



Министерство образования и науки Пермского края
государственное учреждение дополнительного образования
«Пермский краевой центр «Муравейник»

АННОТАЦИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«ПУТЕШЕСТВЕННИКИ»

Направленность – *туристско-краеведческая*

Уровень освоения – *базовый*

Возрастной состав обучающихся – *13-14 лет*

Срок реализации – *5 лет (долгосрочный)*

Форма обучения – *очная*

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1 Введение

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.

Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, приобретение знаний и умений по тактике и технике туризма, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

1.2 Нормативные правовые основания

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Путешественники» разработана на основе актуальных для российского образования, в том числе дополнительного, нормативно-правовых документов:

-Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Приказа Министерства просвещения Российской Федерации №882/391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

-Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Федерального закона РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

-Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

-Локальных нормативных актов по основным вопросам организации и осуществления образовательной деятельности ГУ ДО «Пермский краевой центр «Муравейник»;

-Методических рекомендаций по организации и проведению туристских походов с обучающимися от 12.11.2015 №09-3173;

-Инструкции по организации и проведению в природной среде мероприятий с обучающимися РФ, реализуемые в форме походов от 16.02.21 г. № 52;

-Приказа Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства экономического развития Российской Федерации от 19 декабря 2019 г. № 702/811 "Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых, организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий";

-Приказа №182 ФЦДЮТиК от 29 октября 2015 года «Положение о системе поощрения в детском туризме».

1.3 Отличительные особенности

Отличительной особенностью данной программы является, прежде всего, её реализация на основе работы детского туристско-краеведческого объединения. Такая особенность позволяет осуществлять преемственность и согласованность с предметными образовательными программами. Реализуется идея гармоничного развития личности, её творческих сил и способностей, воспитание потребности в самообразовании.

Помимо этого, в программу включён региональный компонент, который является составной частью образования. В задачи регионального компонента входит формирование у каждого ребенка системы знаний о своеобразии родного края, знакомство с богатством народной культуры, художественными традициями, приобщение к народному искусству.

Материал программы разделен на 5 (на последних годах-6) тематических разделов. Каждый раздел состоит из нескольких тем, предусматривающих как теоретические, так и практические занятия.

Таким образом, перед учащимися ставится конкретная цель – освоение определенной темы. После достижения этой цели, переходим к освоению новой темы и т.д. Все это позволяет конкретизировать для учащихся их цель обучения, сделать ее наглядной, ступенчатой и достижимой.

Практическая отработка навыков по темам проходит в рамках учебно-тренировочных выходов, походов и экскурсий.

Раздел № 1: Основы туристской подготовки. Раздел ориентирован на базовый уровень подготовки обучающихся, и нацелен на обучение туристским навыкам и воспитание самостоятельности. В рамках походов различного уровня и степени сложности дети приобретают уверенность в своих способностях и возможностях, умение трудиться и уважать товарищей, беречь природу и многое другое, и этот опыт постоянно развивается, определяет его действия и поступки, делая самостоятельным.

Раздел № 2: Краеведение. Краеведение является ведущим фактором воспитания патриотизма. Изучение краеведения в школе является одним из основных источников обогащения, обучающихся знаниями о родном крае. Знания, основанные на традициях, истории, культуре, послужат опорой для воспитания и бережного отношения к историческим памятникам родного края. Изучение тем раздела дает возможность подробнее узнать об истории малой Родины, способствует развитию навыков исследовательской работы, создает условия для творческого развития личности обучающегося.

Раздел № 3: Топография и ориентирование. Навыки чтения топографической карты и ориентирования на местности являются очень важными составляющими мастерства туриста. Изучение и анализ картографических материалов района путешествия на стадии разработки маршрута позволяют избежать нерациональных и рискованных вариантов, что, в конечном счете, повышает безопасность похода. Однако, особое значение умение ориентироваться на местности приобретает во время движения по маршруту. Даже достаточно опытные туристы могут привести много примеров, когда ошибки в ориентировании приводили к потере времени и дополнительным затратам сил. Ориентирование позволяет достичь успехов не только в усвоении программы данного курса, но и развить свой умственный, интеллектуальный и физический потенциал.

Раздел № 4: Основы гигиены и первая помощь. При изучении тем раздела обучающиеся получают представления о личной гигиене, о первоочередных неотложных действиях по оказанию первой помощи пострадавшим, знакомятся с приемами оказания первой помощи, используя подручный материал. Изучают перечень и получают навык комплектования аптечки первой помощи.

