



Министерство образования и науки Пермского края

государственное учреждение  
дополнительного образования  
«Пермский краевой центр «Муравейник»

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора

Е.С. Митина

8 сентября 2020



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

**«Клуб путешественников»**

*Возрастной состав обучающихся – 11-14 лет*

*Срок реализации – 3 года*

*Форма обучения – очная*

**РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
протокол от 08.09.2020 № 1

**АВТОР-СОСТАВИТЕЛЬ**

Педагог дополнительного образования  
Шлыкова Маргарита Викторовна

Пермь, 2020 г.

## Содержание

1. Общая характеристика образовательной программы	2
2. Учебно-тематический план	7
3. Аннотация к содержанию разделов	8
4. Условия реализации программы	25

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

#### 1.1 Введение

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Клуб путешественников» разработана на основе типовой программы федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения Минобразования и науки Российской Федерации для системы дополнительного образования детей: «Юные туристы-краеведы», Смирнов Д.В., Константинов Ю.С., Маслов А.Г., 2004 год. Программа является модифицированной и включает в себя стандартный набор тем: основы туристской подготовки; топография и ориентирование; краеведение; основы гигиены и первая помощь; общая и специальная физическая подготовка.

Данная программа направлена на развитие познавательного интереса обучающихся через туристско-краеведческую деятельность и имеет туристско-краеведческую направленность.

Дополнительное образование детей по расширению кругозора и интеллектуальному развитию – процесс непрерывный. Он не имеет фиксированных сроков завершения и последовательно переходит из одной стадии личностного развития в другую. Результатом этого становится жизнотворчество, что позволяет каждому обучающемуся накапливать творческую энергию и осознать возможности ее расходования на достижение жизненно важных целей в согласии с окружающим миром (социальным и материальным).

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

Особенно туристская экскурсионная деятельность важна для городских детей, ограниченных в движении, в количестве физической работы, вынужденных жить в отдалении от природы и склонных к пассивному отдыху: кино, телевидение, компьютерные игры. Поэтому, для изменения жизненных ориентиров в позитивном направлении, необходимо предоставить обучающимся возможность раскрывать свои способности, проявлять личную инициативу, познавать ещё непознанный окружающий мир с разных сторон и привлечь их к активному общению с природой. Но туризм – это только одна из составляющих развития личности. Туризм немислим без краеведения.

Краеведение – это сегодня одна из важнейших и актуальных проблем в современной общеобразовательной школе. Учителя истории, географии, литературы должны давать знания учащимся с опорой на местный материал. Конечная цель этой многогранной работы –

вырастить человека, влюбленного в свою «малую» родину. Любовь к Родине, стремление служить своему народу, своей стране, чувство национальной гордости не возникают у людей сами по себе. С самого раннего возраста необходимо целенаправленное воздействие на человека. При этом надо помнить, что любовь к Родине начинается с ощущения родного края, земли, где родился и рос.

## **1.2 Нормативные правовые основания**

Нормативную правовую основу разработки образовательной программы составляют:

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

## **1.3 Отличительные особенности**

Программа «Клуб путешественников» является практико-ориентированной и направлена не только на приобщение обучающихся к активному отдыху, но и на развитие умения самостоятельно, грамотно и безопасно организовать, и провести этот отдых, быть творческой, внимательной к окружающим людям и природе личностью.

Особенностью программы является систематизация всего материала по основным этапам туристской деятельности: подготовка к походу (предварительная и предпоходная), непосредственное выполнение путешествия и заключительная часть- подведение итогов похода. Основной принцип программы – комплексность. Он основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самодеятельности обучающихся.

Содержание данной программы разработано с учетом местных, региональных условий и особенностей. В содержание раздела «Краеведение» включена информация о истории, культуре и особенностях природы Пермского края, города Перми и Орджоникидзевского района.

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

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

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

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

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

- воспитывать патриотические чувства у подрастающего поколения.

## 1.5 Планируемые результаты

### Личностные:

- повышение общей культуры обучающихся на основе расширения кругозора в изучаемых областях, которые отсутствуют в школьной программе;
- умение ставить цель, планировать, контролировать, корректировать, оценивать свою деятельность и прогнозировать ее последствия и перспективы;
- развитие социальной активности и учет позиции других людей, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками и взрослыми.

### Предметные:

#### овладение:

- системой знаний и способов творческой деятельности в области туристско-краеведческого направления;
- знаниями, умениями и навыками в области туристско-краеведческой деятельности;

#### знать:

- понятия «туристско-краеведческая деятельность», «спортивный туризм», «туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», «туристские нормативы», «исследовательская работа»;
- общетеоретические и практические основы туристско-краеведческой деятельности;
- правила техники безопасности и личной гигиены при осуществлении туристско-краеведческой деятельности;
- индивидуальные особенности здоровья и функциональные возможности организма, способы профилактики заболеваний;
- устройства и принципы работы с различным туристским снаряжением и оборудованием, инструментами, приборами и препаратами бытовой химии, используемых в туристско-краеведческой деятельности.

