



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. БЕРЕЗНИКИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОМ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ»

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом МАУ ДО  
ДДЮТЭ  
Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО ДДЮТЭ  
*С. А. Чернавина*  
приказ от 30.08.2024 № 202

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА

**«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ»**

**Направленность программы:** туристско-краеведческая

**Срок реализации программы:** 4 года

**Возраст обучающихся:** 10-14 лет

**Составители программы:**

Сереброва Ирина  
Александровна,  
Петухова Лариса Петровна,  
педагоги дополнительного  
образования,  
Винклер Софья Сергеевна,  
методист

Березники, 2024

## **Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Значение детско-юношеского туризма в нашей стране как средства гармоничного развития и социализации учащихся чрезвычайно велико. Оно реализуется в форме похода, экспедиционного исследования, общественно-полезной деятельности по изучению и охране природного и культурного наследия регионов России. Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка и направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития.

В последнее десятилетие возникла потребность в духовном и нравственном возрождении. У нынешнего поколения усиливается интерес к истории Родины и родного края. Туризм – средство формирования ценностных ориентиров и воспитания патриотизма, гражданской, этнической и региональной идентичности, толерантности, уважения к быту и обычаям других народов.

Дополнительная общеразвивающая программа «Юные туристы-краеведы» (далее – программа) разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- письмом Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития»);

- письмом Министерства образования и науки от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» («Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Уставом муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Дом детского и юношеского туризма и экскурсий».

При разработке данной программы были изучены программы, рекомендованные Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей: «Юные туристы - краеведы», «Юные туристы - экологи», «Юные судьбы соревнований» (под общей редакцией Константинова Ю.С., Маслова А.Г., ФЦДЮТиК, 2004).

**Направленность программы.** Программа «Юные туристы-краеведы» реализуется на базе многопрофильного учреждения дополнительного образования «Дом детского и юношеского туризма и экскурсий». Туристско-краеведческая деятельность является одним из ведущих направлений работы с детьми в учреждении. Данная программа относится к программам *туристско-краеведческой направленности*.

**Актуальность программы** заключается в следующем:

- Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под руководством педагогов таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой.

- Туризм как форма работы нацелен на гармоничное развитие молодого поколения, на формирование духовных и нравственных ценностей в практике познания окружающего мира (Константинов Ю.С., 2014).

Приобщение школьников к краеведческой деятельности позволяет воспитывать гражданина, патриота, любящего, уважающего и ценящего свою Родину. Формирование и воспитание юного, активного, деятельного гражданина средствами краеведения – актуальные педагогические задачи, соответствующие потребностям времени.

- Туристская деятельность способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

- У ряда образовательных учреждений города имеется потребность в организации туристско-краеведческой деятельности. Данная программа востребована для работы с детьми среднего школьного возраста.

**Отличительные особенности программы.** В отличие от типовой «Юные туристы-краеведы», разработанной для учащихся 1-4 классов, данная программа, во-первых, переработана для учащихся 5-8 классов. Во-вторых, содержание программы разработано на основе местного материала и с учётом местных климатических условий.

**Уровень программы** – стартовый, предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы; развитие мотивации к познавательному виду деятельности.

Программа *педагогически целесообразна*, т.к. параллельно с образовательными задачами происходит формирование просвещенной личности, воспитывается патриотическое, ответственное отношение к малой родине – частичке великого государства России.

**Адресат программы.** Программа адресована детям в возрасте 10-14 лет, проявляющим интерес к путешествиям, истории и культуре родного края. Количество обучающихся в одной группе: 15-20 человек. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей. К освоению образовательного содержания допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования. На стартовом уровне дети этого возраста способны выполнять задания, предлагаемые в программе.

Через период реализации программы проходит два возраста:

- *10-12 лет* – это пограничный возраст между детьми и подростками, называется младшим подростковым возрастом. На этом этапе происходит начало полового созревания. Из-за начинающихся физических изменений, у детей могут происходить изменения в познавательной сфере: снижаться скорость выполнения каких-либо заданий, ребенок

замедляется, чаще отвлекается, неадекватно реагирует на простые замечания. Иногда дети ведут себя вызывающе.

