упражнений. Разучить способы контроля самочувствия, сна, аппетита, настроение. Разучивание упражнений с элементами акробатики, упражнения с предметами. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д. Игры с различными элементами туристской техники. Посещение плавательного бассейна «Дельфин», г. Краснокамск. Закрепление навыков плавания. Развитие выносливости, волевых качеств характера. Закаливание организма.

7) Комплекс физических упражнений для развития органов дыхания. Рассмотреть навыки восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания на искусственном скалодроме. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения. Легкая атлетика. Работа по развитию физических качеств с помощью различных комплексов упражнений. Посещение плавательного бассейна «Дельфин», г. Краснокамск. Закрепление навыков плавания. Развитие выносливости, волевых качеств характера. Закаливание организма.

8) Ведение дневника самоконтроля. Практическое выполнение упражнений на развитие физических качеств, необходимых для спортивного прохождения маршрута. Посещение плавательного бассейна «Дельфин», г. Краснокамск. Закрепление навыков плавания. Развитие выносливости, волевых качеств характера. Закаливание организма.

9) Изучение приемов самомассажа. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения. Легкая атлетика. Разучивание комплекса упражнений для работы в тренажерном зале. Повторение ТБ. Игры с различными упражнениями туристской техники. Посещение плавательного бассейна «Дельфин», г. Краснокамск. Закрепление навыков плавания. Развитие выносливости, волевых качеств характера. Закаливание организма.

## **10. Специальная подготовка**

**Теория:** 8) Взаимодействие человека с природной средой. Правила поведения в общении с природой и животным миром. Съедобные дикорастущие растения. Ядовитые растения (белена, дурман, волчье лыко, вороний глаз, бледная поганка и др.), опасные животные и насекомые (змеи, пауки, клещи и др.). Защита от насекомых. Первая помощь при отравлении ядовитыми растениями, укусах змей, насекомых. Краткая характеристика наиболее опасных стихийных бедствий для данной местности. Первичные и вторичные опасные факторы стихийных бедствий. Оповещение и информирование населения об опасностях стихийного бедствия. Сигнал «Внимание всем!». Правила поведения и действия при стихийных бедствиях. Способы защиты от последствий стихийных бедствий – химическое заражение, радиационное загрязнение. Понятие об автономном существовании человека. Факторы выживания в условиях автономного существования. Роль эмоционально-волевой устойчивости человека в условиях автономного существования.

Обеспечение выживания в условиях вынужденной автономии природного характера. Подача сигналов бедствия. Ориентирование на местности. Назначение связи. Организация связи и схема обеспечения связью ПСР. Альтернативная связь. Порядок радиообмена. Основные типы радиостанций, их характеристика и требования эксплуатации.

9) Водоёмы летом и зимой. Правила безопасного поведения на воде. Меры предосторожности при нахождении на льду замерзшего водоёма. Первая помощь утопающему (на воде и на берегу). Правила обращения с огнем. Меры предосторожности во время грозы. Правила поведения и действия в случае стихийного бедствия при нахождении в природе. 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. Подручные средства жизнеобеспечения. Питание в условиях автономного существования. Способы добычи огня и приготовление пищи без кухонной посуды. Водопотребление и водообеспечение. Подручные средства жизнеобеспечения. Питание в условиях автономного существования. Способы добычи огня и приготовление пищи без кухонной посуды. Водопотребление и водообеспечение. Закрепление знаний о сигналах бедствия и помощи, их подача. Разучивание новых сигналов бедствия, использование спасательных жилетов, одежды, костров.

