

Министерство образования и науки Пермского края



государственное учреждение
дополнительного образования
«Пермский краевой центр «Муравейник»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГУ/ДО «Пермский
краевой центр «Муравейник»

Н.А. Пронина

15 сентября 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Клуб путешественников»

Направленность – *туристско-краеведческая*
Уровень освоения – *базовый*
Возрастной состав обучающихся – *11-14 лет*
Срок реализации – *3 года (среднесрочный)*
Форма обучения – *очная*
Применение ДОТ – *частично*

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО

Педагогическим советом
протокол от 14.09.2023 № 1

Пермь, 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Клуб путешественников»:

– реализуется на базе ГУ ДО «Пермский краевой центр «Муравейник» с 2018 года;

– рекомендована к реализации Экспертным советом по проведению экспертизы дополнительных общеразвивающих программ, заключение от 12.09.2023 №1;

– одобрена Методическим советом, протокол от 13.09.2023 №2.

В разработке дополнительной общеразвивающей программы приняли участие:

Шлыкова Маргарита Викторовна, педагог дополнительного образования;

Шлыкова Маргита Владимировна, методист.

Содержание

1	Комплекс основных характеристик программы	
1.1	Нормативные правовые основания разработки программы	4
1.2	Направленность (профиль) программы	4
1.3	Актуальность программы, новизна	4
1.4	Педагогическая целесообразность, практическая и социальная значимости	5
1.5	Адресат программы	5
1.6	Объем и сроки освоения программы	5
1.7	Режим занятий, периодичность и продолжительность	6
1.8	Цель и задачи программы	6
1.9	Планируемые результаты	6
1.10	Особенности организации образовательного процесса	7
1.11	Документ, выдаваемый по результатам освоения программы	8
2	Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1	Учебный план	9
2.2	Содержание разделов/модулей	10
2.3	Формы аттестации	37
2.4	Оценочные материалы	38
2.5	Методические материалы	38
2.6	Рабочая программа воспитания	38
3	Условия реализации программы	
3.1	Кадровое обеспечение	39
3.2	Материально-техническое обеспечение	39
3.3	Информационное обеспечение	40
3.4	Список информационных источников	41
	Приложение 1. Календарный учебный график	43
	Приложение 2. Календарный план воспитательной работы	44

1 Комплекс основных характеристик программы

1.1 Нормативные правовые основания разработки программы

Нормативную правовую основу разработки дополнительной общеразвивающей программы составляют:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в актуальной редакции;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 № АК-2563/05 «Методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Дополнительная общеразвивающая программа разработана с учетом требований ФГОС начального общего образования, ФГОС общего образования, ФГОС среднего общего образования.

1.2 Направленность (профиль) программы: туристско-краеведческая.

1.3 Актуальность программы, новизна.

Глубокие перемены, произошедшие в жизни России, ослабили внимание к роли патриотического воспитания подрастающего поколения. В общественном сознании

получили широкое распространение равнодушие, цинизм, неуважительное отношение к историческому и культурному наследию страны, города, села.

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

1.4 Педагогическая целесообразность, практическая и социальная значимости.

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

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

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

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

Краеведение – это сегодня одна из важнейших и актуальных проблем в современной общеобразовательной школе. Учителя истории, географии, литературы должны давать знания учащимся с опорой на местный материал. Конечная цель этой многогранной работы – вырастить человека, влюбленного в свою «малую» родину. Любовь к Родине, стремление служить своему народу, своей стране, чувство национальной гордости не возникают у людей сами по себе. С самого раннего возраста необходимо целенаправленное воздействие на человека. При этом надо помнить, что любовь к Родине начинается с ощущения родного края, земли, где родился и рос.

1.5 Адресат программы

Предлагаемая программа рассчитана на детей среднего школьного возраста (5-7 классы). Набор на программу общедоступный.

1.6 Объем и сроки освоения программы

Объем программы – 588 часов. Срок реализации программы - 3 года.

1 год обучения – 216 часов.

2 год обучения – 156 часов.

3 год обучения – 216 часов.

1.7 Режим занятий, периодичность и продолжительность

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 учебных часа.

1.8 Цель и задачи программы

Цель программы - создание условий для физического и личностного развития обучающегося, через освоение системы туристско-краеведческих знаний и умений.

Задачи программы:

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитывающие:

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

1.9 Планируемые результаты

К концу обучения обучающиеся должны:

знать:

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

уметь:

- организовать и провести туристский поход, путешествие, экскурсию;
- действовать в конкретной опасной ситуации с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- обеспечить личную безопасность в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, экстремальных условиях;
- оказать первую помощь при возникновении чрезвычайной ситуации;
- полно и точно формулировать цель и задачи туристско-краеведческой деятельности;

- осуществлять поиск информации, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания;
- информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, аргументированно вести диалог, находить компромиссное решение в различных ситуациях
- проявлять инициативу и генерировать идеи при выполнении творческих заданий;
- воплощать свои идеи, участвовать в конкурсах разного уровня;
- использовать возможности туристско-краеведческой деятельности для эффективного усвоения школьных предметов;
- разрабатывать творческие, исследовательские проекты под руководством педагога и самостоятельно;

1.10 Особенности организации образовательного процесса

Формы реализации программы: очная.

Методы обучения:

- объяснительно – иллюстративный,
- метод эмоционального воздействия,
- метод создания ситуации успеха,
- творческий метод,
- метод поощрения,
- игровой метод,
- проблемный метод
- частично-поисковый метод.

Формы организации деятельности детей в образовательном процессе:

- учебное занятие,
- экскурсии,
- туристский практикум,
- однодневные пешие и лыжные походы,
- конкурсы на туристскую тему,
- туристские и краеведческие игры,
- туристские слёты и соревнования.

Образовательные технологии:

Большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям. В основе деятельности объединения лежит строгая дозировка учебной нагрузки, построение занятий с учетом работоспособности обучающихся, соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота), благоприятный эмоциональный настрой, проведение физкультминуток и динамических пауз на занятиях. Все это способствует укреплению дисциплины и привитию сознательного отношения к занятиям, повышению общего среднего уровня физической подготовки учащихся; популяризации здорового образа жизни, стимулированию участия обучающихся в соревнованиях по различным видам спорта. Большую часть занятий обучающиеся проводят на свежем воздухе (в основном на школьной площадке и в парковой зоне). Особое внимание уделяется закаливанию, питьевому режиму, учитываются индивидуальные особенности обучающихся при определении уровня физической нагрузки, чередуются занятия спортом с другими видами деятельности. Регулировать учебные нагрузки помогает школьный врач, который два раза в год обследует физическое состояние обучающихся.

Активно внедряется в учебно-воспитательную деятельность технология педагогического сотрудничества, когда рядом с опытным педагогом работает менее опытный (например, при изложении каких-либо специфических тем: «Топография и ориентирование», «Первая помощь» «Техника преодоления препятствий со спец

снаряжением»). При изложении данных тем приглашаются специалисты в области спортивного туризма, ориентирования и первой помощи.

Также применяются: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности.

Особое место занимает технология проблемного изучения. Проблемная технология предполагает раскрытие того способа, который приведет к проблемному знанию. Логическая структура проблемного урока имеет не линейный характер, а спиралеобразный вид. Логика учебного процесса здесь проявляется очень зримо. Если в начале занятия поставлена проблема, весь последующий ход занятия будет направлен на разрешение этой проблемы. Причем педагогу и обучающимся периодически необходимо возвращаться к тому, как была поставлена проблема. Задача педагога - подвести учащихся к противоречию и предложить самостоятельно найти способ разрешения. Обучающиеся учатся излагать несколько точек зрения на один и тот же вопрос. Постановка проблемной задачи с противоречивыми данными и ограниченным временем решения актуальна, например, при выборе маршрута похода.

Исследовательская технология. В работе с объединением предусматривается развитие у обучающихся навыков исследования. Обучающиеся учатся собирать и систематизировать материал, анализировать события, правильно оформлять исследовательскую работу. Результатом исследовательской деятельности является участие обучающихся в конкурсах исследовательских работ.

Проектная технология. Главной целью использования метода проектов является обучение умениям и навыкам проблематизации, целеполагания, выдвижения гипотез, структурирования и систематизации, планирования, организации мышления и деятельности по решению разнообразных теоретических и практических задач.

Интерактивные технологии, в частности игровые технологии. С успехом применяются практически на каждом занятии вне зависимости от темы.

Все больше востребованы и постоянно используются информационные технологии. Повсеместное использование компьютера, Интернета, социальных сетей позволяет быстро и оперативно получать, и обрабатывать информацию.