Дети в этом возрасте активны, им все интересно, им интересно даже то, что было никогда не интересно. Они уже достаточно зрелы интеллектуально. Этот возраст еще называют «возрастом расцвета любознательности, ее зенита». Но любознательность изменчива, поверхностна, сегодня одно интересно, завтра другое и редко связана с образовательной деятельностью.

Дети этого возраста гибки в своем поведении, восприимчивы и открыты для сотрудничества, несмотря на некоторую внешнюю неуправляемость.

- *13-14 лет* – возраст вступления в пору подростковой. Начинается этап полового созревания. Эти физические перестройки приносят много неудобств подростку как внешних, так и внутренних. Физическое созревание влияет на нервно-психическую деятельность. Подростки очень эмоциональны, изменчивы, зациклены на своих переживаниях. У подростков в этом возрасте наблюдается внутренний конфликт – две исключают друг друга потребности – потребность в обособлении, отделении, утверждении себя как личности и потребность в социализации, потребность быть принятым, быть частью группы, отличной от семьи. Чаще это группы сверстников. И в то же время подросток не замечает других личностей вокруг себя, не считает нужным уважать других, но требует уважения к себе.

**Объем и срок освоения программы.** Программа рассчитана на 4 года обучения, реализуется в течение календарного года (36 учебных недель). Общее количество учебных часов, запланированных на годовой период обучения, определяется содержанием и условиями реализации программы и составляет 144 часа. Количество часов, необходимых для освоения программы – 576 часов.

Учебные занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность учебного занятия 2 академических часа. Продолжительность одного академического часа – 45 минут. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

**Формы обучения.** Обучение осуществляется в очной форме. Дистанционное обучение допустимо в карантинные периоды учебного года (по особому распоряжению). Программой предусматриваются как аудиторные (занятия в пределах учебного помещения, задания выполняются под непосредственным руководством педагога), так и внеаудиторные занятия (экскурсии, туристские прогулки, конкурсные мероприятия). Внеаудиторные занятия могут быть за рамками часов учебного плана.

Основной формой организации образовательной деятельности является учебное занятие. Занятие может быть построено как в традиционной форме, так могут применяться и другие формы: встречи, выставки, игры, праздники, презентации, соревнования, конкурсы, олимпиады, экскурсии, походы, и др.

**Особенности организации образовательного процесса.** Учебные занятия проводятся на базе образовательных организаций – МАОУ СОШ №№ 11,14,16,17. Педагогические коллективы поддерживают приобщение своих учащихся к туристско-краеведческой деятельности. На договорной основе на базе этих школ реализуется дополнительная общеразвивающая программа «Юные туристы-краеведы», где имеются необходимые условия, обеспечивающие безопасность и комфорт детей.

Теоретические занятия проходят в учебных кабинетах. Предполагается, что большая часть занятий будет проводиться в практическом формате.

Практические занятия по туризму проводятся в школьных спортивных залах. Занятия на местности организуются в зависимости от темы занятия, времени года, погодных условий и в период зачётных мероприятий.

По используемым ресурсам, содержанию получаемой информации и выполняемым задачам, в рамках настоящей программы вид туризма рассматривается как познавательный. После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачётного туристского похода или экскурсии по окрестностям города Березники. В туристском походе, экскурсиях школьники углубляют естественнонаучные знания, знакомятся с прошлым и настоящим родного края. В походах широко развивается самостоятельность и инициатива, воспитывается чувство дружбы и коллективизма.

Детское объединение сформировано обучающимися одного возраста. Состав группы постоянный. Занятия в объединениях проводятся всем составом объединения. При подготовке к соревнованиям и конкурсным мероприятиям занятия могут проводиться по группам и индивидуально.

Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личных творческих наклонностей, исходя из времени года и погодно-климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы, устанавливать продолжительность занятий, которая не должна превышать нормы СанПиН. В каникулярное время педагог, как правило, может увеличивать количество и продолжительность занятий при условии организации активной оздоровительно-познавательной деятельности обучающихся на свежем воздухе в природной среде.