Раздел № 5: Физическая подготовка. Повышенная двигательная активность – биологическая потребность обучающихся, она необходима им для нормального роста и развития. Раздел программы направлен на воспитание физических качеств. Основная задача - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка - основа достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов, туристских походов. Помимо разносторонней физической подготовки в программу включена и специальная подготовка, в которую входит развитие таких специальных физических качеств, необходимых туристу, как выносливость, быстрота, гибкость, сила. На протяжении всего обучения по программе уделяется особое внимание развитию навыков плавания. Так как: плавание отлично развивает мускулатуру, способствует улучшению осанки, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Раздел № 6: Помощь в чрезвычайных ситуациях и специальная подготовка. Добавляется на 4-5 годах обучения. Изучение тем раздела способствует приобретению обучающимися знаний о правилах поведения в природной среде, о действиях при возникновении чрезвычайных ситуаций и даёт понятие о способах выживания в условиях автономного существования. Обучающиеся приобретают навык подачи сигналов бедствия и работы со средствами связи.

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

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

После третьего года обучения и участия в нескольких походах выходного дня и походе 3 степени сложности, сдачи итогового экзамена обучающимся присваивается звание «Юный путешественник России» 4-6 ступени.

Освоение программы 4 года обучения, сдачи экзаменов, участие в трех двухдневных походах и в двух степенных походах, дает право получить отличительный знак «Юный путешественник России» 7-9 ступени.

По окончании 5 года обучения и участия в трех степенных походах не менее, чем в двух районах, обучающимся присваивается звание «Юный Турист 1 степени», «Юный Турист 2 степени», «Юный Турист 3 степени».

После сдачи итогового экзамена по основам туризма присваивается звание «Турист России», выдается сертификат об окончании курса программы туристско-краеведческой направленности.

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. Программа осуществляет переход обучающихся с начального уровня обучения (программа «С рюкзачком под облаками») на базовый и значительно расширяет объём знаний и навыков в туристско-краеведческой деятельности.

1.4 Цель и задачи освоения программы

Цель программы. Создание условий для физического, творческого и интеллектуального развития обучающихся посредством туристской и эколого-краеведческой деятельности.

Обучающие задачи: формировать основные навыки и умения по: технике и тактике пешего, лыжного, водного и других видов туризма, оказанию первой помощи, ориентированию; содействовать овладению обучающимися технологий безопасного (для природы и человека) освоения мира природы; познакомить с историей родного края.

Развивающие задачи: развивать интерес учащихся к дальнейшей деятельности в области туризма и краеведения; развивать познавательные 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 обучающихся.

Воспитывающие задачи: формировать представления о преимуществах здорового образа жизни; формировать навыки конструктивного общения; развивать эмоционально-ценностное отношение к миру природы; содействовать успешной социализации и интеграции обучающихся в обществе; содействовать формированию чувства патриотизма, бережного отношения к природному и культурно-историческому наследию родного края.

1.4 Планируемые результаты

К концу обучения учащиеся должны:

знать: историю развития туризма, виды туризма, разрядные требования; историю края, достопримечательности, известных людей края; природные характеристики края; население, традиции, некоторые обряды края; специфику пешего, водного туризма; нормы снаряжения для пеше-водного туризма; правила безопасного поведения на занятиях, в транспорте, в походах; организацию питания на маршруте; правила организации бивака; технику вязания туристских узлов (12 штук); топографические обозначения; знать обязанности различных туристских должностей; типы и виды костров, костровые принадлежности; гигиенические требования к участникам пеших и водных походов; характеристики искусственных и естественных препятствий, тактику их преодоления; основы общефизической и специальной подготовки; ядовитые и лекарственные растения; охраняемые природные территории Пермского края; туристские песни, известных бардов исполнителей; основы первой помощи, виды транспортировки пострадавших; виды ориентировки, разведка в ориентировании.

уметь: соблюдать и выполнять правила безопасности на занятиях, в транспорте, в походах; организовывать простейшую страховку и само страховку; пользоваться снаряжением, подготавливать его для походов, сушить, хранить; осуществлять закупку продуктов и транспортировку их в путешествии; организовать бивак и туристский быт во время прохождения маршрута; вязать туристские узлы; выполнять обязанности туристских должностей; преодолевать искусственные и естественные препятствия в пеше-водном туризме; самостоятельно выполнять общефизическую и специальную подготовку; обустроить стоянку; разводить костры разных типов и видов; приготовить пищу на костре; пользоваться туристским снаряжением, осуществлять мелкий ремонт оборудования; применять костровые принадлежности в зависимости от погодных условий; собирать катамаран, ставить палатку, укладывать вещи в рюкзак; грести и управлять катамараном; ориентироваться на местности по компасу, местным предметам, карте, небесным светилам; осуществлять краеведческие наблюдения; создавать композиции из природных материалов; исполнять туристские песни;

оказывать первую помощь пострадавшим; транспортировать пострадавшего; работать в группе, коллективе; конструктивно общаться в социуме; ценностно относиться к миру природы; вести здоровый образ жизни.