Ни одно мероприятие объединения не проводится без фото- и видео сопровождения. По итогам мероприятий делаются видеоролики, выпускаются стенгазеты, изготавливается фотоколлаж, презентации.

1.11 Документ, выдаваемый 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 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Учебный план

Наименование Модуля/раздела	1 год обучения				2 год обучения				3 год обучения			
	Всего, час.	в т.ч.		Форма контроля	Всего, час.	в т.ч.		Форма контроля	Всего, час.	в т.ч.		Форма контроля
		Теория	Практика			Теория	Практика			Теория	Практика	
1. Вводное занятие	8	4	4	анкетирование	2	1	1	инструктаж	3	2	1	инструктаж
2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста	95	43	52	Зачетный поход (промежуточная аттестация)	52	20	32	Зачетный поход (промежуточная аттестация)	73	28	45	Зачетный поход (итоговая аттестация)
3. Краеведение	55	22	33	Тест, викторина, участие в олимпиаде	35	25	10	Тест, викторина, участие в олимпиаде	65	25	40	Тест, викторина, участие в олимпиаде
4. Топография и ориентирование	14	8	6	Участие в соревнованиях по ориентированию	18	10	8	Участие в соревнованиях по ориентированию	18	6	12	Участие в соревнованиях по ориентированию
5. Основы гигиены и первая помощь	13	6	7	Участие в соревнованиях «Азбука первой помощи»	22	14	8	Участие в соревнованиях «Азбука первой помощи»	18	7	11	Участие в соревнованиях «Азбука первой помощи»
6. Общая физическая подготовка	28	3	25	Участие в соревнованиях по ТПТ	25	3	22	Участие в соревнованиях по ТПТ	36	2	34	Участие в соревнованиях по ТПТ
7. Итоговое занятие	3		3	Зачетный поход (промежуточная аттестация)	2	1	1	Зачетный поход (промежуточная аттестация)	36	2	34	Зачетный поход (итоговая аттестация)
	216	86	130		156	74	82		216	70	146	

Календарный учебный график представлен в приложении 1.

2.2 Содержание разделов/модулей

1 год обучения

1. Вводное занятие

Теоретические занятия:

Презентация программы. Цель и задачи работы объединения. Знакомство с программой. Расписание занятий. Требования в вопросах учебы и дисциплины.

Условия вступления в туристское объединение, условия участия в походах и экскурсиях.

Техника безопасности при проведении туристских занятий и походов.

Теоретические занятия:

Правила поведения юных туристов.

Обеспечение безопасности во время путешествий: соблюдение правил пешехода, правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении класса, спортивного зала.

Правила противопожарной безопасности.

Практические занятия:

Отработка практических навыков соблюдения правил дорожного движения, правил поведения во время туристской прогулки.

2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста

Туристские путешествия. Оздоровительная роль туризма.

Теоретические занятия:

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

Значение туризма (прогулок, экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

Особенности зимних видов туризма.

Система поощрений в детско-юношеском туризме. Туристские нормативы и знаки отличия «Юный путешественник», «Юный турист России».

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

Практические занятия:

Изготовление памятки по системе поощрений в детском туризме.

Игра «Что, Где, Когда».

Воспитательная роль туризма.

Теоретические занятия:

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Знакомство с кодексом чести юного туриста. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Значение дисциплины в путешествии и правильной оценки своих сил и умений. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Практические занятия:

Составление памятки с законами туристов, с правилами поведения туристов.

Основы безопасности в природной среде

Теоретические занятия:

Необходимость выполнения требований руководителя туристской группы; соблюдения тишины на привале и во время движения группы. Взаимопомощь и доброжелательность во взаимоотношениях в туристской группе – одно из условий безопасности.

Правила пожарной безопасности при обращении с огнем (костром), действия при обнаружении не затушенных костров (сильного задымления) в лесу. Безопасность при сборе лекарственных растений, цветов, грибов, ягод. Требования безопасности при выполнении природоохранных мероприятий (утилизация мусора, бытовых отходов). Правила поведения во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.).

Туризм и охрана природы.

Практические занятия

Игры на взаимопомощь.

Отработка навыков техники безопасности в условиях похода.

Личное и групповое туристское снаряжение.

Теоретические занятия.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Требования к личному снаряжению в соответствии с сезонными и погодными условиями: малый вес, прочность, удобство в использовании и переноске. Ветрозащитные, гигроскопические и теплоизоляционные свойства. Групповое снаряжение, требования к нему. Кухонное и костровое снаряжение. Хозяйственный и ремонтный набор.

Перечень личного снаряжения для одно - трехдневного похода, требования к нему. Подготовка личного снаряжения к походу и уход за ним. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Одежда и обувь для летних и зимних походов.

Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

Правильная установка различных типов палаток. Правила поведения в палатке. Гигиена правильного сна.

Особенности снаряжения в зимний период.

Снаряжение туриста-водника. Различные виды средств сплава. Порядок сборки и разборки катамарана. Ремонт и сдача снаряжения, взятого на прокат.

Практические занятия

Подбор вещей для похода, укладка рюкзаков и подгонка снаряжения, уход за одеждой и обувью.

Работа со снаряжением, уход за снаряжением и его ремонт.

Установка различных типов палаток, размещение в них вещей.

Отработка навыка сборки и разборки катамарана.

Подготовка личного снаряжения для зимней прогулки.

Составление памятки «Одежда и обувь в зимний период».

Игра «Кто быстрее всех собрался».

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теоретические занятия

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Привалы на туристской прогулке.

Обустройство туристского быта в условиях баз.

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака в соответствии с сезонными и погодными условиями. Охрана природы при организации привалов и бивуаков. Планирование ночлега в условиях туристской базы.

Туристский бивуак. Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, предохранение палатки от намокания и

проникновения насекомых, выбор места для организации костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Что такое сухостой? Какие дрова используют туристы? Типы костров. Правила разведения костра.

Работа с топором и пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Меры безопасности обращения с огнем, кипятком.

Практические занятия

Отработка навыка определения мест, пригодных для организации привалов и ночлегов в связи с сезонными и погодными условиями.

Выход в лес с целью отработки туристско-бытовых навыков. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Уборка места лагеря перед уходом.

Отработка навыков организации туристского быта в различных условиях.

Отработка навыка выбора и заготовки дров, разведение костра.

Изготовление туристской памятки «Меры предосторожности при обращении с огнем».

Подготовка к походу, путешествию, экскурсии.

Теоретические занятия

Определение цели путешествия. Выбор района маршрута. Изучение района путешествия (карт, отчетов о походах).

Составление плана подготовки похода, разработка маршрута, составление плана-графика движения группы на маршруте.

Обязанности участников похода.

Практические занятия

Изучение карты предполагаемых маршрутов.

Сбор информации о районах путешествий, составление плана-графика прохождения маршрута.

Питание в туристском походе

Теоретические занятия

Подбор продуктов и правила питания в туристских походах. Подготовка продуктов к походу. Фасовка, упаковка и транспортировка продуктов в рюкзаках.

Распределение продуктов между участниками.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в многодневном походе.

Составление меню, списка продуктов.

Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Способы обеззараживания воды.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для однодневного и многодневного похода.

Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Приготовление пищи в зимних условиях ПВД.

Туристские должности в группе.

Теоретические занятия

Туристские должности в группе. Направления, и определение фронта работ в походе.

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с другими членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завхоз), заведующий снаряжением, ремонтный мастер, фотограф, культорг, физорг, летописец-хронометрист, краевед, фотограф, ответственный за отчет о походе.

Временные должности. Дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Сменный график дежурств в многодневном походе. Прием и сдача дежурства. Снаряжение и оборудование для организации дежурства.

Дежурные дублеры по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Правила движения в походе. Преодоление естественных препятствий.

Теоретические занятия

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

Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий. Виды препятствий пешеходного, водного туризма.

Основы техники пешеходного туризма. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Основы техники спелеотуризма.

Основы техники водного туризма: техника гребли, посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход к берегу, высадка. Походный порядок судов. Связь и сигнализация. Основы преодоления естественных и искусственных препятствий.

Основы техники лыжного туризма.

Обеспечение безопасности при преодолении препятствий. Преодоление естественных препятствий с использованием специального снаряжения.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Оказание взаимовыручки и взаимопомощи.

Практические занятия:

Соблюдение режима движения в условиях туристской прогулки.

Отработка техники движения в различных походных условиях.

Отработка навыка вязания простейших узлов: прямой, встречный, контрольный, проводник восьмерка, простой проводник, академический, штык, косичка.