#### уметь:

- организовать и провести туристский поход, путешествие, экскурсию;
- действовать в конкретной опасной ситуации с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- обеспечить личную безопасность в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, экстремальных условиях;
- оказать первую помощь при возникновении чрезвычайной ситуации;
- полно и точно формулировать цель и задачи туристско-краеведческой деятельности;
- осуществлять поиск информации, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания;
- информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, аргументированно вести диалог, находить компромиссное решение в различных ситуациях
- проявлять инициативу и генерировать идеи при выполнении творческих заданий;
- воплощать свои идеи, участвовать в конкурсах разного уровня;
- использовать возможности туристско-краеведческой деятельности для эффективного усвоения школьных предметов;
- разрабатывать творческие, исследовательские проекты под руководством педагога и самостоятельно;

*Метапредметные* результаты освоения программы предполагает формирование следующих УУД:

#### познавательные:

- повышение уровня заинтересованности обучающихся к обучению по предметам школьной программы как части единого целого познания мира;

-владение культурой мышления, способностью к обобщению, классификации, установлению причинно-следственных связей, построением логических рассуждений, знанием законов развития природы, техники и умение оперировать знаниями в своей деятельности;

-базовое представление о системно-диалектическом подходе к решению практических задач;

-умение осуществлять сбор, анализ и обработку данных, необходимых для решения поставленных задач;

-владение умениями и навыками по изготовлению конечного продукта;

регулятивные:

-проявление креативных свойств личности обучающихся, таких как мотивация к творческой деятельности, генерация большого количества идей, находчивость, изобретательность, оригинальность, уверенность и ответственность за принятие нестандартного решения проблемы и т. п.;

-овладение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения творческих задач, моделирования, конструирования и эстетического оформления продукта, обеспечения сохранности продуктов труда;

- умение ставить цель и выбирать пути ее достижения;

- способность генерировать идеи;

- умение планировать и корректировать собственную деятельность, разрабатывать и реализовывать простые проекты;

- умение оценивать результаты собственной деятельности;

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений.

коммуникативные:

- умение работать в команде;

- умение слышать мнение другого, позитивно воспринимать критические замечания;

- умение формулировать и доносить собственную точку зрения;

- умение находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

- формирование компетентности информационно-коммуникационных технологий.

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности.

## **1.6 Адресат программы**

Программа адресована к обучающимся 11 – 14 лет обоих полов, учащиеся 5-7 классов.

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

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период и необходимых для освоения программы – 648 часов (216 часов для каждого года обучения). Форма обучения: очная. Уровень освоения программы – базовый. Срок реализации программы – 3 года.

## **1.8 Особенности организации образовательного процесса**

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения — 15 человек, второго года — не менее 12 человек. При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Первый год обучения является подготовительным и даёт возможность обучающимся приобрести начальные навыки, ознакомиться основами туризма и краеведения. Реализуется потребность обучающихся в физической активности, развивается познавательный интерес к туристско-краеведческой деятельности. Второй год обучения направлен на повышение уровня знаний, умений и навыков познания окружающего мира с помощью занятий туристской краеведческой деятельностью. Формирование у обучающихся способности к

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

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

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

Успешное освоение обучающимися программы 1 года дает возможность получить следующие знаки отличия начального уровня: «За активность», «За знания», «За волю к победе», «За помощь другу» и т.д. Обучающимся совершившим однодневное путешествие вручается отличительный знак начального уровня «Первый поход». После сдачи итогового зачета и участия в летнем походе 3 степени сложности обучающимся может быть присвоено звание «Юный путешественник России» 1-2 ступени.

По окончании второго года обучения, обучающиеся, участвующие в походах выходного дня, в зачетном летнем походе 1 категории сложности и мероприятиях объединения, успешно сдавшие зачеты, могут получить звание «Юный путешественник России» 2-3 ступени.

После третьего года обучения и участия в нескольких походах выходного дня и походе 1 категории сложности, сдачи итогового экзамена обучающимся присваивается звание «Юный путешественник России» 3 - 4 ступени.

Во время обучения обучающимися заполняется квалификационная книжка спортсмена, куда вписываются все совершенные походы и путешествия, что позволяет отслеживать выполнение нормативов для присвоения отличительных знаков и юношеских разрядов по спортивному туризму.

### **1.9 Режим занятий**

Число занятий в неделю – 2 дня, 6 часов.

Продолжительность занятия в день – 3 академических часа (1 час = 45 минут).

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

Входной контроль – в начале освоения образовательной программы (анкетирование, тестирование).

Текущий контроль – по окончанию изучения темы или раздела (педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие, ситуационные задачи, проверочные работы, разработка и защита индивидуальных и групповых проектных работ, презентация творческих работ, соревнования; конкурсы, учебно-тренировочные сборы, учебно-тренировочные выходы; журнал посещаемости; тестирование, зачет).

Промежуточная аттестация – 2 раза в учебный год, в конце полугодия (учебно-тренировочный поход), за счет времени отведенного на практические занятия.

Итоговая аттестация – после успешного освоения образовательной программы в полном объеме (учебно - тренировочный поход 3 степени сложности).

### **1.11 Выдаваемый документ по результатам освоения программы**

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

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Наименование раздела	Итого по программе, час.	1 год обучения				2 год обучения				3 год обучения			
			Всего, час.	в т.ч.		Форма контроля	Всего, час	в т.ч.		Форма контроля	Всего, час.	в т.ч.		Форма контроля
				Теория	Практика			Теория	Практика			Теория	Практика	
1.	Введение	15	8	4	4	анкетирование (входной контроль)	4	2	2	педагогическое наблюдение	3	2	1	педагогическое наблюдение
2.	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста	260	95	43	52	учебно-тренировочный поход (промежуточная аттестация)	92	40	52	учебно-тренировочный поход (промежуточная аттестация)	73	28	45	учебно-тренировочный поход (промежуточная аттестация)
3.	Краеведение	167	55	22	33	экскурсия	47	18	29	контрольные задания	65	25	40	презентации творческих работ
4.	Топография и ориентирование	61	14	8	6	ситуационные задачи	29	11	18	конкурсы	18	6	12	зачет
5.	Основы гигиены и первая помощь	45	13	6	7	контрольные задания	14	7	7	тестирование	18	7	11	соревнования
6.	Общая физическая подготовка	100	31	3	28	учебно-тренировочный поход (промежуточная аттестация)	30	2	28	учебно-тренировочный поход (промежуточная аттестация)	39	2	37	учебно-тренировочный поход (итоговая аттестация)
	Итого	<b>648</b>	<b>216</b>	<b>86</b>	<b>130</b>		<b>216</b>	<b>80</b>	<b>136</b>		<b>216</b>	<b>70</b>	<b>146</b>	

### 3. АННОТАЦИЯ К СОДЕРЖАНИЮ РАЗДЕЛОВ

1), 2), 3) – год обучения

#### 1. Вводное занятие

**Теория:** 1) Презентация программы. Цель и задачи работы объединения. Знакомство с программой. Расписание занятий. Требования в вопросах учебы и дисциплины. Условия вступления в туристское объединение, условия участия в походах и экскурсиях. Правила поведения юных туристов. Обеспечение безопасности во время путешествий: соблюдение правил пешехода, правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при проведении занятий в помещении класса, спортивного зала. Правила противопожарной безопасности.