Освоение программы будет способствовать: Поддержанию гармонического физического и функционального развития детей. Развитию эстетического вкуса. Закаливанию организма, укреплению гигиенических навыков. Расширению круга общения подростков. Овладению технологиями освоения мира природы. Усвоению знаний о первой помощи пострадавшим. Улучшению показателей социальной адаптации выпускников. Подготовке к дальнейшему обучению воспитанников в учебных учреждениях. Получению презентационных результатов: фотовыставок, видеоматериалов. По окончании курса, обучающиеся должны овладеть теорией, практикой, техникой и тактикой пешего, водного туризма на уровне походов 1 - 2 категории сложности.

1.6 Адресат программы

Программа адресована обучающимся с 11- 16 лет, рассчитана на 5 лет обучения. Состав группы постоянный. Наполняемость группы: 15-10 человек.

1.7 Объем программы, срок освоения

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период и необходимых для освоения программы – 928 часов (136 часов для первого года обучения, 144 часа для второго года обучения, 216 часов для третьего, четвертого и пятого годов обучения).

1.8 Особенности организации образовательного процесса

При реализации программы используется сетевая форма. Образовательная деятельность осуществляется посредством взаимодействия между организациями в соответствии с договором о сетевой форме реализации образовательной программы. Базовой организацией является ГУ ДО «Пермский краевой центр «Муравейник», организацией-участником выступает МАОУ «СОШ №63» г. Перми.

1.9 Режим занятий

Число занятий в неделю: 2-3, продолжительностью по 2-3 академических часа.

1.10 Оценка качества освоения программы

Входной контроль – в начале освоения образовательной программы (тестирование, диагностирование, педагогические наблюдения).

Текущий контроль – по окончании 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 – в конце полугодия, за счет времени отведенного на практические занятия. тестовые задания (практические упражнения, игры – задания в соревновательной форме, учебно-тренировочные походы, участие в соревнованиях, участие в конкурсах)

Итоговая аттестация – после успешного освоения образовательной программы в полном объеме (тестовые и экзаменационные задания, участие в конкурсах различного уровня, учебно-тренировочный категорийный маршрут).

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		1 год обучения				2 год обучения				3 год обучения				4 год обучения				5 год обучения				
		Всего, час.	в т.ч.		Форма контроля	Всего, час	в т.ч.		Форма контроля	Всего, час	в т.ч.		Форма контроля	Всего, час	в т.ч.		Форма контроля	Всего, час	в т.ч.		Форма контроля	
			Теория	Практика			Теория	Практика			Теория	Практика			Теория	Практика			Теория	Практика		Теория
1. Основы туристской подготовки	90	40	18	22	Педагогическое наблюдение	50	21	29	Педагогическое наблюдение													
2. Топография и ориентирование	116	20	10	10	Тестовые задания	26	12	14	Тестовые задания	32	12	20	Педагогическое наблюдение	18	2	16	Педагогическое наблюдение	20	2	18	Педагогическое наблюдение	
3. Краеведение	106	16	6	10	Участие в соревнованиях (промежуточная аттестация)	10	5	5	Участие в соревнованиях (промежуточная аттестация)	32	6	26	Тестовые задания	24	2	22	Тестовые задания	24	2	22	Тестовые задания	
4. Основы гигиены и первая помощь	38	18	8	10	Тестовые задания	20	8	12	Тестовые задания													
5. Общая и специальная физическая подготовка	208	42	6	36	Участие в соревнованиях (промежуточная аттестация)	38	4	36	Участие в соревнованиях (промежуточная аттестация)	74	3	71	Участие в соревнованиях (промежуточная аттестация)	35	2	33	Участие в соревнованиях (промежуточная аттестация)	19	1	18	Участие в соревнованиях (промежуточная аттестация)	
6. Туристская подготовка (пешеходный туризм)	194									60	15	45	Тестовые задания	77	12	65	Тестовые задания	57	8	49	Тестовые задания	
7. Основы знаний по оказанию первой помощи	18									18	7	11	Участие в соревнованиях (промежуточная аттестация)									
8. Первая помощь в чрезвычайных ситуациях	32													16	4	12	Тестовые задания	16	4	12	Тестовые задания	
9. Специальная подготовка	94													47	12	35	Участие в соревнованиях (промежуточная аттестация)	47	12	35	экзаменационные задания (итоговая аттестация)	
	928	136	26	110		144	41	103		216	43	173		216	32	184		216	28	188		

3. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ

1. Основы туристской подготовки

✓ 1 год обучения

Теория: Цели и задачи работы объединения на первый 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. 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. 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. 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. Вязка узлов: прямой, встречный, восьмерка-проводник, двойной проводник, стремя, штык, булинь, схватывающий. 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). Должности в туристской группе; постоянные и временные.

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.

Практика: 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. 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. Составление плана подготовки однодневного похода. Изучение маршрута похода. Составление плана-графика движения в однодневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения. Составление меню и списка продуктов для однодневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление горячих напитков на костре. Повторение ТБ. 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, тренажёрном зале. Составление отчета об однодневном походе. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ тематических походов в лес (осень, зима, весна). Организация летнего сплава.

✓ 2 год обучения

Теория: 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 путешественник», «Юный турист», «Турист России». 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.

Организация работы по развертыванию 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.

Повторение: 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. Организация ночлегов в помещении. Правила купания. ТБ при купании в открытых водоёмах. Вязка узлов: прямой, встречный, восьмерка-проводник, двойной проводник, стремя, штык, булинь, схватывающий.

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). Правила написания туристских отчётов по должностям. Составление отчётов по туристским должностям (устных и письменных) при подведении итогов похода

Повторение: должности в туристской группе; постоянные и временные.

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Повторение: характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Туристская техника. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д. Игры с различными элементами туристской техники.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, мелкому болоту. Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. 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». Техника вязания узлов. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Противопожарная эвакуация из помещения. ТБ при купании в открытых водоёмах. 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: 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. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

2. Топография и ориентирование

✓ 1 год обучения

Теория: 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. 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. Познакомить с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой. Определение ориентиров движения. Ориентирование по местным предметам.

Практика: Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт. 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.

✓ 2 год обучения

Теория: Понятие 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. 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. 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. 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. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на

карте (привязки). Составление абрисов. Оценка скорости движения. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практика: Упражнения на развитие глазомера. Определение расстояния на местности (ПВД). Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте (карта километровка). 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 курвиметром или 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.

✓ 3 год обучения

Теория: 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.

Практика:

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. 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.

✓ 4 год обучения

Теория: 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.

Практика: Выполнение маршрутной глазомерной съемки (побригадно). Участие в

районных соревнованиях по спортивному ориентированию. Разбор результатов, анализ путей движения.

✓ **5 год обучения**

Теория: Маршрутная глазомерная съемка. Способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ. Повторить правила участия в соревнованиях по ориентированию.

Практика: Выполнение маршрутной глазомерной съемки (подгруппами). Упражнения на запоминание различных способов глазомерной съёмки. Участие в городских соревнованиях по спортивному ориентированию. Разбор результатов, анализ путей движения.

3. Краеведение

✓ **1 год обучения**

Теория: 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)

Практика: 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».

✓ **2 год обучения**

Теория: 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. 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.

Практика: 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».

✓ **3 год обучения**

Теория: 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.

Практика: 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.

✓ 4 год обучения

Теория: 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.

Практика: 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.

✓ 5 год обучения

Теория: 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:

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.

4. Основы гигиены и первая помощь

✓ 1 год обучения

Теория: Понятие о гигиене. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. 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. Ознакомление с перечнем аптечки первой помощи для ПВД. Хранение и транспортировка аптечки. Правила оказания первой 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. Ознакомление со способами транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от характера и места повреждения, его состояния, количества людей, оказывающих помощь. Способы транспортировки на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Контакт спасателя с пострадавшим во время транспортировки, контроль состояния.

Практика: Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Составление походной аптечки для ПВД. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах, поражений молнией. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

✓ 2 год обучения

Теория: Понятие о гигиене. 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. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Перечень препаратов, 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. Определение способа транспортировки пострадавшего при тепловом и солнечном ударе, ожогах различного вида, поражений молнией. Способы транспортировки пострадавшего при различных травмах.

Практика: Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Формирование походной аптечки препаратами, применяемыми при кровотечениях. Оказание первой помощи условно пострадавшему – наложение повязки. Транспортировка пострадавшего при тепловом и солнечном ударе, ожогах, поражений молнией. Транспортировка пострадавшего при различных травмах.