**Режим занятий.** Учебные занятия проводятся по расписанию, утвержденному администрацией образовательных учреждений, на базе которых организован образовательный процесс (МАУ ДО ДДЮТЭ и МАОУ СОШ). Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся с учетом требований СанПиН и Устава учреждения.

**Цель программы** – формирование у учащихся мотивации к туристско-краеведческой деятельности и освоение начальных туристских и краеведческих знаний, умений и навыков.

**Основные задачи:**

- *образовательные:* расширение кругозора и повышение уровня краеведческих знаний учащихся, привитие начальных туристских знаний, умений и навыков;
- *развивающие:* формирование познавательного интереса учащихся;
- *воспитывающие:* укрепление психического и физического здоровья учащихся, воспитание у них патриотизма, бережного отношения к окружающему миру, обеспечение социальной адаптации учащихся, привитие навыков здорового образа жизни.

Содержание программы способствует освоению обучающимися основ краеведения; приобретению санитарно-гигиенических навыков, организации туристского быта в полевых условиях; навыков ориентирования на местности в условиях своего микрорайона (школьного двора); общему укреплению здоровья и закаливанию организма; развитию физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей и скоростно-силовых качеств); овладению техникой преодоления простейших естественных и искусственных препятствий во время экскурсий в природу, туристских прогулок, некатегорийных походов.

*Обучающиеся 1-2-го года (5-6 классы)* продолжают знакомство или закрепляют

полученные знания в начальной школе с окружающим их миром – своей семьей, своим классом, своей школой, своим микрорайоном, своим городом, ближайшей зеленой зоной (парком, лесом, водным объектом); формируются и закрепляются начальные навыки здорового образа жизни и безопасного поведения в окружающем мире.

*Обучающиеся 3-4-го года (7-8 классы)* расширяют зону познания окружающего мира, участвуют в одно-двухдневных мини-походах по родному краю; закрепляют и совершенствуют навыки здорового образа жизни, охраны окружающей природной среды и безопасности жизнедеятельности.

Особое внимание уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, участия в соревнованиях, подготовка к которым осуществляется в течение всего года. Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности учащихся к учебным походам по родному краю. Уделяется внимание психологической подготовке детей к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию детского коллектива.

#### Распределение учебной нагрузки по годам обучения

Год обучения	1 год			2 год			3 год			4 год		
	Всего	Теория	Практика									
Введение	2	2	0	2	1	1	4	2	2	4	3	1
Туристско-бытовые навыки юного туриста	24	7	17	22	3	19	20	3	17	25	3	22
Основы топографии	12	3	9	12	3	9	10	3	7	10	3	7
Туристское и экскурсионное ориентирование	18	5	13	20	5	15	24	7	17	20	6	14
Личная гигиена и первая помощь	10	3	7	10	3	7	9	2	7	8	2	6
Основы краеведения	24	4	20	18	4	14	23	8	15	23	8	15
Спортивно-оздоровительный туризм	25	3	21	30	4	26	20	1	19	20	2	18
Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	20	1	19	18	1	17	18	1	17	18	-	18
Участие в мероприятиях	6	-	6	8	-	8	12	-	12	12	-	12
Итоговое занятие	4	-	4	4	-	4	4	-	4	4	-	4
<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>28</b>	<b>116</b>	<b>144</b>	<b>24</b>	<b>120</b>	<b>144</b>	<b>27</b>	<b>117</b>	<b>144</b>	<b>27</b>	<b>117</b>