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

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

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

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

#### 2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста

**Теория:** 1) Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Виды туризма и их характеристики. Пешеходные и водные маршруты Пермского края. Особенности пешеходного и водного туризма. Особенности зимних путешествий. Походы выходного дня и многодневные. Значение туризма (прогулок, экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях. Особенности зимних видов туризма. Система поощрений в детско-юношеском туризме. Туристские нормативы и знаки отличия «Юный путешественник», «Юный турист России». Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Знакомство с кодексом чести юного туриста. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Значение дисциплины в путешествии и правильной оценки своих сил и умений. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости



и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Необходимость выполнения требований руководителя туристской группы; соблюдения тишины на привале и во время движения группы. Взаимопомощь и доброжелательность во взаимоотношениях в туристской группе – одно из условий безопасности. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем (костром), действия при обнаружении не затушенных костров (сильного задымления) в лесу. Безопасность при сборе лекарственных растений, цветов, грибов, ягод. Требования безопасности при выполнении природоохранных мероприятий (утилизация мусора, бытовых отходов). Правила поведения во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Туризм и охрана природы.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Требования к личному снаряжению в соответствии с сезонными и погодными условиями: малый вес, прочность, удобство в использовании и переноске. Ветрозащитные, гигроскопические и теплоизоляционные свойства. Групповое снаряжение, требования к нему. Кухонное и костровое снаряжение. Хозяйственный и ремонтный набор. Перечень личного снаряжения для одно - трехдневного похода, требования к нему. Подготовка личного снаряжения к походу и уход за ним. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Правильная установка различных типов палаток. Правила поведения в палатке. Гигиена правильного сна. Особенности снаряжения в зимний период. Снаряжение туриста-водника. Различные виды средств сплава. Порядок сборки и разборки катамарана. Ремонт и сдача снаряжения, взятого на прокат.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Привалы на туристской прогулке. Обустройство туристского быта в условиях баз. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака в соответствии с сезонными и погодными условиями. Охрана природы при организации привалов и бивуаков. Планирование ночлега в условиях туристской базы. Туристский бивуак. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, предохранение палатки от намкания и проникновения насекомых, выбор места для организации костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Что такое сухостой? Какие дрова используют туристы? 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, кипятком.

Определение цели путешествия. Выбор района маршрута. Изучение района путешествия (карт, отчетов о походах). Составление плана подготовки похода, разработка маршрута, составление плана-графика движения группы на маршруте. Обязанности участников похода.

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. Питьевой режим на маршруте. Способы обеззараживания воды.

Туристские должности в группе. Направления, и определение фронта работ в походе. Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с другими членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завхоз), заведующий снаряжением, ремонтный мастер, фотограф, культорг, физорг, летописец-хронометрист, краевед, фотограф, ответственный за

отчет о походе. Временные должности. Дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Сменный график дежурств в многодневном походе. Прием и сдача дежурства. Снаряжение и оборудование для организации дежурства. Дежурные дублеры по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий. Виды препятствий пешеходного, водного туризма.

Основы техники пешеходного туризма. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересечённой местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Основы техники спелеотуризма. Основы техники водного туризма: техника гребли, посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход к берегу, высадка. Походный порядок судов. Связь и сигнализация. Основы преодоления естественных и искусственных препятствий. Основы техники лыжного туризма. Обеспечение безопасности при преодолении препятствий. Преодоление естественных препятствий с использованием специального снаряжения. Использование простейших узлов и техника их вязания. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи.

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о путешествии. Выполнение творческих работ участниками похода (подготовка презентации, фильма о походе, выпуск стенгазеты, подготовка к конкурсу «Из дальних странствий возвратясь»). Отчетная выставка по итогам похода.

2) Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувство коллективизма. Спортивно-оздоровительный туризм, самодеятельный туризм, экскурсионный, международный. Понятие о спортивном туризме. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Общая характеристика пешеходного туризма: работа почти всех групп мышц, большая весовая нагрузка. Особенности походов в различных климатических условиях. Сложность маршрутов. Классификация сложности маршрута. Общая характеристика водных путешествий: потенциально опасная среда, работа ограниченных групп мышц, высокая техническая оснащенность, большие весовые нагрузки. Сложность маршрутов. Классификация сложности маршрута.

Особенности спелеотуризма. Тактика передвижения в карстовых районах и в пещерах. Передвижение в полостях различного типа (вертикальных, горизонтальных. Использование страховки и специального снаряжения. Спортивный туризм. Соревнования по спортивному туризму в группе дисциплин «маршрут». Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Присвоение разрядов. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения. Участие туристов в охране природы и преобразовании природного окружения. Виды природоохранительной деятельности на маршруте. Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность- основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме: субъективные и объективные.

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

Объективные опасности: резкое изменение погодных условий, технически сложные участки, солнечные ожоги на зимних маршрутах, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий (МКК) в оценке подготовленности группы. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы (ПСС). Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Охрана природы при организации привалов и бивуаков. Основные требования к месту привала и бивака. Требования к месту расположения бивуака в зависимости от сезона. Обустройство бивуака в зимнем походе. Защита от ветра и снега. Разведение костра в зимних условиях. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Правила разведения костров. Назначение различных типов костра.

Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Установка сплав средств на ночь в условиях водного похода. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении. Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона и условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Особенности экипировки спелеотуриста: костюм для различных условий спелеопутешествия (узкие щели, сырые пещеры), обувь, каска, индивидуальное освещение, его виды и нормы запаса. Особенности экипировки туриста-водника. Различные виды сплав-средств. Правила сборки и разборки катамарана. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, казаны, котлы, топоры, пилы и чехлы к ним. Газовое оборудование. Заточка и разводка пилы, заточка топора в походе. Ремонтный набор. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

Снаряжение для краеведческой и экологической работы. Понятие о специальном снаряжении: веревки основные и вспомогательные, системы страховочные, карабины, репшнуры. Подготовка специального группового снаряжения к походу в зависимости от сезона и условий похода. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Значение правильного питания в походе. Режим питания в походе и калорийность пищи. Примерные дневные нормы расхода продуктов. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Хранение продуктов вовремя похода. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды.

Приготовление пищи на костре. Приготовление пищи на газовой горелке. Заместитель командира по питанию (завхоз, завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы. Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации. Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д. Санитар. Подбор аптечки. Хранение медикаментов. Контроль за

соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой помощи пострадавшим и заболевшим. Ремонтный мастер. Подбор ремонтного набора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы. Понятие "тактика похода". Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Зависимость веса рюкзака от вида маршрута. Продолжительность похода, количество дней и резервных дней. Распределение по маршруту технически сложных участков. График похода. Запасной маршрут. Планирование эмоциональных нагрузок. Планирование дневного перехода. График движения, распорядок дня, выбор места бивака.

Изучение и разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий в различных видах туризма: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, пещеры. План преодоления препятствия. Всесторонняя и тщательная оценка обстановки и характера препятствия должны подвести к принципиальному решению - преодолевать или обойти препятствие. Приняв решение на преодоление препятствия, выработать конкретный план: выбрать безопасный путь движения; определить способы страховки и само страховки, определить порядок движения, средства сигнализации и связи, наметить действия в возможных экстремальных ситуациях.

Определение цели и района похода. Разработка маршрута, составление сметы расходов, распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Планирование вечерних мероприятий. Краеведческие и экологические задания на маршруте. Оформление походной документации (дневников, маршрутного листа). Изучение маршрута: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы, родительское собрание. Отчет руководителя. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

3) История становления и развития туризма в России. Зарождение и формирование организационной структуры туризма. История и современная организация детского туризма. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Туристские организации страны. Экскурсионный и зарубежный туризм. Организация бивака в различных условиях. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. Место для стоянки сплавсредств, для хранения продуктов, для хранения кухонных и костровых принадлежностей: топора, пилы.

Установка палатки в различных условиях. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне. Особенности личного и группового туристского снаряжения по видам туризма. Общие требования к снаряжению: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое и личное снаряжение в водном туризме. Перечень судов, их основные тактико-технические характеристики, преимущества и недостатки. Спасательное снаряжение. Групповое и личное снаряжение в спелеопоходе. Специальное снаряжение для спелеопохода. Личное снаряжение туриста-спелеолога. Страховочное снаряжение и его подготовка. Ремонт снаряжения. Основные виды ремонтных работ, устранение неисправностей. Ремнабор. Хозяйственный набор. Работа с

газовым оборудованием. Газовые горелки, газовые баллоны, оборудование места работы, правила безопасности по работе с ними.

Источники света. Источники электропитания, средства радиосвязи, использование мобильной телефонной связи. Специальное снаряжение для краеведческой работы. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Циклы питания и график дежурств. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование консервированных, сухих и сублимированных продуктов. Учет расхода и пополнение продуктов в пути. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление типовых меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре и газовом оборудовании. Компоновка бригад по туристским должностям в различных видах походов. Использование вменных должностей в компоновке бригад. Хозяйственная бригада (заведующий снаряжением, ремонтный мастер, дежурные по хозяйству). Бригада рабочих кухни (заведующий питанием, главный повар, дежурные по кухне). Краеведческая бригада (краевед-историк, эколог, гидролог, метеоролог, летописец). Определение их обязанностей в период проведения похода. Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

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

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

*Полоса препятствий пешеходного туризма* Технические и тактические основы преодоления препятствий. Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: «простой» и «двойной проводник», «восьмерка», «прямой», «схватывающие» узлы, «встречный», «булинь», «штык», «шкотовый». Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и само страховка во время брода. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Работа в связках (парами). Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) и в команде на соревнованиях.

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

*Водный туризм.* Техника и тактика преодоления естественных препятствий: ход против течения, проводка, преодоление каменистых перекатов, прижимов, несложных порогов, стоячих волн, преодоление улова. Техника и тактика преодоления искусственных препятствий: мостов, плотин, рыболовных сооружений.

*Спелеотуризм* Особенности поведения человека под землей, общие и индивидуальные. Самоконтроль участников спелеопутешествий. Наблюдение и контроль руководителя группы (инструктора) за состоянием и действиями участников. Требования к работе спелеотуриста под землей. Правила работы под землей: выбор и осмотр маршрута, проверка опор, зацепов, выбор места крепления опор, прохождение обводненных участков, завалов, узостей, осыпей, каминов, участков льда. Правила навески снаряжения. Страховка и самостраховка. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и её особенности применительно к видам туризма. Психологическая совместимость людей в туристской группе и её значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина – важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы. Разбор действий каждого участника и группы в целом.

Отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

**Практика:** 1) Составление памятки с законами туристов, с правилами поведения туристов. Игры на взаимопомощь. Отработка навыков техники безопасности в условиях похода. Подбор вещей для похода, укладка рюкзаков и подгонка снаряжения, уход за одеждой и обувью. Работа со снаряжением, уход за снаряжением и его ремонт. Установка различных типов палаток, размещение в них вещей. Отработка навыка сборки и разборки катамарана. Подготовка личного снаряжения для зимней прогулки. Составление памятки «Одежда и обувь в зимний период». Игра «Кто быстрее всех собрался».

Отработка навыка определения мест, пригодных для организации привалов и ночлегов в связи с сезонными и погодными условиями. Выход в лес с целью отработки туристско-бытовых навыков. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Уборка места лагеря перед уходом. Отработка навыков организации туристского быта в различных условиях. Отработка навыка выбора и заготовки дров, разведение костра. Изготовление туристской памятки «Меры предосторожности при обращении с огнем».

Изучение карты предполагаемых маршрутов. Сбор информации о районах путешествий, составление плана-графика прохождения маршрута. Составление меню и списка продуктов для однодневного и многодневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Приготовление пищи в зимних условиях ПВД. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Соблюдение режима движения в условиях туристской прогулки. Отработка техники движения в различных походных условиях. Отработка навыка вязания простейших узлов: прямой, встречный, контрольный, проводник восьмерка, простой проводник, академический, штык, косичка. Отработка навыков преодоления естественных препятствий с использованием специального снаряжения. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, заболоченной местности и др. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Поход выходного дня в «Пещера Пашийская» Горнозаводский район Пермского края. Поход «Пещера Чудесница» Чусовского района.

Отработка навыка прохождения спелео-маршрута. Лыжная прогулка. Переправа через условное болото с наведением кладей (жерди). Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Организация переправ по бревну методом «маятника», с шестом и другими способами. Изучение элементов гребли, управление катамараном, выполнение различных маневров. Знакомство с преодолением препятствий на воде. Виртуальное прохождение препятствий на воде: одиночные камни, мели, перекаты, расчески, прижимы. Просмотр сюжетов видеофильмов. Анализ результатов (ошибок) прохождения. Составление отчета о походе. Подготовка презентации, фильма о походе, выпуск стенгазеты, подготовка к конкурсу «Из дальних странствий возвратись». Участие в конкурсе «Из дальних странствий возвратись».

2) Составление памяток по технике безопасности различных видов туризма. Составление таблицы разрядных нормативов по спортивному туризму. Заполнение квалификационных книжек участников объединения. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Установка палаток различного типа. Планирование места туристского лагеря на местности. Обустройство туристского лагеря в зимних условиях. Организация привала с перекусом. Строительство ветрозащитной стенки. Разведение различных типов костра. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Организация ночлега в помещении.

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Комплектация ремонтного набора, хозяйственного набора. Отработка навыка подбора снаряжения в зависимости от условий похода и сезона года. Зимний ПВД. Отработка навыков сборки и разборки катамарана. Отработка навыка упаковки вещей на катамаране. Подготовка водного снаряжения к летнему зачетному сплаву.

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Отработка навыка приготовления пищи на костре и на газовой горелке (под присмотром педагога, родителей). Разработка функционала и выполнение должностных обязанностей в контрольных выходах. Разработка многодневного летнего маршрута, составление плана-графика движения. Составление планов преодоления различных препятствий (командная работа).

Отработка техники движения и преодоления препятствий: Обработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото с наведением кладей (жерди). Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Поход выходного дня в лесной массив Орджоникидзевского района. Изучение элементов гребли, управление катамараном, выполнение различных маневров. Знакомство с преодолением препятствий на воде. Виртуальное прохождение препятствий на воде: одиночные камни, мели, перекаты, расчески, прижимы. Просмотр сюжетов видеофильмов. Анализ результатов (ошибок) прохождения. Отработка приемов скалолазания. Работа с веревкой, тросом, лестницей. Отработка навыка работы со специальным снаряжением. Отработка навыка организации страховки и самостраховки при преодолении препятствий. Организация переправ. Отработка навыка использования узлов по назначению: для связывания 2 веревок одного диаметра, двух веревок разного диаметра, привязывания веревки к дереву, закрепления груза на катамаране, организации страховки.

Составление плана подготовки многодневного летнего похода, составление графика движения. Изучение маршрута многодневного летнего похода. Подготовка личного и общественного снаряжения. Подготовка специального снаряжения для краеведческой, экологической работы. Выбор краеведческого, экологического задания. Разработка маршрута, составление сметы расходов, распределение обязанностей. Оформление походной документации (дневников, маршрутного листа). Разработка вечерних мероприятий. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов. Заполнение разрядных книжек.

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

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

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

Обработка практических умений и навыков преодоления естественных невысоких препятствий: камней, стволов и др. Отработка приемов движений на подъемах и спусках. Поход выходного дня на водопад «Плакун» Суксунский район. Отработка техники преодоления крутых снежных склонов. Отработка приемов самостраховки лыжными палками. Отработка приемов подъемов, траверсов, спусков без лыж. Отработка приема: работа в связках при преодолении препятствия. Изучение техники и тактики преодоления естественных препятствий: ход против течения, проводка, преодоление каменистых перекатов, прижимов, несложных порогов, стоячих волн, преодоление улова. Просмотр сюжетов видеофильмов. Анализ результатов (ошибок) прохождения.

Изучение правил работы под землей. Отработка приемов прохождения завалов, узостей, осыпей при преодолении пещер. Поход выходного дня в Мечкинскую пещеру Кунгурского района. Изучение основных и вспомогательных узлов. Изучение их назначения. Турнир узлов по назначению, ситуационные задачи по завязыванию узлов. Наведение переправ. Преодоление туристской полосы препятствий. Отработка приемов страховки и самостраховки. Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов. Подготовка отчетного вечера, выставки и газеты по итогам похода. Заполнение разрядных книжек.