**Практика:** 8) Уметь отличить ядовитые и съедобные растения, знать защиту от насекомых, уметь оказать первую помощь при отравлении ядовитыми растениями, укусах змей, насекомых. Рассмотреть способы защиты от последствий стихийных бедствий – химическое заражение, радиационное загрязнение. Отработка умений и навыков выживания в природных условиях. Разучивание сигналов бедствия и способов их подачи в ПВД. Организация сигнальных костров. Занятия на средствах связи «Аргут»

9) Оказание первой помощи утопающему (на воде в бассейне, на берегу). Практическая отработка способов защиты от стихийных бедствий. Отработка приемов надевания и снятия

средств личной защиты. Способы добычи огня (повторение) и приготовление пищи без кухонной посуды, изготовление посуды из дерева. Разучивание сигналов бедствия, использование спасательных жилетов, одежды, костров.

#### **11. Итоговое занятие**

1) Подведение итогов года. Творческий вечер «Наши достижения». Участие в мероприятии центра «Муравейник» - «Майский фестиваль». Присвоение значков начального уровня «За активность», «За знания», «За помощь другу», «За творчество».

2) Подведение итогов года. Творческий вечер «Наши достижения». Присвоение тематических значков начального уровня: «За лидерство», «За мастерство», «За защиту природы», «За доблесть». Участие в мероприятии центра «Муравейник» - «Майский фестиваль».

3) Подведение итогов года. Творческий вечер «Наши достижения» (рефлексивный дневник, презентация и т.п.). Присвоение тематических значков начального уровня: «За стойкость», «За выносливость», «За смелость», «За волю к победе». Участие в мероприятии центра «Муравейник» - «Майский фестиваль»

4) Подготовка и проведение творческого вечера «А что умеем мы?». Индивидуальные достижения каждого учащегося. Подведение итогов года. Присвоение тематических значков «Юный путешественник 1-3 ступеней». Участие в мероприятии центра «Майский фестиваль».

5) Организация игр походной тематики, награждение за индивидуальные достижения каждого участника группы, игра-традиция «Посвящение в туристы 1 ступени». Работа над проверочными тестами за год. Организация похода выходного дня. Участие в мероприятии центра «Муравейник» - «Майский фестиваль».

6) Организация похода выходного дня. Участие в мероприятии центра «Майский фестиваль».

7) Организация похода выходного дня. Участие в мероприятии центра «Майский фестиваль».

8) Организация похода выходного дня. Участие в мероприятии центра «майский фестиваль».

9) Организация игр походной тематики, награждение за индивидуальные достижения каждого участника группы, игра-традиция «Посвящение в туристы высшего уровня». Работа над проверочными тестами за год. Организация похода выходного дня. Участие в мероприятии центра «Майский фестиваль».

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### *Материально-техническое обеспечение*

Помещение для теоретических занятий: класс с мебелью (столы, стулья – числом по количеству обучающихся, шкафы – 3 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, компас – 15 шт., фанера толщиной 5мм, 300 x 200 – 12 шт (изготовление планшеток для изучения темы «ориентирование на местности»).

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.; лыжный туризм: лыжи,

лыжные палки, лыжные ботинки, бахилы-фонарики, костровые принадлежности для лыжных походов (тросик, костровая сетка).

Оборудование для оказания первой помощи: аптечка, шины (1 длинная и 2 коротких) – 3 комплекта, перевязочный материал – косынки – 45 шт..

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

Расходный материал: материальные средства: заправка картриджа – 4 раза в год, мешки для мусора (высокой плотности), рабочие перчатки – 15 пар, 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 и родители.

Информационное обеспечение:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮ Тур МО РФ, 1996.
2. Бардин К. Азбука туризма, М., 1981
3. Выживание в экстремальных условиях. М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
4. Гастюшин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. М.: «Знание», 1996.
5. Конвенция о правах ребенка.
6. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
7. Лебедева Г. М., Торопов С. А., Долматов Ю. Г. Рюкзачок. Напутствие туристу-новичку. Пермь: Кн. Изд-во, 1983.
8. Сергеев В.Н. Гигиена и самоконтроль туриста: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист», 1980.
9. Стемпиньская Я., Шаевский Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. М.: ФиС, 1998.
10. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М.: ЦРИБ «Турист», 1992.