Отработка навыков преодоления естественных препятствий с использованием специального снаряжения.

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, заболоченной местности и др. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Поход выходного дня в «Пещера Пашийская» Горнозаводский район Пермского края. Поход «Пещера Чудесница» Чусовского района.

Отработка навыка прохождения спелео-маршрута.

Лыжная прогулка.

Переправа через условное болото с наведением кладей (жерди). Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Организация переправ по бревну методом «маятника», с шестом и другими способами.

Изучение элементов гребли, управление катамараном, выполнение различных маневров. Знакомство с преодолением препятствий на воде. Виртуальное прохождение препятствий на воде: одиночные камни, мели, перекиды, расчески, прижимы. Просмотр сюжетов видеофильмов.

Анализ результатов (ошибок) прохождения.

Подведение итогов туристского похода

Теоретические занятия

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

Отчетная выставка по итогам похода.

Практические занятия

Составление отчета о походе.

Подготовка презентации, фильма о походе, выпуск стенгазеты, подготовка к конкурсу «Из дальних странствий возвратись»

Участие в конкурсе «Из дальних странствий возвратись».

3. Краеведение

Моя малая Родина.

Теоретические занятия:

Природные особенности, население, территория. Географическое положение. Планировка района, маршруты районного транспорта. Особенности в названиях реки Кама и впадающих в нее рек. Летописание истории микрорайона, завода НПО «Искра», история строительства микрорайона по документам архива, газетному и литературному материалу. Изучение истории главной улицы микрорайона «Молодежный», ул. академика Веденеева.

Микрорайон, в котором мы живем (встреча со сторожилами). Район в годы ВОВ.

Наши друзья – школьные музеи города.

Значение и роль района в жизни города. Достопримечательности района.

История школы в школьном музее.

Практические занятия

Работа с картой района. Краеведческая игра «Их именами названы улицы». Краеведческая викторина «Знаешь ли ты?».

Экскурсии в музей с целью ознакомления с историей микрорайона.

Достопримечательности своего района.

Теоретические занятия:

Жизни замечательных людей. Их имена носят улицы нашего района, микрорайона. Известные фамилии Орджоникидзевского района – «Их именами названы улицы». Памятники истории и культуры – наше достояние.

Практические занятия

Разработка тематической игры «Краеведческое ориентирование» для учащихся СОШ № 16 в микрорайоне Молодежный.

Разработка экскурсий по микрорайону для младших школьников.

Город Пермь. История и культура.

Теоретические занятия:

Основные моменты в истории образования и развития нашего города. Пермь конца 1700-х и сегодня. Сравнение карт.

Физико-географическая характеристика, административно – территориальное устройство.

Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т.п.

Обзор культурных учреждений города Перми.

Практические занятия.

Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т.п.

Работа с архивными источниками, интернет-ресурсами.

Пешая экскурсия по городу Пермь «Прошлое, настоящее и будущее Перми».

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

История, география и культура Пермского края.

Теоретические занятия:

Физико-географическая и экономическая характеристика края: географическое положение, рельеф, климат, растительность, гидрографическая сеть, полезные ископаемые. Населенные пункты. Заповедники Прикамья.

Административное деление родного края. Транспортные магистрали, промышленность.

Край в древнейшие времена (палеогеографическая справка).

История освоения территории Пермского края. Сказки о Пермской земле. История горнозаводского Урала. Основание городов-заводов.

Экскурсионные объекты: природные, исторические, архитектурные. Горнозаводского, Чусовского районов Пермского края и г. Березники.

Памятники истории и культуры, музеи края.

Животный и растительный мир Прикамья, памятники природы.

История края в названиях, именах, лицах

Прикамье в годы ВОВ.

Практические занятия.

Изучение карты своего края. «Путешествия» по карте. Виртуальная экскурсия по краю.

Творческая работа по оформлению сборника «Сказки о Пермской земле». Конкурс презентаций «Заповедники Прикамья».

Работа со справочными материалами и картографическими источниками.

Современные археологические исследования на территории края. Археологические находки. Посещение музея пермских древностей.

Экскурсия (путевая) "История Горнозаводского Урала".

Описание краеведческого объекта (Анкета населенного пункта – пос. Пашия. Архангело-пашийский завод.), (Описание краеведческого объекта – объекта памятника природы).

Подготовка и участие в краеведческих олимпиадах и конкурсах.

Описание краеведческого объекта (Анкета населенного пункта д. Усть-Койва, описание краеведческих объектов: к. Дыроватые ребра, к. Красный, Мельничный ручей и пещера Чудесница.)

Экскурсия «Достопримечательности Гремячинского района».

4. Топография и ориентирование

Понятие о топографической карте. Условные знаки и обозначения.

Теоретические занятия

Определение понятия «карта». Типы карт. Отличие плана от карты. Значение топографических карт для туристов. Понятие о местных предметах и условных топографических знаках

Определение понятия «масштаб». Масштабы топографических карт. Километровая сетка карты.

Топознаки их типы и виды. Основные группы топографических знаков.

Способы изображения на планах и картах различных природных и искусственных объектов и сооружений.

Практические занятия.

Чтение плана-схемы города.

Чтение карты. Определение масштаба.

Топографические диктанты.

Ориентирование на местности. Азимут.

Теоретические занятия:

Способы ориентирования на местности. Понятие – ориентиры. Основные направления сторон горизонта.

Компас. Понятие азимута.

Ориентирование карты по компасу и местным признакам, солнцу. Пользование компасом в походе.

Практические занятия

Упражнения на движение по сторонам горизонта.

Ориентирование карты по компасу.

Определение азимута. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

Отработка навыка ориентирования по карте в условиях города.

Виды туристского ориентирования.

Теоретические занятия:

Виды туристского ориентирования (летние и зимние). Ориентирование в заданном направлении, по маркированной трассе, по легенде, по выбору. Соблюдение юными туристами правил соревнований по туристскому ориентированию на местности.

Подготовка к соревнованиям по ориентированию. Права и обязанности участников соревнований по ориентированию. ТБ на соревнованиях. Элементарные способы изображения легенды КП и их назначение. Карточка участника для отметки КП и правила пользования ею. Номер участника и требования к его креплению.

Практические занятия

Упражнения на отработку навыков ориентирования разных типов прохождения маршрута.

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

Формирование умений чтения легенды КП на заданном маршруте.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

5. Основы гигиены и первая помощь

Основы гигиены.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Тест по гигиене.

Походная аптечка.

Теоретические занятия:

Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Средства оказания ПП. Личная походная аптечка, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Использование лекарственных трав в походе. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор и хранение лекарственных трав.

Практические занятия.

Составление походной аптечки.

Сбор лекарственных трав, игры «Что есть лекарство...».

Основы первой помощи.

Теоретические занятия:

Значение оказания первой помощи для жизни человека. Первоочередные мероприятия первой помощи.

Виды кровотечений, оказание первой помощи при кровотечении.

Оказание первой помощи при ранениях, ссадинах, порезах, потертостях, опрелостях.

Первая помощь при термической травме.

Первая помощь при переломах, ушибах, растяжениях.

Практические занятия

Отработка навыка оказания ПП при кровотечениях.

Отработка навыков оказания первой помощи при ранениях, ссадинах, порезах.

Первая помощь при переломе, ушибе, растяжении.

Соревнования по оказанию первой помощи.

6. Общая физическая подготовка

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.

Теоретические занятия

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках и в походных условиях.

Теоретические занятия

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Спортивные, подвижные игры.

Практические занятия

Современные спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол.

Игры с мячом, на внимание, сообразительность, координацию движения, эстафеты. Игры на местности: веселые туристские старты, веревочные курсы, мини-старты по ориентированию. Интеллектуальное Шоу ориентирование.

Игры на местности в различные времена года, в туристском походе, путешествии. Майский фестиваль.

7. Итоговое занятие

Подведение итогов работы за год.

Теоретические занятия

Подготовка творческого вечера «А, вы, знаете?». Индивидуальные достижения каждого учащегося. Что узнали нового? О чем можно рассказать?

Практические занятия

Проведение творческого вечера.

2 год обучения

1. Введение

Вводное занятие

Теоретические занятия:

Цель и задачи работы объединения на второй год обучения. Знакомство с программой. Расписание занятий. Требование к обучающимся в вопросах учебы и дисциплины.

Условия участия в походах. Заполнение анкетных данных, с учетом заболеваний. Законы туристов.

Практические занятия

Составить памятку «Законы туристов».

Техника безопасности при проведении туристских занятий походов, и экскурсий.

Теоретические занятия:

Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях.