## Учебный план. 1-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Введение</b>				
1.1	Введение в программу	1	1	-
1.2	Оздоровительная роль туризма	1	1	-
		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста</b>				
2.1	Основы безопасности в природной среде	2	1	1
2.2	Основы безопасности дома и в школе	2	1	1
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	2	0,5	1,5
2.4	Групповое снаряжение и уход за ним	3	1	2
2.5	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	3	1	2
2.6	Организация биваков и охрана природы. Правила поведения юных туристов	4	2	2
2.7	Туристская группа на прогулке (экскурсии)	8	0,5	7,5
		<b>24</b>	<b>7</b>	<b>17</b>
<b>3. Азбука топографии</b>				
3.1	Мой дом, моя школа, школьный двор	4	1	3
3.2	План местности	4	1	3
3.3	Условные знаки	4	1	3
		<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>
<b>4. Туристское и экскурсионное ориентирование</b>				
4.1	Ориентирование по сторонам горизонта	4	1	3
4.2	Ориентирование на местности	6	2	4
4.3	Виды туристского ориентирования	4	1	3
4.4	Экскурсионное ориентирование	4	1	3
		<b>18</b>	<b>5</b>	<b>13</b>
<b>5. Личная гигиена. Первая помощь</b>				
5.1	Личная гигиена юного туриста	2	1	1
5.2	Оказание первой помощи	4	1	3
5.3	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	2	1	1
5.4	Способы транспортировки пострадавшего	2	-	2
		<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>
<b>6. Основы краеведения</b>				
6.1	Родословие	4	1	3
6.2	Моя школа	4	1	3
6.3	Природа моего края	16	2	14
		<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>
<b>7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма</b>				
7.1	Пешеходный туризм	14	2	12
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)	10	1	9
		<b>24</b>	<b>3</b>	<b>21</b>
<b>8. Общая оздоровительная физическая подготовка</b>				
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>19</b>
<b>9. Участие в туристско-краеведческих мероприятиях</b>				
<b>10.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
Итого за период обучения:		<b>144</b>	<b>28</b>	<b>116</b>

## Учебный план. 2-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Введение</b>				
1.1	Введение.	1	1	-
1.2	Познавательная роль туризма	1	-	1
		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>2. Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>				
2.1	Основы безопасности в природной среде	3	1	2
2.2	Основы безопасности дома, в школе, в общественных местах	2	1	1
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	1	0,5	0,5
2.4	Групповое снаряжение и уход за ним	3	-	3
2.5	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	1	-	1
2.6	Организация биваков и охрана природы. Правила поведения юных туристов	4	-	4
2.7	Туристская группа в походном строю	8	0,5	7,5
		<b>22</b>	<b>3</b>	<b>19</b>
<b>3. Азбука топографии</b>				
3.1	Мой дом, моя школа, школьный двор	4	1	3
3.2	План местности	4	1	3
3.3	Условные знаки	4	1	3
		<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>
<b>4. Туристское и экскурсионное ориентирование</b>				
4.1	Ориентирование по сторонам горизонта	4	1	3
4.2	Ориентирование на местности	6	2	4
4.3	Виды туристского ориентирования	4	1	3
4.4	Экскрсионное ориентирование	6	1	5
		<b>20</b>	<b>5</b>	<b>15</b>
<b>5. Личная гигиена. Первая помощь</b>				
5.1	Личная гигиена юного туриста	2	1	1
5.2	Оказание первой помощи	4	1	3
5.3	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	2	1	1
5.4	Способы транспортировки пострадавшего	2	-	2
		<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>
<b>6. Основы краеведения</b>				
6.1	Родословие	4	1	3
6.2	Моя школа	4	1	3
6.3	Градоведение	10	2	8
		<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>
<b>7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма</b>				
7.1	Пешеходный туризм	20	2	18
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)	10	2	8
		<b>30</b>	<b>4</b>	<b>26</b>
<b>8. Общая оздоровительная физическая подготовка</b>				
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>17</b>
<b>9. Участие в туристско-краеведческих мероприятиях</b>				
<b>10.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
Итого за период обучения:		<b>144</b>	<b>24</b>	<b>120</b>