### **3. Краеведение**

**Теория:** 1) Природные особенности, население, территория. Географическое положение. Планировка района, маршруты районного транспорта. Особенности в названиях реки Кама и впадающих в нее рек. Летописание истории микрорайона, завода НПО «Искра», история строительства микрорайона по документам архива, газетному и литературному материалу. Изучение истории главной улицы микрорайона «Молодежный», ул. академика Веденеева. Микрорайон, в котором мы живем (встреча со сторожилами). Район в годы ВОВ. Наши друзья –



школьные музеи города. Значение и роль района в жизни города. Достопримечательности района. История школы в школьном музее.

Жизни замечательных людей. Их имена носят улицы нашего района, микрорайона. Известные фамилии Орджоникидзевого района – «Их именами названы улицы». Памятники истории и культуры – наше достояние. Основные моменты в истории образования и развития нашего города. Пермь конца 1700-х и сегодня. Сравнение карт. Физико-географическая характеристика, административно – территориальное устройство. Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т.п. Обзор культурных учреждений города Перми.

Физико-географическая и экономическая характеристика края: географическое положение, рельеф, климат, растительность, гидрографическая сеть, полезные ископаемые. Населенные пункты. Заповедники Прикамья. Административное деление родного края. Транспортные магистрали, промышленность. Край в древнейшие времена (палеогеографическая справка). История освоения территории Пермского края. Сказки о Пермской земле. История горнозаводского Урала. Основание городов-заводов. Экскурсионные объекты: природные, исторические, архитектурные. Горнозаводского, Чусовского районов Пермского края и г. Березники. Памятники истории и культуры, музеи края. Животный и растительный мир Прикамья, памятники природы. История края в названиях, именах, лицах Прикамья в годы ВОВ.

2) Немного об истории генеалогии. Что дает изучение генеалогии? Архив и его назначение. Семейный архив. Терминология родства. Родословная. География родни. Семейные традиции и праздники. Профессии и увлечения членов семьи. Природные особенности, население, территория, географическое положение района. История возникновения района. Строительство Камской ГЭС. Роль Орджоникидзевого района в истории города Перми. История заводских микрорайонов. Связь микрорайона с заводом, производящим суперфосфат и серную кислоту. Горки на Кислотных дачах. Азотная — одна из первых улиц в микрорайоне Кислотные дачи.

Гайва - поселок для рабочих завода производящего кабель. История микрорайона Лёвшино. Поселки Голованово и Бумажник. Посёлок за озерами. Путь от города-завода до столицы края. Пермь – город губернский. Известные фамилии в истории города. Первые губернаторы. История Пермской епархии. Уральская металлургия. Строительство железной дороги. Революция 1905 г. Октябрьская революция и Гражданская война.

Старинные улицы города. Прообразы районов Перми. Памятники истории, природы, культуры и архитектуры. Пермь – культурная столица. Обзор памятников архитектуры. Военно-исторические памятники города. Интересные люди разных времен. Известные люди города, их вклад в его развитие. 10 известных фамилий.

Люди, в честь которых названы улицы, учреждения и другие объекты города. Улицы Перми, носящие названия городов России. Интересные люди, сохраняющие природу, памятники истории и культуры. Физико-географическая и экономическая характеристика края: географическое положение, рельеф, климат, гидрографическая сеть. Населенные пункты. Экскурсионные объекты: природные, исторические, архитектурные на примере Соликамского, Чусовского и Ильинского районов. Прочие памятные места, музеи, театры.

Край в древнейшие времена (палеогеографическая справка). Тектоника, рельеф и климат в геохронологическом разрезе. История заселения территории. Завоевания территории. Народы и племена, заселявшие территорию современного Прикамья. История освоения территории Пермского края. История горнозаводского Урала. Основание городов-заводов на примере Соликамского, Чусовского и Ильинского районов. Главная дорога из Сибири в Русь – река Чусовая. История реки Чусовая.

Выдающиеся люди края. Знакомство с династиями Демидовых и Строгоновых. Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу,

флоре, фауне и т.д. Как организовать краеведческие наблюдения. Изучение и комплексное описание природного сообщества, ландшафта. Изучение водных объектов, почвы, растительности. Оценка достоинств окружающей среды, состояния и возможностей удовлетворять личные или общественные потребности. Оборудование для краеведческой работы. Полевой дневник туриста-краеведа. Эколого-краеведческие умения по изучению природы края.

3) Город Пермь – Советский и постсоветский периоды. Изменения, произошедшие в облике города Перми за последние несколько лет. Памятники истории, природы, культуры и архитектуры. Пермь – культурная столица. Литературные имена на карте Перми. Губернаторы Перми, их вклад в освоение города. Общественные деятели и их роль в развитии города. Герои ратной истории. Участие земляков в защите Родины. Интересные люди разных времен: люди искусства, педагоги, медики, почетные жители и т.д., их вклад в развитие города.

Народы, проживающие на территории современного Прикамья: их культура, обычаи и традиции. Статистика сегодняшнего дня: численность населения, национальный состав, религии, самобытные черты костюмов, народные промыслы. Этнические группы в прошлом Пермского края и сегодня. Национальные костюмы и культура разных народов. История освоения территории Пермского края. Основание городов-заводов. Александровский завод графов Всеволожских (Александровский район Пермского края). Кунгур- город купеческий. Суксун – родина самоваров.

Отрасли развития городов Пермского края. Выдающиеся люди края. Их хозяйственная, меценатская деятельность. Развитие литературы в Прикамье. Организация фенологических наблюдений. Памятки-инструкции ведения наблюдений и изучения природы края.

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

Работа по инвентаризации объектов и комплексов природной среды, нуждающихся в охране. Организационно-пропагандистские эколого-туристские умения: планирование практических дел по охране природы на маршруте и пропаганда эколого-туристской культуры через различные формы; организация выполнения намеченных планов по охране природы в рекреационной зоне и пропаганда решения экологических проблем края; личное участие в делах по охране природы и пропаганде идей охраны природы.