Правила обращения с электроприборами, предметами бытовой химии. Пожарная безопасность.

Правила поведения в природной среде. Правила поведения во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Необходимость выполнения требований руководителя. Взаимопомощь в группе.

Практические занятия:

Отработка практических навыков соблюдения правил поведения в природной среде во время туристской прогулки, выхода в лес. Отработка практических навыков оказания взаимопомощи на прогулке.

2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста.

Туризм и туристские путешествия. Туристские разряды и звания.

Теоретические занятия:

Спортивно-оздоровительный туризм, самостоятельный туризм, экскурсионный, международный. Понятие о спортивном туризме.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Общая характеристика пешеходного туризма: работа почти всех групп мышц, большая весовая нагрузка. Особенности походов в различных климатических условиях. Сложность маршрутов. Классификация сложности маршрута.

Общая характеристика водных путешествий: потенциально опасная среда, работа ограниченных групп мышц, высокая техническая оснащенность, большие весовые нагрузки. Сложность маршрутов. Классификация сложности маршрута.

Особенности спелеотуризма. Тактика передвижения в карстовых районах и в пещерах. Передвижение в полостях различного типа (вертикальных, горизонтальных). Использование страховки и специального снаряжения.

Спортивный туризм. Соревнования по спортивному туризму в группе дисциплин «маршрут». Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Присвоение разрядов.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

Практические занятия

Составление памяток по технике безопасности различных видов туризма.

Составление таблицы разрядных нормативов по спортивному туризму. Заполнение квалификационных книжек участников объединения.

Туризм и охрана природы.

Теоретические занятия:

Участие туристов в охране природы и преобразовании природного окружения. Виды природоохранительной деятельности на маршруте.

Техника безопасности при проведении туристских походов.

Теоретические занятия:

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность- основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

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

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

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий (МКК) в оценке подготовленности группы. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы (ПСС).

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теоретические занятия:

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Охрана природы при организации привалов и бивуаков. Основные требования к месту привала и бивака. Требования к месту расположения бивуака в зависимости от сезона.

Обустройство бивуака в зимнем походе. Защита от ветра и снега. Разведение костра в зимних условиях.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Правила разведения костров. Назначение различных типов костра.

Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Установка сплав средств на ночь в условиях водного похода. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Организация ночлегов в помещении.

Практические занятия:

Выбор места для привала и ночлега (бивака).

Установка палаток различного типа.

Планирование места туристского лагеря на местности.

Обустройство туристского лагеря в зимних условиях. Организация привала с перекусом. Строительство ветрозащитной стенки.

Правила разведения костров. Разведение различных типов костра. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.

Организация ночлега в помещении.

Личное и групповое туристское снаряжение.

Теоретические занятия:

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность.

Особенности экипировки спелеотуриста: костюм для различных условий спелеопутешествия (узкие щели, сырые пещеры), обувь, каска, индивидуальное освещение, его виды и нормы запаса.

Особенности экипировки туриста-водника. Различные виды сплав-средств. Правила сборки и разборки катамарана.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, казаны, котлы, топоры, пилы и чехлы к ним. Газовое оборудование. Заточка и разводка пилы, заточка топора в походе. Ремонтный набор. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

Снаряжение для краеведческой и экологической работы.

Понятие о специальном снаряжении: веревки основные и вспомогательные, системы страховочные, карабины, репшнуры.

Подготовка специального группового снаряжения к походу в зависимости от сезона и условий похода.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

Комплектация ремонтного набора, хозяйственного набора.

Отработка навыка подбора снаряжения в зависимости от условий похода и сезона года. Зимний ПВД.

Отработка навыков сборки и разборки катамарана. Отработка навыка упаковки вещей на катамаране. Подготовка водного снаряжения к летнему зачетному сплаву.

Питание в туристском походе.

Теоретические занятия:

Значение правильного питания в походе.

Режим питания в походе и калорийность пищи. Примерные дневные нормы расхода продуктов.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Хранение продуктов вовремя похода. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды.

Приготовление пищи на костре. Приготовление пищи на газовой горелке.

Туристские должности в группе.

Теоретические занятия:

Заместитель командира по питанию (завхоз, завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор аптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремонтного набора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Практические занятия.

Разработка функционала и выполнение должностных обязанностей в контрольных выходах.

Техника и тактика в туристском походе.

Теоретические занятия:

Понятие "тактика похода".

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Зависимость веса рюкзака от вида маршрута. Продолжительность похода, количество дней и резервных дней.

Распределение по маршруту технически сложных участков. График похода. Запасной маршрут. Планирование эмоциональных нагрузок. Планирование дневного перехода. График движения, распорядок дня, выбор места бивака.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий в различных видах туризма: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, пещеры.

План преодоления препятствия. Всесторонняя и тщательная оценка обстановки и характера препятствия должны подвести к принципиальному решению - преодолевать или обойти препятствие. Приняв решение на преодоление препятствия, выработать конкретный план: выбрать безопасный путь движения; определить способы страховки и самостраховки, определить порядок движения, средства сигнализации и связи, наметить действия в возможных экстремальных ситуациях.

Пешеходный туризм

Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и засеченной местности.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Подъем, траверс и спуск по склону. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через каналы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи. Переправ по бревну с наведением перил, снятие перил.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в пещерах. Основные формы рельефа. Передвижение по осыпям различной величины, по камням и скальным участкам. Трудности ориентирования в пещерах. Правила ходьбы на склонах осыпей, травянистых и скальных участков (правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и «в лоб», короткие привалы.

Полоса препятствий пешеходного туризма

Технические и тактические основы преодоления препятствий. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: «простой» и «двойной»

проводник», «проводник-восьмерка», «прямой», «схватывающие» узлы, «встречный», «штык», «академический». Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и само страховка во время брода.

Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Работа в связках (парами). Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) и в команде на соревнованиях.

Водный туризм.

Технические и тактические основы преодоления препятствий в водном туризме. Упаковка и хранение вещей на катамаране. Правила поведения на воде. Правила поведения на катамаране.

Техника гребли, посадка на катамаран с берега, посадка на катамаран с воды, отчаливание и зачаливание с разворотом в 180 градусов.

Основные естественные препятствия- мели, перекаты, быстрины, отдельные камни, топляки, береговые заросли, завалы.

Искусственные препятствия: мосты, паромы, рыболовные сооружения, плотины, шлюзы.

Спелеотуризм

Основы техники скалолазания.

Особенности естественных и искусственных полостей, представляющих, в силу своей специфики, опасность для туристов и экскурсантов (темнота, обвальные участки, шкуродеры, обводненные участки, лабиринты, вертикальные участки и т. д.). Приёмы использования полостей, зацепов для преодоления нитки маршрута.

Практические занятия

Разработка многодневного летнего маршрута, составление плана-графика движения.

Отработка техники движения и преодоления препятствий:

Обработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото с наведением кладей (жерди). Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Поход выходного дня в лесной массив Орджоникидзевского района.

Изучение элементов гребли, управление катамараном, выполнение различных маневров. Знакомство с преодолением препятствий на воде. Виртуальное прохождение препятствий на воде: одиночные камни, мели, перекаты, расчески, прижимы. Просмотр сюжетов видеофильмов.

Анализ результатов (ошибок) прохождения.

Отработка приемов скалолазания. Работа с веревкой, тросом, лестницей.

Отработка навыка работы со специальным снаряжением. Отработка навыка организации страховки и само страховки при преодолении препятствий. Организация переправ. Отработка навыка использования узлов по назначению: для связывания 2 веревок одного диаметра, двух веревок разного диаметра, привязывания веревки к дереву, закрепления груза на катамаране, организации страховки.

Подготовка к походу, путешествию.

Определение цели и района похода. Разработка маршрута, составление сметы расходов, распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Планирование вечерних мероприятий. Краеведческие и экологические задания на маршруте.

Практические занятия

Составление плана подготовки многодневного летнего похода, составление графика движения. Изучение маршрута многодневного летнего похода. Подготовка личного и общественного снаряжения. Подготовка специального снаряжения для краеведческой, экологической работы. Выбор краеведческого, экологического задания.

Разработка маршрута, составление сметы расходов, распределение обязанностей. Оформление походной документации (дневников, маршрутного листа). Разработка вечерних мероприятий.

Подведение итогов похода.

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы, родительское собрание. Отчет руководителя.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеofilm, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов. Заполнение разрядных книжек.

Самостоятельное изучение (вне сетки учебных часов):

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувство коллективизма.

Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона и условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Изучение и разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Отработка навыка приготовления пищи на костре и на газовой горелке (под присмотром педагога, родителей).