### Учебный план. 3-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Введение</b>				
1.1	Введение.	2	1	1
1.2	История отечественного туризма	2	1	1
		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>2. Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>				
2.1	Основы безопасности в природной среде	2	-	2
2.2	Основы безопасности на улице и в микрорайоне	2	1	1
2.3	Групповое снаряжение и уход за ним	2	-	2
2.4	Организация биваков и охрана природы	2	-	2
2.5	Туристская группа в походе	8	-	8
2.6	Питание туристской группы	4	2	2
		<b>20</b>	<b>3</b>	<b>17</b>
<b>3. Основы топографии</b>				
3.1	Топографическая и спортивная карта	6	2	4
3.3	Условные топографические знаки	4	1	3
		<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>
<b>4. Туристское и экскурсионное ориентирование</b>				
4.1	Ориентирование по компасу, азимут	4	1	3
4.2	Ориентирование по компасу, карте	6	2	4
4.3	Ориентирование на местности	6	2	4
4.4	Виды соревнований по ориентированию	4	1	3
4.5	Экскурсионное ориентирование	4	1	3
		<b>24</b>	<b>7</b>	<b>17</b>
<b>5. Личная гигиена. Первая помощь</b>				
5.1	Оказание первой помощи	5	1	4
5.2	Измерение температуры тела, пульса	1	0,5	0,5
5.3	Походная аптечка	1	0,5	0,5
5.4	Способы транспортировки пострадавшего	2	-	2
		<b>9</b>	<b>2</b>	<b>7</b>
<b>6. Основы краеведения</b>				
6.1	Родословие	4	1	3
6.2	Земляки	4	2	2
6.3	Культурное и природное наследие Пермского края	15	5	10
		<b>23</b>	<b>8</b>	<b>15</b>
<b>7. Спортивно-оздоровительный туризм</b>				
7.1	Пешеходный туризм	14	-	14
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма	6	1	5
		<b>20</b>	<b>1</b>	<b>19</b>
<b>8. Общая оздоровительная физическая подготовка</b>				
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>17</b>
<b>9. Участие в туристско-краеведческих мероприятиях</b>				
10.	<b>Итоговое занятие</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
Итого за период обучения:		<b>144</b>	<b>27</b>	<b>117</b>

### Учебный план. 4-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Введение</b>				
1.1	Введение	2	1	1
1.2	История отечественного спорта и туризма	2	2	-
		<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
<b>2. Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>				
2.1	Основы безопасности	2	-	2
2.2	Личное снаряжение и уход за ним	2	1	1
2.3	Групповое снаряжение и уход за ним	2	-	2
2.4	Организация биваков и охрана природы	2	-	2
2.5	Туристские костры	2	-	2
2.6	Палатки и укрытия	4	1	3
2.7	Туристская группа в походном строю	8	-	8
2.8	Питание туристской группы	3	1	2
		<b>25</b>	<b>3</b>	<b>22</b>
<b>3. Основы топографии</b>				
3.1	Топографическая карта	6	2	4
3.3	Условные топографические знаки	4	1	3
		<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>
<b>4. Туристское и экскурсионное ориентирование</b>				
4.1	Ориентирование по компасу, движение по азимуту	4	1	3
4.2	Ориентирование по компасу и карте	5	2	3
4.3	Ориентирование на местности	5	2	3
4.4	Спортивное ориентирование	4	1	3
4.5	Экскрсионное ориентирование	2	-	2
		<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>
<b>5. Первая помощь</b>				
5.1	Оказание первой помощи	4	0,5	3,5
5.2	Измерение температуры тела, пульса	1	0,5	0,5
5.3	Походная аптечка	1	0,5	0,5
5.4	Способы транспортировки пострадавшего	2	0,5	1,5
		<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
<b>6. Основы краеведения</b>				
6.1	Родословие	4	1	3
6.2	Земляки	4	2	2
6.3	Культурное и природное наследие Пермского края	15	5	10
		<b>23</b>	<b>8</b>	<b>15</b>
<b>7. Спортивно-оздоровительный туризм</b>				
7.1	Пешеходный туризм	15	1	14
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма	5	1	4
		<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
<b>8. Общая оздоровительная физическая подготовка</b>				
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	<b>18</b>	-	<b>18</b>
<b>9. Участие в туристско-краеведческих мероприятиях</b>				
<b>10.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>
Итого за период обучения:		<b>144</b>	<b>27</b>	<b>117</b>