5. Общая и специальная физическая подготовка

✓ 1 год обучения

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Простейшие приёмы контроля физического состояния. Значение и содержание самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, частота пульса. Умение их определять. 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. Организация игр походной тематики, награждение за индивидуальные достижения каждого участника группы, игра-традиция «Посвящение в туристы 1 ступени». Работа над проверочными тестами за год.

Практика: Разучивание простейшего приёма контроля физического состояния организма – пульса. Умение определять объективные данные: вес, 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. Организация похода выходного дня.

✓ 2 год обучения

Теория: 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. Значение упражнений с предметами, элементы акробатики. Значение умения плавать, плавание различными способами. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. 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. Организация игр походной тематики, награждение за индивидуальные достижения каждого участника группы, игра-традиция «Посвящение в туристы 2 ступени». Работа над проверочными тестами за год.

Практика: Разучивание комплекса общеукрепляющих физических упражнений. Разучить способы контроля самочувствия, сна, аппетита, настроение. Разучивание упражнений с элементами акробатики, упражнения с предметами. Плавание — освоение одного из способов. 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. Организация похода выходного дня.

✓ 3 год обучения

Теория: 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. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. 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

Практика: 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. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения. Легкая атлетика. 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. Организация игр походной тематики, награждение за индивидуальные достижения каждого участника группы, игра-традиция «Посвящение в туристы 3 степени». Работа над проверочными тестами за год. Организация похода выходного дня.

✓ 4 год обучения

Теория: Основные сведения о дневнике самоконтроля, навыки ведения дневника. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. 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.

Практика: Ведение дневника самоконтроля. 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.

✓ 5 год обучения

Теория: Приёмы самомассажа, Изучение приёмов самомассажа. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. 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. Развитие различных групп мышц в тренажёрном зале. ТБ на занятиях в тренажёрном зале. Разучивание комплекса упражнений для работы в тренажёрном зале.

Практика: Изучение приемов самомассажа. 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.

6. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

✓ 3 год обучения

Теория: 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.

Повторение: правила купания. ТБ при купании в открытых водоёмах.

Вязка узлов: прямой, встречный, восьмерка-проводник, двойной проводник, стремя, штык, булинь, схватывающий. 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 мясной 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. Знакомство с водным туризмом по схеме: особенности подготовки похода; особенности личного и общественного снаряжения; техника и тактика вида туризма.

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

✓ 4 год обучения

Теория: 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. 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. Печатание 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.

Практика: Рассмотреть выполнение разрядных требований по туризму. Конструкции чехлов для топора, пилы. Техника их изготовления. Строительство временных укрытий в летний 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 судебской 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 отчетного вечера.

✓ 5 год обучения

Теория: 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. Законы туристов. Повторить нормативные документы по туризму. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации. Конструкции спальных мешков. 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.

Повторение: организация ночлегов в летний период. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Использование костров (тип «Нодья») для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Способы добывание огня без спичек. ТБ при работе с инструментом и у открытого огня.

Понятие категорийного похода. Определение цели и района похода для категорийного 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 категорийного похода. Значение правильного питания в походе. Роль белков, жиров, углеводов и витаминов. Примерный набор продуктов и нормы дневного расхода. Составление меню с учетом энергозатрат организма, разнообразия (различные варианты). Пример облегчения веса дневной раскладки. Использование сахара, глюкозы, шоколада, витаминов на особо трудных участках пути. Использование новых видов продовольствия. Возможность пополнения пищевых запасов в пути (повторение) - рыбная ловля, сбор ягод, грибов. Приготовление пищи в походных условиях. Рациональный подбор продуктов для трехдневного и многодневного похода, создание разнообразного, вкусного и сытного меню. Обеспечение безопасности у костра – ТБ. *Повторение* - технология варки отдельных видов продуктов. Упаковка и транспортировка продуктов питания. Препятствия водного маршрута I-II категории. Познакомить с организацией и судейством различных видов туристских соревнований.

Организация и судейство вида «Топографическая съемка»: Виды соревнований по топографической съемке. Маршрутная и площадная глазомерная съемка, способ проведения съемки. Полевая и камеральная работа. Оценка работ по точности, полноте изображения ситуации, топографической грамотности. Работа судебской коллегии по определению результатов соревнований. Обеспечение безопасности при проведении соревнований. Участие в подготовке полигона для съемки. Участие в судействе соревнований по топографической съемке.