Составление планов преодоления различных препятствий (командная работа).

Оформление походной документации (дневников, маршрутного листа).

Изучение маршрута: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

3. Краеведение

Моя родословная.

Теоретические занятия:

Немного о истории генеалогии. Что дает изучение генеалогии? Архив и его назначение. Семейный архив.

Терминология родства.

Практические занятия.

Словарная работа «Терминология родства». Участие в краевом конкурсе исследовательских и творческих работ учащихся «Корнями дерево сильно».

История района в истории города.

Теоретические занятия:

Природные особенности, население, территория, географическое положение района. История возникновения района. Строительство Камской ГЭС. Роль Орджоникидзевского района в истории города Перми.

История заводских микрорайонов.

Связь микрорайона с заводом, производящим суперфосфат и серную кислоту. Горки на Кислотных дачах. Азотная — одна из первых улиц в микрорайоне Кислотные дачи.

Гайва - поселок для рабочих завода производящего кабель.

История микрорайона Лёвшино. Поселки Голованово и Бумажник.

Посёлок за озерами.

Город Пермь. История и культура.

Теоретические занятия:

Путь от города-завода до столицы края. Пермь – город губернский. Известные фамилии в истории города. Первые губернаторы.

Прообразы районов Перми.

Памятники истории, природы, культуры и архитектуры. Пермь – культурная столица. Обзор памятников архитектуры. Военно-исторические памятники города.

Практические занятия:

Выявление по обозначенному маршруту памятников истории, архитектуры, искусства, природы и т.п. Участие в игре «Краеведческое ориентирование».

Творческая работа «Образ города». Посещение Пермского краеведческого музея. Обзорная экскурсия по городу «Мой город – Пермь». Составление виртуальных экскурсий по городу Перми.

Земляки. Их имена в названиях улиц.

Теоретические занятия:

Интересные люди разных времен. Известные люди города, их вклад в его развитие. 10 известных фамилий.

Люди, в честь которых названы улицы, учреждения и другие объекты города.

Улицы Перми, носящие названия городов России.

Интересные люди, сохраняющие природу, памятники истории и культуры.

Практические занятия:

Сбор информации об улицах, носящих имена известных людей, о мемориальных досках известным людям, об основателях своего города. Встречи с людьми, чьи профессии связаны с сохранением природной среды, объектов истории, культуры, архитектуры, с изучением и преобразованием родного города. Составление рассказа о впечатлениях от встреч с интересными людьми.

Пешая экскурсия по «Красной линии» это знакомство с центром Перми, домами и улицами, пропитанными историей, памятью поколений и удивительными событиями. Участие в фестивале «Ангелы, зажгите свечи».

Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

Теоретические занятия:

Физико-географическая и экономическая характеристика края: географическое положение, рельеф, климат, гидрографическая сеть. Населенные пункты.

Экскурсионные объекты: природные, исторические, архитектурные на примере Соликамского, Чусовского и Ильинского районов. Прочие памятные места, музеи, театры.

История освоения территории Пермского края. История горнозаводского Урала. Основание городов-заводов на примере Соликамского, Чусовского и Ильинского районов.

Главная дорога из Сибири в Русь – река Чусовая. История реки Чусовая.

Выдающиеся люди края. Знакомство с династиями Демидовых и Строгоновых.

Практические занятия:

Работа со справочными материалами по физико-географической характеристике района похода.

Экскурсия в соляную столицу Урала г. Соликамск, посещение краеведческого музея г. Соликамска. Экскурсия в этнографический музей деревянного зодчества г. Чусовой. Посещение краеведческого музея «История реки Чусовая».

Экскурсия в пос. Ильинский «Усадьба Строгоновых».

Изучение района путешествия

Теоретические занятия:

Средства для изучения информации о районе предстоящего путешествия, способы её обработки.

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

Краеведческие наблюдения. Фиксирование их в походе. Оборудование для эколого-краеведческой работы.

Теоретические занятия:

Как организовать краеведческие наблюдения. Изучение и комплексное описание природного сообщества, ландшафта. Изучение водных объектов, почвы, растительности.

Оценка достоинств окружающей среды, состояния и возможностей удовлетворять личные или общественные потребности. Оборудование для краеведческой работы. Полевой дневник туриста-краеведа. Эколого-краеведческие умения по изучению природы края.

Практические занятия

Изготовление простейшего оборудования для краеведческих наблюдений. Составление дневника учета памятников природы на протяжении маршрута.

Экскурсия «Памятник природы Пермского края», доклад «Экологическое состояние памятников природы».

Самостоятельное изучение (вне сетки учебных часов):

Родословная. География родни. Семейные традиции и праздники. Профессии и увлечения членов семьи.

История Пермской епархии. Уральская металлургия. Строительство железной дороги. Революция 1905 г. Октябрьская революция и Гражданская война.

Старинные улицы города.

Край в древнейшие времена (палеогеографическая справка).

Тектоника, рельеф и климат в геохронологическом разрезе.

История заселения территории. Завоевания территории. Народы и племена, заселявшие территорию современного Прикамья.

Практические занятия

Составление совместно с родителями генеалогического древа своей семьи.

Подготовка докладов и рефератов о микрорайонах и строительстве Камской ГЭС.

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

4. Топография и ориентирование

Понятие о топографической и спортивной карте.

Теоретические занятия:

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

Условные топографические знаки.

Теоретические занятия:

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

Ориентирование по горизонту, азимут.

Теоретические занятия:

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Измерение расстояний.

Теоретические занятия:

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.

Практические занятия

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.

Способы ориентирования.

Теоретические занятия:

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

Прохождение маршрута ориентирования по выбору.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Теоретические занятия:

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

Самостоятельное изучение (вне сетки учебных часов):

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

5. Основы гигиены и первая помощь

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Теоретические занятия:

Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов, путешествий.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоения гигиенических навыков.

Характерные заболевания и травмы в походе. Их профилактика и лечение в условиях похода. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Первая помощь при различных травмах.

Теоретические занятия:

Алгоритм оказания первой помощи. Алгоритм осмотра пострадавшего. Помощь при различных травмах. Ранения, порезы, ссадины, ушибы, мозоли, растяжения, вывихи. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Опасность солнечных ожогов.

Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. Использование медикаментов и лекарственных растений.

Правила обработки ран. Правила обработки ран при укусах ядовитых насекомых.

Наложение простейших повязок.

Практические занятия

Тестовые задания, практические работы. Оказание первой помощи условно пострадавшему (практическое оказание помощи). Отработка навыка обработки ран. Алгоритм оказания первой помощи (отработка навыка: выполнение ситуационных задач). Алгоритм осмотра пострадавшего (отработка навыка).

Походная аптечка туриста.

Теоретические занятия:

Состав аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов.

Самостоятельное изучение (вне сетки учебных часов):

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Лекарственные растения, используемые в походе, правила их сбора.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

6. Общая физическая подготовка.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.

Теоретические занятия

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, легкие, почки, кожа).

Нервная система – центральная и периферическая. Элементы её строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, выносливость, ловкость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках.

Теоретические занятия

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Тренировки туристов в зимнее время.

Спортивные, подвижные игры.

Практические занятия

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и

ловлей меча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию движения, эстафеты.

Самостоятельное изучение (вне сетки учебных часов):

Планирование и учет тренировки туриста. Волевая подготовка туриста. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

Игры туристской группы в зимних условиях: для разогрева конечностей, в помощь расчистки территории от снега, для поддержания бодрости духа.

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей меча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию движения, эстафеты.

7. Итоговое занятие

Подведение итогов работы за год.

Теоретические занятия

Подготовка творческого вечера «А, вы, знаете?». Индивидуальные достижения каждого учащегося. Что узнали нового? О чем можно рассказать?

3 год обучения

1. Введение

Вводное занятие.

Теоретические занятия:

Цель и задачи работы объединения на третий год обучения. Знакомство с программой. Расписание занятий. Требование к обучающимся в вопросах учебы и дисциплины.

Условия участия в походах. Заполнение анкетных данных, с учетом заболеваний. Законы туристов.

Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Действие в результате возникновения чрезвычайных ситуаций.

Теоретические занятия:

Дисциплина в походе и на занятиях. Безусловное выполнение требований руководителя туристской группы – основа безопасного поведения.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Правила пожарной безопасности. Правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб. Действия в случае объявления тревоги.

Практические занятия

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

2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста.

История развития детского и взрослого туризма в России.