## Распределение учебной нагрузки по годам обучения

Год обучения	1 год			2 год			3 год			4 год		
	Всего	Теория	Практика									
Количество часов												
Наименование разделов												
Введение	2	2	0	2	1	1	4	2	2	4	3	1
Туристско-бытовые навыки юного туриста	24	7	17	22	3	19	20	3	17	25	3	22
Основы топографии	12	3	9	12	3	9	10	3	7	10	3	7
Туристское и экскурсионное ориентирование	18	5	13	20	5	15	24	7	17	20	6	14
Личная гигиена и первая помощь	10	3	7	10	3	7	9	2	7	8	2	6
Основы краеведения	24	4	20	18	4	14	23	8	15	23	8	15
Спортивно-оздоровительный туризм	25	3	21	30	4	26	20	1	19	20	2	18
Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	20	1	19	18	1	17	18	1	17	18	-	18
Участие в мероприятиях	6	-	6	8	-	8	12	-	12	12	-	12
Итоговое занятие	4	-	4	4	-	4	4	-	4	4	-	4
<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>28</b>	<b>116</b>	<b>144</b>	<b>24</b>	<b>120</b>	<b>144</b>	<b>27</b>	<b>117</b>	<b>144</b>	<b>27</b>	<b>117</b>

### Учебный план. 1-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Введение</b>				
1.1	Введение в программу	1	1	-
1.2	Оздоровительная роль туризма	1	1	-
		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста</b>				
2.1	Основы безопасности в природной среде	2	1	1
2.2	Основы безопасности дома и в школе	2	1	1
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	2	0,5	1,5
2.4	Групповое снаряжение и уход за ним	3	1	2
2.5	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	3	1	2
2.6	Организация биваков и охрана природы. Правила поведения юных туристов	4	2	2
2.7	Туристская группа на прогулке (экскурсии)	8	0,5	7,5
		<b>24</b>	<b>7</b>	<b>17</b>
<b>3. Азбука топографии</b>				
3.1	Мой дом, моя школа, школьный двор	4	1	3
3.2	План местности	4	1	3
3.3	Условные знаки	4	1	3
		<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>
<b>4. Туристское и экскурсионное ориентирование</b>				

4.1	Ориентирование по сторонам горизонта	4	1	3
4.2	Ориентирование на местности	6	2	4
4.3	Виды туристского ориентирования	4	1	3
4.4	Экскурсионное ориентирование	4	1	3
		<b>18</b>	<b>5</b>	<b>13</b>
<b>5. Личная гигиена. Первая помощь</b>				
5.1	Личная гигиена юного туриста	2	1	1
5.2	Оказание первой помощи	4	1	3
5.3	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	2	1	1
5.4	Способы транспортировки пострадавшего	2	-	2
		<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>
<b>6. Основы краеведения</b>				
6.1	Родословие	4	1	3
6.2	Моя школа	4	1	3
6.3	Природа моего края	16	2	14
		<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>
<b>7. Спортивно-оздоровительный туризм</b>				
7.1	Пешеходный туризм	14	2	12
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)	10	1	9
		<b>24</b>	<b>3</b>	<b>21</b>
<b>8. Общая оздоровительная физическая подготовка</b>				
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>19</b>
<b>9. Участие в туристско-краеведческих мероприятиях</b>		<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>
<b>10.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
Итого за период обучения:		<b>144</b>	<b>28</b>	<b>116</b>

## Содержание программы. 1-й год обучения

### 1. Введение

1.1. Введение в программу «Юные туристы-краеведы». Знакомство с объединением. Инструктаж по технике безопасности (Правила поведения в учебном помещении).

1.2. Оздоровительная роль туризма.

Значение туризма (прогулок и 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.

### 2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

2.1. Основы безопасности в природной среде

Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными).

Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Взаимопомощь в туристской группе.

2.2. Основы безопасности дома и в школе

Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб.

*Практические занятия.*

Игры на темы: «Что делать в случае ... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Действия в чрезвычайной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы».

Рисование Памяток, оформление плакатов на темы безопасности.

### 2.3. Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзаков, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

*Практические занятия*

Игра «Собери рюкзак к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

### 2.4. Групповое снаряжение и уход за ним

Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и кольшки для палатки.

Кухонное и костровое снаряжение: котелки (каны), таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания.

Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии).

Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

*Практические занятия*

Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

### 2.5. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.). Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Ремонт личного и группового снаряжения.