Преобразовательные эколого-туристские умения: защита, уход и улучшение окружающей среды. Работа по очистке природных памятников. Организация и проведение экспедиций и походов по родному краю. Разработка заданий экспедиционным отрядам школы. Участие в районных, городских, краевых туристско-краеведческих экспедициях, слетах. Законодательство по охране природы. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок. Природоохранная работа во время туристских мероприятий.

**Практика:** 1) Работа с картой района. Краеведческая игра «Их именами названы улицы». Краеведческая викторина «Знаешь ли ты?». Экскурсии в музей с целью ознакомления с историей микрорайона. Разработка тематической игры «Краеведческое ориентирование» для учащихся СОШ № 16 в микрорайоне Молодежный. Разработка экскурсий по микрорайону для младших школьников.

Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т.п. Работа с архивными источниками, интернет-ресурсами. Пешая экскурсия по городу Пермь

«Прошлое, настоящее и будущее Перми». Выявление по обозначенному маршруту памятников истории, архитектуры, искусства, природы и т.п. Игра «Краеведческое ориентирование».

Изучение карты своего края. «Путешествия» по карте. Виртуальная экскурсия по краю. Творческая работа по оформлению сборника «Сказки о Пермской земле». Конкурс презентаций «Заповедники Прикамья». Работа со справочными материалами и картографическими источниками. Современные археологические исследования на территории края. Археологические находки. Посещение музея пермских древностей. Экскурсия (путевая) "История Горнозаводского Урала". Описание краеведческого объекта (Анкета населенного пункта – пос. Пашия. Архангело-пашийский завод.), (Описание краеведческого объекта – объекта памятника природы). Подготовка и участие в краеведческих олимпиадах и конкурсах. Описание краеведческого объекта (Анкета населенного пункта д. Усть-Койва, описание краеведческих объектов: к. Дыроватые ребра, к. Красный, Мельничный ручей и пещера Чудесница.). Экскурсия «Достопримечательности Гремячинского района».

2) Словарная работа «Терминология родства». Составление совместно с родителями генеалогического древа своей семьи. Участие в краевом конкурсе исследовательских и творческих работ учащихся «Корнями дерево сильно». Подготовка докладов и рефератов о микрорайонах и строительстве Камской ГЭС. Выявление по обозначенному маршруту памятников истории, архитектуры, искусства, природы и т.п. Участие в игре «Краеведческое ориентирование». Творческая работа «Образ города». Посещение Пермского краеведческого музея. Обзорная экскурсия по городу «Мой город – Пермь». Составление виртуальных экскурсий по городу Перми.

Сбор информации об улицах, носящих имена известных людей, о мемориальных досках известным людям, об основателях своего города. Встречи с людьми, чьи профессии связаны с сохранением природной среды, объектов истории, культуры, архитектуры, с изучением и преобразованием родного города. Составление рассказа о впечатлениях от встреч с интересными людьми. Пешая экскурсия по «Красной линии» это знакомство с центром Перми, домами и улицами, пропитанными историей, памятью поколений и удивительными событиями. Участие в фестивале «Ангелы, зажгите свечи». Работа со справочными материалами по физико-географической характеристике района похода.

Экскурсия в соляную столицу Урала г. Соликамск, посещение краеведческого музея г.Соликамска. Экскурсия в этнографический музей деревянного зодчества г. Чусовой. Посещение краеведческого музея «История реки Чусовая». Экскурсия в пос. Ильинский «Усадьба Строгоновых». Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода. Изготовление простейшего оборудования для краеведческих наблюдений. Составление дневника учета памятников природы на протяжении маршрута. Экскурсия «Памятник природы Пермского края», доклад «Экологическое состояние памятников природы».

3) Игра на основе «12 записок» по самым выдающимся объектам города. Игра «Краеведческое ориентирование». Экскурсии по литературным местам. Пешеходная экскурсия по городу «Зеленая линия». Сбор информации о людях имена, которых носят улицы города, в память о которых «кричат» мемориальные доски. Сбор материала о военных операциях, в которых принимали участие герои-земляки. Изучение материала о деятелях искусства и культуры, известных педагогах, врачах. Экскурсии по городу. Работа со справочными материалами и картографическими источниками. Составление схем. Изучение состояния хозяйственной деятельности края на сегодня.

Сбор информации о владельцах населенных пунктов: Александровского, Кунгурского и Суксунского районов. Основные отрасли хозяйства этих районов на сегодняшний день. Развитие этих районов сегодня и их проблемы. Виртуальная экскурсия «Загадки и тайны Чаньвинских пещер». Экскурсия «Кунгур – город купеческий». Экскурсия в музей деревянного зодчества «Хохловка». Экскурсия в село Троица «Дом музей Каменского». Посещение мест связанных с творчеством А. Грина и В. Астафьева.

Создание и выступления агитбригад «Туризм и охрана природы». Работа по очистке природных памятников. Сбор, обработка и оформление краеведческого материала, собранного

во время экскурсий и походов. Работа по описанию краеведческих объектов на маршрутах выходного дня. Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок. Природоохранная работа во время туристских мероприятий

#### **4. Топография и ориентирование**

**Теория:** 1) Определение понятия «карта». Типы карт. Отличие плана от карты. Значение топографических карт для туристов. Понятие о местных предметах и условных топографических знаках. Определение понятия «масштаб». Масштабы топографических карт. Километровая сетка карты. Топознаки их типы и виды. Основные группы топографических знаков. Способы изображения на планах и картах различных природных и искусственных объектов и сооружений. Способы ориентирования на местности. Понятие – ориентиры. Основные направления сторон горизонта. Компас. Понятие азимута. Ориентирование карты по компасу и местным признакам, солнцу. Пользование компасом в походе.