Теоретические занятия:

История становления и развития туризма в России. Зарождение и формирование организационной структуры туризма. История и современная организация детского туризма. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Туристские организации страны. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теоретические занятия:

Организация бивака в различных условиях. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. Место для стоянки сплавсредств, для хранения продуктов, для хранения кухонных и костровых принадлежностей: топора, пилы.

Установка палатки в различных условиях.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

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

Отработка навыка установки палаток в различных условиях.

Туристское снаряжение.

Теоретические занятия:

Особенности личного и группового туристского снаряжения по видам туризма.

Общие требования к снаряжению: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность.

Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое и личное снаряжение в водном туризме. Перечень судов, их основные тактико-технические характеристики, преимущества и недостатки. Спасательное снаряжение.

Групповое и личное снаряжение в спелеопоходе. Специальное снаряжение для спелеопохода. Личное снаряжение туриста-спелеолога. Страховочное снаряжение и его подготовка.

Ремонт снаряжения. Основные виды ремонтных работ, устранение неисправностей. Ремнабор. Хозяйственный набор.

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

Источники света. Источники электропитания, средства радиосвязи, использование мобильной телефонной связи.

Специальное снаряжение для краеведческой работы.

Практические занятия

Составление памятки по спискам группового и личного снаряжения по видам туризма. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

Отработка навыка использования радиосвязи на туристском маршруте.

Отработка умений по работе с газовым оборудованием (под присмотром педагога, либо родителя).

Комплектация ремонтного набора, хозяйственного набора. Отработка навыков ремонта снаряжения в походных условиях.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Питание в туристском походе.

Теоретические занятия:

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Циклы питания и график дежурств. Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование консервированных, сухих и сублимированных продуктов. Учет расхода и пополнение продуктов в пути. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление типовых меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре и газовом оборудовании.

Практические занятия

Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах.

Составление меню и списка продуктов для 4-5 дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов.

Приготовление пищи на костре и газовом оборудовании (под присмотром педагога, родителей).

Туристские должности в группе.

Теоретические занятия:

Компоновка бригад по туристским должностям в различных видах походов. Использование вменных должностей в компоновке бригад.

Хозяйственная бригада (заведующий снаряжением, ремонтный мастер, дежурные по хозяйству). Бригада рабочих кухни (заведующий питанием, главный повар, дежурные по кухне). Краеведческая бригада (краевед-историк, эколог, гидролог, метеоролог, летописец). Определение их обязанностей в период проведения похода.

Практические занятия.

Определение обязанностей в период подготовки похода, во время похода и по окончании похода следующих туристских должностей: заведующий питанием, главный повар, заведующий снаряжением, ремонтный мастер, санитар, штурман (картограф), фотограф, краевед, метеоролог, гидролог, эколог. Разработка бланков и подготовка другого вспомогательного материала для выполнения функционала по туристским должностям в период подготовки и проведения похода. Выполнение должностных обязанностей в контрольных выходах.

Подготовка к походу, путешествию. Изучение района путешествия.

Теоретические занятия:

Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной документации. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде.

Краеведческие и экологические задания на маршруте.

Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями.

Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы расходов.

Практические занятия

Разработка планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе путешествия, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Составление подробного плана-графика движения. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. Определение краеведческого задания для летнего зачетного похода.

Техника и тактика в туристском походе.

Теоретические занятия:

Пеший туризм

Приемы преодоления невысоких препятствий (камней, лежащих стволов), приемы движения на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта. Техника движения по травянистым склонам. Действия при падении на склоне. Правило «трех точек опоры» при движении по крутым склонам и выходам скал.

Техника движения по осыпям. Признаки «живой» и «слежавшейся» осыпи. Приемы передвижения по осыпям разных видов (мелким, средним, крупным). Траверсирование камнеопасных мест. Способы защиты от камнепада.

Техника движения по болотам. Типы болот и их признаки. Способы преодоления различного типа болот.

Полоса препятствий пешеходного туризма

Технические и тактические основы преодоления препятствий. Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: «простой» и «двойной проводник», «восьмерка», «прямой», «схватывающие» узлы, «встречный», «булинь», «штык», «шкотовый». Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и само страховка во время брода.

Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Работа в связках (парами). Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) и в команде на соревнованиях.

Лыжный туризм

Способы преодоления крутых снежных склонов, где движение (подъем или спуск) на лыжах становится нерациональным из-за дополнительных, часто неоправданных усилий. Приемы само страховки и страховки.

Техника движения без лыж: подъемы (вытаптывание ступеней, движение по перилам), траверсы, спуски (спортивным способом) по перилам. Само страховка лыжными палками.

Водный туризм.

Техника и тактика преодоления естественных препятствий: ход против течения, проводка, преодоление каменистых перекатов, прижимов, несложных порогов, стоячих волн, преодоление улова.

Техника и тактика преодоления искусственных препятствий: мостов, плотин, рыболовных сооружений.

Спелеотуризм

Особенности поведения человека под землей, общие и индивидуальные. Само контроль участников спелеопутешествий. Наблюдение и контроль руководителя группы (инструктора) за состоянием и действиями участников.

Требования к работе спелеотуриста под землей. Правила работы под землей: выбор и осмотр маршрута, проверка опор, зацепов, выбор места крепления опор, прохождение обводненных участков, завалов, узостей, осыпей, каминов, участков льда. Правила навески снаряжения. Страховка и само страховка.

Практические занятия

Обработка практических умений и навыков преодоления естественных невысоких препятствий: камней, стволов и др. Отработка приемов движений на подъемах и спусках. Поход выходного дня на водопад «Плакун» Суксунский район.

Отработка техники преодоления крутых снежных склонов. Отработка приемов само страховки лыжными палками. Отработка приемов подъемов, траверсов, спусков без лыж. Отработка приема: работа в связках при преодолении препятствия.

Изучение техники и тактики преодоления естественных препятствий: ход против течения, проводка, преодоление каменистых перекатов, прижимов, несложных порогов, стоячих волн, преодоление улова.

Просмотр сюжетов видеофильмов.

Анализ результатов (ошибок) прохождения.

Изучение правил работы под землей. Отработка приемов прохождения завалов, узостей, осыпей при преодолении пещер. Поход выходного дня в Мечкинскую пещеру Кунгурского района.

Изучение основных и вспомогательных узлов. Изучение их назначения. Турнир узлов по назначению, ситуационные задачи по завязыванию узлов. Наведение переправ.

Преодоление туристской полосы препятствий. Отработка приемов страховки и самостраховки.

Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.

Теоретические занятия:

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и её особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и её значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина – важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практические занятия

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг.

Подведение итогов похода.

Теоретические занятия:

Разбор действий каждого участника и группы в целом.

Отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов. Подготовка отчетного вечера, выставки и газеты по итогам похода. Заполнение разрядных книжек.

3. Краеведение

Город Пермь сегодня. Литературная Пермь.

Теоретические занятия:

Город Пермь – Советский и постсоветский периоды.

Изменения, произошедшие в облике города Перми за последние несколько лет.

Памятники истории, природы, культуры и архитектуры. Пермь – культурная столица. Литературные имена на карте Перми.

Практические занятия на местности.

Игра на основе «12 записок» по самым выдающимся объектам города. Игра «Краеведческое ориентирование». Экскурсии по литературным местам. Пешеходная экскурсия по городу «Зеленая линия».

Земляки. Их имена в названиях улиц.

Теоретические занятия:

Губернаторы Перми, их вклад в освоение города. Общественные деятели и их роль в развитие города.

Герои ратной истории. Участие земляков в защите Родины.

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

Практические занятия:

Сбор информации о людях имени, которых носят улицы города, в память о которых «кричат» мемориальные доски.

Сбор материала о военных операциях, в которых принимали участие герои-земляки. Изучение материала о деятелях искусства и культуры, известных педагогах, врачах.

Экскурсии по городу.

Родной край - история и современность, известные земляки.

Теоретические занятия:

Народы, проживающие на территории современного Прикамья: их культура, обычаи и традиции. Статистика сегодняшнего дня: численность населения, национальный состав, религии, самобытные черты костюмов, народные промыслы.

Этнические группы в прошлом Пермского края и сегодня. Национальные костюмы и культура разных народов.

История освоения территории Пермского края. Основание городов-заводов. Александровский завод графов Всеволожских (Александровский район Пермского края). Кунгур- город купеческий. Суксун – родина самоваров.

Отрасли развития городов Пермского края.

Выдающиеся люди края. Их хозяйственная, меценатская деятельность. Развитие литературы в Прикамье.

Практические занятия.

Работа со справочными материалами и картографическими источниками.

Составление схем. Изучение состояния хозяйственной деятельности края на сегодня.