Организация и судейство вида «Ориентирование»: Ориентирование в программе туристских слетов и соревнований: соревнования по выполнению отдельных заданий по элементам ориентирования и топографии; соревнования по отдельным видам ориентирования — «спортивное ориентирование». Организация и судейство отдельных заданий по ориентированию: азимутальный маршрут, движение по легенде, по обозначенному маршруту, глазомерная оценка расстояния, прокладка азимутального маршрута, поиск объектов по заданным азимутам и с помощью карты. Особенности проведения соревнований в ориентировании по выбору, наиболее приемлемых для новичков, и включение в программу туристских слетов и соревнований. Виды и характер соревнований по спортивному

ориентированию. Карта соревнований. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов соревнований. Особенности судейства различных видов. Обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию: район соревнований, его ограничения, наличие опасных мест на дистанции. Информирование участников о действиях в случае потери ориентировки. Организация поисковых работ. Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации. Участие в подготовке дистанции: в планировании ее на карте и установке на местности.

Организация и судейство вида «Туристская техника»: Виды и характер соревнований по туристской технике. Соревнования по отдельным заданиям (этапам) туристской техники. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов. Организация ознакомления участников и капитанов команд с дистанцией, способами прохождения этапов. Зачет результатов и подведение итогов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Подбор этапов, соответствующих туристскому опыту участников. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Участие в подготовке туристской полосы препятствий: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований по туристской технике, работа в различных бригадах.

Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут»: Содержание соревнований, их командный характер. Полигон, построение дистанции, ее длина, количество этапов, количество этапов. Порядок определения результатов соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, обязательное наличие медицинской аптечки. Информирование команд о границах полигона и действиях в случае возникновения аварийной ситуации. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные ошибки и нарушения. Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

Организация и судейство вида «Туристские навыки»: Организация работы судейской коллегии вида. Информирование команд о требованиях, предъявляемых к участникам соревнований, своевременная информация о всех замечаниях и выставленных оценках. Оценка состояния лагеря, состояния кухни и хранения продуктов, соблюдения правил поведения, режимных моментов соревнований. Проверка обеспечения вопросов безопасности при организации лагеря. Определение результатов. Участие в подготовке документации судейской коллегии. Участие в судействе вида.

Организация и судейство конкурсов и незачетных видов: Содержание конкурсной программы туристских соревнований, ее цели и задачи. Зачетные и незачетные конкурсы. Судейство конкурсов методом экспертной оценки, включение в состав жюри представителей от команд. Обеспечение безопасности при организации конкурсной программы. Участие в организации и судействе конкурсной программы. Участие в подготовке и проведении костра и вечера дружбы.

Организация и судейство вида «Туристский поход»: «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации» — основной документ, регламентирующий организацию и проведение туристского похода. Наличие многолетнего туристского опыта, высокая квалификация — основные требования к членам судейской коллегии. Комплектование судейской коллегии, права и обязанности судей. Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК), ее роль в организации и проведении туристского похода. Очные и заочные соревнования. Маршрутная книжка — основной документ при проведении

соревнований. Определение результатов соревнований. Содержание и оценка материалов похода; требование к отчету о походе заочном и очном. Критерии оценки материалов категоричных походов. Оформление отчета. Требования, предъявляемые к картографическому материалу. Обеспечение безопасности при проведении туристского похода, организация временного спасательного отряда. Участие в организации и судействе вида «Туристское путешествие».

Организация и судейство вида «Поисково-спасательные работы»: Содержание соревнований. Задания, связанные с поиском, оказанием помощи и транспортировкой «пострадавшего». Порядок определения результатов. Подготовка, оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований. Содержание отдельных этапов и специальных заданий, система штрафов. Выбор полигона, разработка дистанции на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

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: Рассмотреть правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Шитьё (утепление) спального мешка. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Рыбалка. Изготовление силков для охоты на птиц, простейших удочек. Приготовление пищи в экстремальных условиях-использование газовых горелок. Сбор грибов и приготовление. Сбор трав для чая и приготовление. Памятка по ТБ при работе с инструментом. Составление плана подготовки многодневного категоричного 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. 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 отчетного вечера.

7. Основы знаний по оказанию первой помощи

✓ 3 год обучения

Теория: 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). Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. Подбор состава 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, обмороженному, пораженному электрическим током. Причины и признаки отморожения и переохлаждения, правила оказания помощи. Определение способа транспортировки пострадавшего - утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Транспортировка пострадавшего - утопающего, обмороженного, пораженного электрическим током.

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

8. Первая помощь в чрезвычайных ситуациях

✓ 4 год обучения

Теория: Правила оказания первой помощи при переломах конечностей. Причины и признаки травматического шока, правила оказания помощи при травматическом шоке. Способы транспортировки пострадавшего при переломах конечностей. Штатные средства транспортировки пострадавшего: носилки и их виды.