Виды туристского ориентирования (летние и зимние). Ориентирование в заданном направлении, по маркированной трассе, по легенде, по выбору. Соблюдение юными туристами правил соревнований по туристскому ориентированию на местности. Подготовка к соревнованиям по ориентированию. Права и обязанности участников соревнований по ориентированию. ТБ на соревнованиях. Элементарные способы изображения легенды КП и их назначение. Карточка участника для отметки КП и правила пользования ею. Номер участника и требования к его креплению.

2) Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

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

3) Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Оценка скорости движения.

Движение по маркированной трассе. Ориентирование в условиях водного похода. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Изучение местности по карте. Оценка характера пути и факторов проходимости местности (наличие дорожной и гидрографической сети, наличие и характер переправ, растительность, грунты, крутизна склонов).

Выбор и описание по карте оптимального пути. Специфика ориентирования в водном походе. Ориентирование по притокам, характерным препятствиям, береговой обстановке. Способы определения пройденного расстояния. Разведка пути движения. Движение при потере видимости. Оценка пройденного пути во время движения. Лоцманская схема реки. Её необходимые элементы. Схема и описание препятствия. Основы глазомерной съемки. Условные обозначения схем препятствий. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действия в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении. Движение вдоль рек, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствии паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача – движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам. При потере на соревнованиях – обязательное оповещение организаторов о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Регистрация команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования по маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Определение результатов в соревновании по ориентированию. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований. Экскурсионное ориентирование.

**Практика:** 1) Упражнения на движение по сторонам горизонта. Ориентирование карты по компасу. Определение азимута. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Отработка навыка ориентирования по карте в условиях города. Упражнения на отработку навыков ориентирования разных типов прохождения маршрута.

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

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

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Прохождение маршрута ориентирования по выбору. Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

3) Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по маркированному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению маркированного маршрута. Разработка маршрута туристского водного похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Прохождение маршрутов туристского ориентирования.

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

**Теория:** 1) Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиена режима труда и отдыха. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Уход за ногами, обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде. Соблюдение правил гигиены – предупреждение травматизма в походе.

Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Средства оказания ПП. Личная походная аптечка, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. Использование лекарственных трав в походе. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор и хранение лекарственных трав.

Значение оказания первой помощи для жизни человека. Первоочередные мероприятия первой помощи. Виды кровотечений, оказание первой помощи при кровотечении. Оказание первой помощи при ранениях, ссадинах, порезах, потертостях, опрелостях. Первая помощь при термической травме. Первая помощь при переломах, ушибах, растяжениях.

2) Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов, путешествий. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоения гигиенических навыков.

Характерные заболевания и травмы в походе. Их профилактика и лечение в условиях похода. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Помощь при различных травмах. Ранения, порезы, ссадины, ушибы, мозоли, растяжения, вывихи. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Опасность солнечных ожогов.

Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. Использование медикаментов и лекарственных растений. Правила обработки ран. Правила обработки ран при укусах ядовитых насекомых. Наложение простейших повязок. Состав аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. Лекарственные растения, используемые в походе, правила их сбора.

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

**Практика:** 1) Тест по гигиене. Составление походной аптечки. Сбор лекарственных трав, игры «Что есть лекарство...». Отработка навыка оказания ПП при кровотечениях. Отработка навыков оказания первой помощи при ранениях, ссадинах, порезах. Первая помощь при переломе, ушибе, растяжении. Соревнования по оказанию первой помощи.

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

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

## **6.Общая физическая подготовка**

**Теория:** 1) Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля. Подготовка творческого вечера «А, вы, знаете?». Индивидуальные достижения каждого учащегося. Что узнали нового? О чем можно рассказать?

2) Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, легкие, почки, кожа). Нервная система – центральная и периферическая. Элементы её строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, выносливость, ловкость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Планирование и учет тренировки туриста. Волевая подготовка туриста. Дневник самоконтроля. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу. Тренировки туристов в зимнее время. Подготовка творческого вечера «А, вы, знаете?». Индивидуальные достижения каждого учащегося. Что узнали нового? О чем можно рассказать?

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

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

2) Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа. Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей меча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию движения, эстафеты. Игры туристской группы в зимних условиях: для разогрева конечностей, в помощь расчистки территории от снега, для поддержания бодрости духа. Проведение творческого вечера.



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

#### 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

##### Материально-техническое обеспечение

Помещение для теоретических занятий: класс с мебелью (столы, стулья – числом по количеству обучающихся, шкафы – 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: палатки 3-4 местные, спальные мешки, туристские коврики, рюкзаки, гермоупаковки, кухонные и костровые принадлежности (лопата штыковая, таганок, стойки костровые, крючки, половник, котлы 8,7,6 литров.), костровой тент, топор, пила, газовое оборудование (газовый резак, газовая плита, газовая лампа), компас, фанера толщиной 5мм, 300 x 200 (изготовление планшеток для изучения темы «ориентирование на местности»), средства связи (рации).

Специальное снаряжение по видам туризма:

водный туризм: катамаран 6-ти местный, весло, палуба, спасконец, веревка вспомогательная д.8мм, шнур полиамидный д.4мм, спасательные жилеты, каски.

спелеотуризм: налобные фонарики, каски, комбинезоны для спелеопоходов.

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

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

Ремонтный набор – пешеходный, лыжный, водный);

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

Расходный материал:

материальные средства: заправка картриджа – 4 раза в год, мешки для мусора (высокой плотности), рабочие перчатки, газовые баллоны, перевязочный материал (бинты нестерильные).

##### Кадровое обеспечение:

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

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

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

##### Информационное обеспечение:

1. Балабанов И.В. Однодневные походы. М: Издатель И.В.Балабанов,2003
2. Берман А. Е. Юный турист. М, Физкультура и спорт, 1977.
3. Иванов Е. И. С компасом и картой. М., Изд-во ДОСААФ, 1971.

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