Сбор информации о владельцах населенных пунктов: Александровского, Кунгурского и Суксунского районов. Основные отрасли хозяйства этих районов на сегодняшний день. Развитие этих районов сегодня и их проблемы.

Виртуальная экскурсия «Загадки и тайны Чаньвинских пещер». Экскурсия «Кунгур – город купеческий». Экскурсия в музей деревянного зодчества «Хохловка». Экскурсия в село Троица «Дом музей Каменского». Посещение мест связанных с творчеством А. Грина и В. Астафьева.

Краеведческая и природоохранительная работа в путешествии.

Теоретические занятия:

Организация фенологических наблюдений. Памятки-инструкции ведения наблюдений и изучения природы края.

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

Работа по инвентаризации объектов и комплексов природной среды, нуждающихся в охране.

Организационно-пропагандистские эколого-туристские умения: планирование практических дел по охране природы на маршруте и пропаганда эколого-туристской культуры через различные формы; организация выполнения намеченных планов по

охране природы в рекреационной зоне и пропаганда решения экологических проблем края; личное участие в делах по охране природы и пропаганде идей охраны природы.

Преобразовательные эколого-туристские умения: защита, уход и улучшение окружающей среды. Работа по очистке природных памятников.

Организация и проведение экспедиций и походов по родному краю. Разработка заданий экспедиционным отрядам школы. Участие в районных, городских, краевых туристско-краеведческих экспедициях, слетах.

Практические занятия.

Создание и выступления агитбригад «Туризм и охрана природы». Работа по очистке природных памятников. Сбор, обработка и оформление краеведческого материала, собранного во время экскурсий и походов. Работа по описанию краеведческих объектов на маршрутах выходного дня.

Охрана природы и заповедное дело.

Теоретические занятия:

Законодательство по охране природы. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения.

Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок.

Природоохранная работа во время туристских мероприятий.

Практические занятия.

Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок.

Природоохранная работа во время туристских мероприятий.

4. Топография и ориентирование

Ориентирование в различных условиях.

Теоретические занятия:

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

Движение по маркированной трассе.

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

Выбор и описание по карте оптимального пути.

Специфика ориентирования в водном походе. Ориентирование по притокам, характерным препятствиям, береговой обстановке. Способы определения пройденного расстояния.

Разведка пути движения. Движение при потере видимости. Оценка пройденного пути во время движения.

Лощманская схема реки. Её необходимые элементы. Схема и описание препятствия. Основы глазомерной съемки. Условные обозначения схем препятствий.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по маркированному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению маркированного маршрута.

Разработка маршрута туристского водного похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Теоретические занятия:

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действия в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении. Движение вдоль рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствии паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача – движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам. При потере на соревнованиях – обязательное оповещение организаторов о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

Соревнования по ориентированию.

Теоретические занятия:

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Регистрация команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования по маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований. Экскурсионное ориентирование.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Прохождение маршрутов туристского ориентирования.

5. Основы гигиены и первая помощь

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Теоретические занятия:

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Характерные заболевания и травмы в походе. Их профилактика и лечение в условиях похода.

Профилактика простудных заболеваний, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Практические занятия

Составление памятки по профилактике простудных заболеваний. Отработка навыков профилактики простудных заболеваний и пищевых отравлений.

Первая помощь при различных травмах.

Теоретические занятия:

Помощь при различных травмах. Растяжения, вывихи, переломы. Укусы насекомых и пресмыкающихся.

Кровотечения и способы его остановки. Виды кровотечений. Пальцевое прижатие артерий. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран. Шинирование.

Практические занятия

Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, практическое оказание помощи).

Наложение повязок и остановка кровотечений. Наложение шин при подготовке к транспортировке пострадавшего.

Приемы транспортировки пострадавшего.

Теоретические занятия:

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего. Практика переноски пострадавшего на большие расстояния с соблюдением мер безопасности.

6. Общая физическая подготовка.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках.

Теоретические занятия

Характеристика физических нагрузок в походах различной сложности. Тренировка вестибулярного аппарата. Специфические физические качества, необходимые туристу.

Значение и содержание врачебного контроля при занятиях туризмом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Порядок осуществления врачебного контроля.

Формы индивидуальной и групповой общей и специальной физической подготовки. Правила составления комплексов упражнений по физической подготовке. Подбор упражнений в зависимости от условий предстоящего похода.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Отработка навыков оценки своего самочувствия на тренировках и в походе. Ведение дневника самоконтроля.

Туристские подвижные игры.

Практические занятия

Игры с различными элементами туристской техники.

7. Итоговое занятие

Подведение итогов работы за год.

Практические занятия:

Подготовка и проведение творческого вечера «Данные разведки». Индивидуальные достижения каждого учащегося.

2.3 Формы аттестации

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

Формы аттестации: анкетирование; беседа; тестирование; зачет; ситуационные задачи; семинары, диспуты; разработка и защита индивидуальных и групповых докладов, рефератов и презентаций; показ и защита индивидуальных и групповых проектных работ; презентация творческих работ; педагогическое наблюдение; конкурсы; контрольные занятия; проверочные работы; творческие задания, отчеты; полевые выходы, походы выходного дня и многодневные походы; участие в соревнованиях; участие в учебно-тренировочных сборах; участие в учебно-тренировочных выходах и походах.

2.4 Оценочные материалы

Оценочные материалы в программе представлены перечнем используемых диагностик, которые позволяют определить достижение обучающимися планируемых результатов. Контроль проводится в форме наблюдения, устного опроса, выставок, выполнения практических заданий, творческих работ, защиты мини-проекта и др.

2.5 Методические материалы

При реализации программы подразумевается использование следующих материалов:

- дидактические игры, такие как «Лото первой помощи», «Топографическое лото», «Краеведческое лото» и др.;
- карточки-задания по темам пяти блоков «Турбытнавьики», «Первая помощь», «Краеведение», «Топография и ориентирование», «ОФП»;
- разработки ситуационных задач;
- наглядные таблицы, стенды, рисунки;
- атласы, топографические карты, контурные и географические карты Пермского края.
- методические сборники и литература по данному направлению;
- схемы и таблицы для учебных занятий;
- карты парков и лесопарков микрорайонов города, зон массового отдыха и прилегающих к городу участков лесного массива;
- нормативные документы по спортивному ориентированию, спортивному туризму (правила соревнований, разрядные квалификационные требования);
- тестовые задания и упражнения по всем разделам программы;
- раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий).

2.6 Рабочая программа воспитания

Цель воспитательного процесса - способствовать формированию патриотического отношения к России и своему краю, пробудить любовь к своему родному месту жительства, ответственному отношению к своему здоровью.

Направления воспитательной работы:

1. Гражданское воспитание.
2. Патриотическое воспитание.
3. Духовно-нравственное воспитание.
4. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.
5. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.
6. Экологическое воспитание.

Особенности организуемого воспитательного процесса: туристско-краеведческая деятельность — это совместная деятельность детей и педагогов, направленную на достижение воспитательных и оздоровительных целей, обязательным признаком которой является участие в походах, экспедициях, массовых туристско-краеведческих мероприятиях.

Формы и содержание деятельности: походно-экскурсионная, коллективная, оздоровительная формы деятельности

Планируемые результаты и формы их проявления:

- формировать гражданские качества, патриотическое отношение к России и своему краю, пробуждать любовь к своему родному месту жительства;
- способствовать укреплению семейных связей;
- формировать основы экологической культуры;
- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- формировать оптимальные межличностные отношения в коллективе;
- развивать у обучающихся дисциплинированность, силу воли, взаимовыручку, доброжелательное отношение к товарищам.

Формы проявления планируемых результатов отслеживаются в динамике методом педагогического наблюдения.

Календарный план воспитательной работы представлен в приложении 2.

3 Условия реализации программы

3.1 Кадровое обеспечение

Для реализации данной программы в полном объеме педагогу необходимо иметь педагогическое образование не ниже среднего, базовую подготовку по курсу «Организатор туризма», либо «Инструктор детско-юношеского туризма». Кроме того, для организации учебно-исследовательской работы по интересам детей педагогу необходимо иметь базовые знания по таким предметам, как краеведение, экология, география, биология, психология. При проведении спортивных зачетных походов с обучающимися в группе обязательно должно быть два взрослых руководителя и родители.

3.2 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимы:

✓ Помещение для теоретических занятий: класс с мебелью (столы, стулья – числом по количеству обучающихся, шкафы – 3 шт - для хранения снаряжения, необходимого для реализации обучающих блоков программы, хранения наглядного материала, информационных источников, школьная доска либо интерактивная школьная доска), видеопроектор, экран, компьютер, принтер, сканер.