Практика: Оказание первой помощи переломах конечностей. Отработка способов транспортировки пострадавшего переломах. Транспортировка пострадавшего на дальние расстояния различными способами.

✓ 5 год обучения

Теория: 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: Выполнение искусственного дыхания, непрямого массажа сердца. Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре и оказанию первой помощи при отравлениях. Транспортировка пострадавшего при внутренних кровотечениях.

9. Специальная подготовка

✓ 4 год обучения

Теория: 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.

Практика: 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. Организация игр походной тематики, награждение за индивидуальные достижения каждого участника группы, игра-традиция «Посвящение в туристы 4 ступени». Работа над проверочными тестами за год. Организация похода выходного дня.

✓ 5 год обучения

Теория: Водоемы летом и зимой. Правила безопасного поведения на воде. Меры предосторожности при нахождении на льду замерзшего водоема. Первая помощь утопающему (на воде и на берегу). 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. Сигналы бедствия и помощи, их подача. Разучивание сигналов бедствия, использование спасательных жилетов, одежды, костров. Организация игр походной тематики, награждение за индивидуальные достижения каждого участника группы, игра-традиция «Посвящение в туристы 5 ступени». Работа над проверочными тестами за год.

Практика: 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. Организация похода выходного дня.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1 Материально-техническое обеспечение

Образовательная программа реализуется базовой организацией с участием организации участника, где стороны предоставляют следующие ресурсы:

кадровое обеспечение:

Педагог имеющий базовую подготовку по курсу «Организатор туризма, либо «Инструктор детско-юношеского туризма», базовые знания по таким предметам как: краеведение, экология, психология, география, ОБЖ.

информационное обеспечение: специальная литература туристско-краеведческой направленности (согласно списка литературы); аудио, видеоматериалы по программе.

материально-техническое обеспечение в части: специального снаряжения и туристского оборудования:

Туристское групповое снаряжение: палатка трехместная – 3 шт.; набор котлов (5, 7, 10 литров) – 1 шт.; спальный мешок – 15 шт.; коврик теплоизоляционный – 15 шт.; рюкзак – 15 шт.; топор – 2шт.; пила (цепочка) – 2шт.; компас – 8 шт.

Специальное снаряжение: верёвка основная Ø 10 мм - 140 метров; верёвка вспомогательная Ø 6 мм (репшнуры) – 30 метров; верёвка вспомогательная Ø 4 мм. – 100 метров; карабин – 16 шт.; спусковое устройство «Восьмерка» – 4шт.; катамаран (6–и местный) – 2шт.; страховочно-спасательный жилет – 15 шт.; страховочная система – 5 шт.; карабин – 10 шт.; устройство для подъема «Жумар» – 4 шт..

4.2 Методико-дидактическое обеспечение программы

При реализации программы подразумевается использование следующих дидактических материалов: дидактические игры, такие как, «Топографическое лото», «Краеведческое лото» и др.; копилка игр на взаимодействие, подвижных и спортивных игр; викторины по темам «Краеведение»; набор презентаций и по разделам программы; «видео и аудиотека по туристско-краеведческой направленности; наглядные таблицы, стенды, рисунки; атласы, топографические карты, контурные и географические карты Пермского края; методические сборники и литература по туристско-краеведческой направленности; карты парков и лесопарков микрорайонов города, зон массового отдыха и прилегающих к городу участков лесного массива; - тестовые задания и упражнения по всем темам программы.