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

✓ Комплект туристского снаряжения на группу в 12 – 15 человек, куда входят палатки 3-4 местные, спальные мешки, туристские коврики, рюкзаки, гермоупаковки, кухонные и костровые принадлежности (лопата штыковая, таганок, стойки костровые, крючки, половник – 2 шт., котлы 8,7,6 литров.), костровой тент, топор, пила, газовое оборудование (газовый резак, газовая плита – 2 шт., газовая лампа – 1 шт.), компас – 15 шт., фанера толщиной 5мм, 300 x 200 – 12 шт (изготовление планшеток для изучения темы «ориентирование на местности»), средства связи (рации) – 2 шт.

✓ Специальное снаряжение по видам туризма:

водный туризм: катамаран 6-ти местный – 2 шт, весло – 8 шт, палуба – 2 шт, спасконец – 2 шт, веревка вспомогательная д.8мм – 40 метров, шнур полиамидный д.4мм – 60 метров, спасательные жилеты – 14 шт, каски – 14 шт.;

спелеотуризм: налобные фонарики, каски, комбинезоны для спелеопогодов;

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

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

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

✓ Специальное снаряжение для отработки технических и тактических основ преодоления препятствий, организации переправ, спусков, подъемов, организации

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

✓ Расходный материал:

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

канцтовары:

1	бумага для принтера белая	пачка	5
2	бумага для принтера цветная	пачка	1
3	бумага для ламинирования	пачка	1
4	ватман А 1	лист	30
5	ватман А 3	лист	30
6	картон в наборах	набор	5
7	краски	набор	5
8	кисти	шт	5
9	ручки с синей пастой	шт	24
10	ручки с цветной пастой	шт	12
11	карандаш простой	шт	40
12	карандаш цветной	шт	20
13	линейка измерительная	шт	12
14	транспортир	шт	6
15	линейка конструктора	шт	3
16	файлы формата А 4	шт	100
17	папка с кнопкой	шт	12
18	резинка стирательная	шт	12
19	точилка	шт	3
20	степлер	шт	2
21	антистеплер	шт	1
22	корректор ленточный	шт	2
23	скобы для степлера	пачка	6
24	кнопки усиленные	пачка	5
25	маркер текстовыделитель	набор	1
26	фломастеры	набор	2
27	скотч узкий	шт	3
28	скотч широкий	шт	6
29	скрепки	коробка	1

3.3 Информационное обеспечение

- Группа в социальной сети ВКонтакте «Пермский краевой центр «Муравейник» <https://vk.com/muraveynikperm>.
- Группа в социальной сети ВКонтакте «РЦ ДЮ Туризма и Краеведения Пермский край» https://vk.com/turist_kraeved.
- Сайт ГУ ДО «Пермский краевой центр «Муравейник» <https://muraveynik59.ru>.
- ЭПОС. Дополнительное образование Пермского края dop.permkrai.ru.

– Аудио-, видео- и фото- материал по программе (музыка, фильмы, фотографии, презентации).

3.4 Список информационных источников

Для педагога

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТиК, 2001.
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
3. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
4. Васильев И. В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. М., Профиздат, 1973.
5. Велikorецкий А. Н. Первая помощь до прихода врача. М., Медицина, 1972.
6. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Изд. Дом «Вокруг света», 1994.
7. Дихтярев В.Я. Вся жизнь - поход. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
8. Журнал «Вестник образования».
9. Журнал «География в школе».
10. Журнал «География для школьников».
11. Интернет-ресурсы: survinat.ru/category/books/untur/.
12. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. – М.: Профиздат, 1984.
13. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М., ЦДЮТур России, 1997.
14. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: Владос, 1999.
15. Линчевский Э.Э. Психологический климат в туристской группе. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
16. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
17. Моргунов Б. П. Туризм. М., Просвещение, 1978.
18. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для общеобразовательных учебных заведений. 5 класс. Воробьева Ю.Л. – АСТ, Астрель Москва, 2006.
19. Пончиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М.: Профиздат, 1987.
20. Русский турист: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998 – 2000 гг. – Выпуск 2. – М., 1998.
21. Сборник официальных документов по детско - юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. - М., ЦДЮТур России, 1995.
22. Смирнова Д.В. Программы для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-краеведы», Москва ЦДЮТиК, 2004.
23. Строев К. Ф. Краеведение. М., Просвещение, 1967.
24. Торопов С.А. По голубым дорогам Прикамья, Пермь, 2009.
25. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста: Туризм для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
26. Штюрмер Ю. А. Охрана природы и туризм. М., Физкультура и спорт, 1974.

Для обучающихся

1. Балабанов И.В. Однодневные походы. М: Издатель И.В.Балабанов,2003.
2. Берман А. Е. Юный турист. М, Физкультура и спорт, 1977.
3. Иванов Е. И. С компасом и картой. М., Изд-во ДОСААФ, 1971.
4. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. – 2-е изд., испр., доп. и перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
5. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Полевой туристский лагерь школьников: Для организаторов школьного туризма и краеведения. – М.: Издат-Школа, 1997.
6. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М., ЦДЮТур

России, 1995.

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

Календарный учебный график (планируемый)

Год обучения	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения аттестации		
							промежуточная		(по окончании срока реализации)
							1 полугодие	2 полугодие	
1	1.09	31.05	36	72	216	2 раза в неделю	20 -30 декабря	20-31 мая	
2	1.09	31.05	36	72	216	2 раза в неделю	20 -30 декабря	20-31 мая	
3	1.09	31.05	36	72	216	2 раза в неделю	20 -30 декабря	20-31 мая	20-31 мая

Календарный учебный график (реальный)

Год обучения	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения аттестации		
							промежуточная		(по окончании срока реализации)
							1 полугодие	2 полугодие	
1	1.09	31.05	36	72	216	2 раза в неделю	20 -30 декабря	20-31 мая	
2	13.01	05.07	26	52	156	2 раза в неделю	20 -30 декабря	20-31 мая	
3	1.09	31.05	36	72	216	2 раза в неделю	20 -30 декабря	20-31 мая	20-31 мая

Календарный план воспитательной работы (мероприятий/событий) в дополнительной общеразвивающей программе «Клуб путешественников» на 2023 - 2024 уч. г.

№ п/п	Наименование мероприятия /события	Уровень	Форма проведения	Цель	Сроки проведения	Планируемый результат
1	Ориентир-Квест	Институциональный	соревнование	Физическое воспитание и привитие основ здорового образа жизни	14 октября-25 ноября	Формирование у детей мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом
2	Пермская Верста	Городской	Участие в конкурсном мероприятии	Приобщение к культурно-историческому наследию г. Перми	Февраль-март	Знакомство с объектами и маршрутами г. Перми. Развитие уважительного отношения к истории, традициям и культуре Перми
3	Итоговое мероприятие объединений обучающихся туристско-краеведческой направленности Пермского краевого центра «Муравейник»	Институциональный	Участие в конкурсном мероприятии	Развитие навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий. Идентификация обучающихся как полноправного члена коллектива Центра	Май	Наличие у обучающихся умений и навыков, необходимых для социализации и адаптации в коллективе.
4.	Итоговое мероприятие объединений обучающихся «Майский фестиваль»	Институциональный	Участие в конкурсном мероприятии	Развитие навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя	Май	Наличие у обучающихся умений и навыков, необходимых для социализации и адаптации в коллективе.

				необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий. Идентификация обучающихся как полноправного члена коллектива Центра		
5	Экскурсии	Детское объединение	экскурсия	Создание условий для формирования у обучающихся патриотического сознания, культурных ценностей	В течение года (в рамках содержания образовательной программы)	Знакомство с культурно-историческим наследием г. Перми и Пермского края. Формирование чувства гордости за Пермский край
6	Походы	Детское объединение	поход	Формирование у обучающихся мотивации к изучению родного края, физическое воспитание и привитие основ здорового образа жизни	В течение года (в рамках содержания образовательной программы)	Наличие у обучающихся знаний, умений и навыков, способствующих их социализации и адаптации к социально-культурным и природным условиям региона. Развитие культуры безопасной жизнедеятельности
7	Участие в краевых и всероссийских мероприятиях туристско-краеведческой направленности	Край, Россия	Участие в конкурсных мероприятиях	Создание условий для формирования у обучающихся патриотического сознания, чувства гордости за свой регион	В течение года (в рамках содержания образовательной программы)	Развитие чувства ответственности за свои поступки, действия. Формирование уважительного отношения к традициям и культуре России