4.3 Список рекомендуемой литературы для педагога

1. Алешин В. М., А. В. Серебренников. Туристская топография. Москва, издательство «Профиздат», 2005.
2. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983, http://nkosterev.narod.ru/met/varl_bez.html
3. Верин – Галицкий Д. В. Педагогическая рефлексия в детском туристском коллективе. Туристический поход как школа взросления. Создание в походе рефлексивного пространства. Непроизвольные и произвольные формы детской рефлексии, <https://cyberleninka.ru/>
4. Велитченко В.К. Физкультура без травм. М.: «Просвещение», 1993, <https://search.rsl.ru/>
5. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях среды. М.: «Мысль», 1980, <http://urbex.ru>
6. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. М.: ФиС, 1987, https://tourlib.net/books_tourism/ganopolsky.htm
7. ГУЗ «Пермский краевой территориальный центр медицины катастроф» образовательно-методический центр «Пермская краевая школа медицины катастроф» под редакцией В. Г. Авдеевой, Первая медицинская помощь пострадавшим в дорожно-транспортных происшествиях. Учебно-методическое пособие для водителей и сотрудников служб, участвующих в ликвидации последствий дорожно-транспортных происшествий. Пермь, издательство «Метелица», 2006
8. Иванов А. И. Вниз по реке Теснин. Чусовая. Путеводитель. Пермь, книжное издательство, 2004.
9. Конвенция о правах ребенка, <https://www.un.org/ru>
10. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: Профиздат, 1990, <http://obg-19.narod.ru>
11. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Краеведение. Внеклассная работа по истории, географии, биологии и экологии. Москва, издательство «Тц «Сфера», 2007.
12. Костарева Г. В., Бурдина К. Г., Дурбале М. И. и др. Знаем все о малой родине. Сборник ответов на вопросы викторины для учащейся молодежи Прикамья «Знаем все о малой родине» за 2009-20013 гг. Пермь, издательство пермской краеведческой региональной общественной организации «Мы-земляки», 2014.
13. Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И. А. Полевые туристские лагеря. Москва, «Владос», 2000.
14. Пит Хилл, Стюарт Джонстон. Навыки альпинизма. Курс тренировок. Москва,

издательство «Фаир», 2008.

15. Горопов С. А. По голубым дорогам прикамья: Туристские маршруты. СПб, издательство «Маматов», Пермь, ООО «Открытие –Пермь», 2008.

16. Туризм в Пермской области. Авторский коллектив. Пермь, издательство ООО «Раритет- Пермь», 2002.

17. Ширинкин П. С. Книга легенд. Туристские легенды Пермского края. Пермь, издательство «Престайм», 2014

Интернетресурсы:

1. <http://dodistok.omsk.obr55.ru>

2. <http://gifted.ru>

3. <https://detsad31.odinedu.ru>

4. <https://urok.1sept.ru>

5. <https://ecodelo.org/9767-42>

4.4 Список рекомендуемой литературы для обучающихся

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮ Тур МО РФ, 1999, <https://obuchalka.org>

2. Белковская Т. П., Семёнов В. В. По Вишерскому Уралу. Ландшафты и растительность. Том 3. Пермь, ООО «ПК «Астер», 2014.

3. Лебедева Г. М., Горопов С. А., Долматов Ю. Г. Рюкзачок. Напутствие туристу-новичку. Пермь: Кн. Изд-во, 1983.

4. ГУЗ «Пермский краевой территориальный центр медицины катастроф» образовательно-методический центр «Пермская краевая школа медицины катастроф» под редакцией В. Г. Авдеевой, Первая медицинская помощь пострадавшим в дорожно-транспортных происшествиях. Учебно-методическое пособие для водителей и сотрудников служб, участвующих в ликвидации последствий дорожно-транспортных происшествий. Пермь, издательство «Метелица», 2006

5. Костарева Г. В., Бурдина К. Г., Дурбале М. И. и др. Знаем все о малой родине. Сборник ответов на вопросы викторины для учащейся молодежи Прикамья «Знаем все о малой родине» за 2009-20013 гг. Пермь, издательство пермской краеведческой региональной общественной организации «Мы-земляки», 2014.

6. Берегиня. Учебное пособие для школьников младшего и среднего возраста. НОЦУ «Пермский краевой центр развития системы дополнительного образования «Содружество», 2016.

7. Выживание в любых ситуациях. Большая книга для мальчиков. Авторский коллектив. Москва, издательство «АСТ», 2021.

8. Ширинкин П. С. Книга легенд. Туристские легенды Пермского края. Пермь, издательство «Престайм», 2014

Интернетресурсы:

1. Плешаков А. А. Зеленые страницы, <https://pushkinsdelal.ru>

2. Верзилин Н.М. По следам Робинзона, <https://sheba.spb.ru/za/posledam-robinzona-1953.htm>

3. Груцинова А.М., Коломенский Ю.И. Одуванчик на завтрак. Деликатесы из трав и плодов. <https://skitalets.ru/infomation/books/4714/>

4. Рыжавский Г.Я. Биваки. <https://skitalets.ru/infomation/books/4516/>

5. Штюрмер Ю.А. Карманный справочник туриста, <http://hibaratxt.narod.ru/karemansprav/index.html>

6. Красная книга России (животные). <http://www.biodat.ru/db/rb/index.htm>

7. Красная книга России (растения) <http://www.biodat.ru/db/rbp/index.htm>

8. Лекарственные растения. <http://slovari.yandex.ru/dict/lekrast>