*Практическое занятие*

Игра-соревнование «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания дыр, пришивания пуговиц и пр.).

### 2.6. Организация биваков и охрана природы. Правила поведения юных туристов

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты).

Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

*Практические занятия*

Планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ.

Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Установка, снятие и упаковка палатки для транспортировки (на пришкольной площадке или в

парке).

Составление презентации на тему Правил поведения в природе.

#### 2.7. Туристская группа на прогулке (экскурсии)

Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Правила перехода дорог, улиц. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке.

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

##### *Практические занятия*

Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии).

### **3. Основы топографии**

#### 3.1. Мой дом, моя школа, школьный двор

Планировка дома (квартиры), школы и школьного двора; назначение и расположение различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.

##### *Практические занятия*

Экскурсия по зданию школы, кабинетам и другим помещениям. Экскурсия на школьный двор и пришкольный участок (назначение различных построек и объектов).

#### 3.2. План местности

История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества.

Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы). Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или плане.

##### *Практические занятия*

Рисовка плана стола (парты), класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы.

Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора.

Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей).

#### 3.3. Условные знаки

Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса). Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута.

##### *Практические занятия*

Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии.

Чтение легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками.

### **4. Туристское и экскурсионное ориентирование**

#### 4.1. Ориентирование по сторонам горизонта

Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

##### *Практические занятия*

Определение сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по

местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка.

#### 4.2. Ориентирование на местности

Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

##### *Практические занятия*

Ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети.

#### 4.3. Виды туристского ориентирования

Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их различия. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и его крепление. Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы).

Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Способы маркировки дистанции.

Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Необходимость повышенного внимания участников соревнований на обозначенном маршруте. Основные правила, технические приемы и условия соревнований по ориентированию на обозначенном маршруте.

Маршруты ориентирования по выбору. Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Условия определения победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количества контрольных пунктов (КП).

Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП компостерные и карандашные.

##### *Практические занятия*

Движение по плану (схеме).

Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом.

Отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-соревнование на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

#### 4.4. Экскурсионное ориентирование

Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в микрорайоне школы, на своей улице (населенном пункте). Выявление и нанесение на бумажную основу (план микрорайона школы, улицы, двора) различных памятников и других интересных объектов.

##### *Практические занятия*

Чтение легенды. Движение по легенде в микрорайоне школы, по улице с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений. Работа туристской группы при движении по легенде на экскурсии. Прохождение дистанции под руководством педагога.

## **5. Личная гигиена и первая помощь**

### 5.1. Личная гигиена юного туриста

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Соблюдение гигиенических требований в походе. Обязанности санитаря туристской группы.

##### *Практические занятия*

Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Работа

санитара туристской группы.

#### 5.2. Походный травматизм и возможные заболевания

Профилактика заболеваний и травматизма.

Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь.

Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений.

Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте.

Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая помощь.

#### 5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок

Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

*Практические занятия*

Ситуационные задачи.

#### 5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитара группы.

*Практические занятия*

Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

#### 5.5. Способы транспортировки пострадавшего

Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Способы транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

*Практические занятия*

Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах.

## 6. Основы краеведения

### 6.1. Родословие

Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.

*Практические занятия*

Рассказ о своих родителях, родственниках, друзьях. Рисование на темы: "Моя семья", «Дом, в котором я живу».

### 6.2. Моя школа

Изучение истории школы: «Моя школа», «Мой класс», «Мои учителя». Выпускники школы - выдающиеся люди, ветераны войн.

*Практические занятия*

Встречи с интересными людьми. Презентации на тему о школе, классе.

### 6.3. Природа родного края

Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе. Растения и животные своей местности в разные времена года.

Значение наблюдений за погодой. Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время экскурсии. Приборы для наблюдений за погодой.

*Практические занятия*

Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений. Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий. Наблюдение окружающих объектов природной

среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа).

## **7. Спортивно-оздоровительный туризм**

### **7.1. Пешеходный туризм**

Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу; по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

#### *Практические занятия*

Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствия (без снаряжения).

Преодоление естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

### **7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)**

Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

#### *Практические занятия*

Соревнования по преодолению полосы препятствий.

Переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

## **8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка**

### **8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма**

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

#### *Практические занятия*

Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения.

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», бег с препятствиями.

Спортивные, подвижные (в том числе народные) игры.

## **9. Участие в туристско-краеведческих мероприятиях**

Подготовка и участие в туристско-краеведческих мероприятиях различного уровня по плану мероприятий учреждения, города (фестиваль «Наш Пермский край», конкурс исследовательских работ «Отечество», соревнования по ориентированию и скалолазанию, туристский слет и др.).

## **10. Итоговое занятие**

Подведение итогов за год. Зачетный поход.

Движение группы по маршруту протяженностью до 4–5 км с использованием плана местности (легенды) или спорткарты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с родителями. Участие в заготовке дров и сборе хвороста. Посильное участие в

приготовлении пищи на костре (совместно с родителями). Сервировка дежурными туристского походного стола. Соблюдение правил и требований гигиены. Туристские и другие игры и состязания. Конкурс знатоков растений на поляне привала. Операция «Помоги природе» (очистка места похода или экскурсии от бытового мусора) и др.

### Учебный план. 2-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Введение</b>				
1.1	Введение.	1	1	-
1.2	Познавательная роль туризма	1	-	1
		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>2. Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>				
2.1	Основы безопасности в природной среде	3	1	2
2.2	Основы безопасности дома, в школе, в общественных местах	2	1	1
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	1	0,5	0,5
2.4	Групповое снаряжение и уход за ним	3	-	3
2.5	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	1	-	1
2.6	Организация биваков и охрана природы. Правила поведения юных туристов	4	-	4
2.7	Туристская группа в походном строю	8	0,5	7,5
		<b>22</b>	<b>3</b>	<b>19</b>
<b>3. Основы топографии</b>				
3.1	Школьный двор, микрорайон и его окрестности	4	1	3
3.2	План местности	4	1	3
3.3	Условные топографические знаки	4	1	3
		<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>
<b>4. Туристское и экскурсионное ориентирование</b>				
4.1	Ориентирование по сторонам горизонта	4	1	3
4.2	Ориентирование на местности	6	2	4
4.3	Виды туристского ориентирования	4	1	3
4.4	Экскрсионное ориентирование	6	1	5
		<b>20</b>	<b>5</b>	<b>15</b>
<b>5. Личная гигиена. Первая помощь</b>				
5.1	Личная гигиена юного туриста	2	1	1
5.2	Оказание первой помощи	4	1	3
5.3	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	2	1	1
5.4	Способы транспортировки пострадавшего	2	-	2
		<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>
<b>6. Основы краеведения</b>				
6.1	Родословие	4	1	3
6.2	Земляки	4	1	3
6.3	Основы краеведения	10	2	8
		<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>
<b>7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма</b>				
7.1	Пешеходный туризм	20	2	18
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)	10	2	8
		<b>30</b>	<b>4</b>	<b>26</b>

<b>8. Общая оздоровительная физическая подготовка</b>				
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>17</b>
<b>9. Участие в туристско-краеведческих мероприятиях</b>		<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>
<b>10.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
Итого за период обучения:		<b>144</b>	<b>24</b>	<b>120</b>

## Содержание программы. 2-й год обучения

### 1. Введение

1.1. Введение. Подведение итогов летних каникул. Постановка целей и задач на новый год.

1.2. Познавательная роль туризма

Туризм – средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники и исследователи, их роль в развитии России.

*Практические занятия*

Просмотр видеофильма о путешествиях. Инструктажи по правилам безопасности в учебных помещениях.

### 2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

2.1. Основы безопасности в природной среде

Безусловное выполнение требований руководителя туристской (экскурсионной) группы – основа безопасного поведения. Правила передвижения туристской группы, правила перехода улиц в населенных пунктах. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений. Правила разведения и поддержания туристского костра, а также его тушения при оставлении места бивака. Правила сбора лекарственных и дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод. Правила личной безопасности при встрече в природной среде с представителями животного мира. Соблюдение тишины во время туристских прогулок, учебных экскурсий. Элементарные правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в природной среде.

Взаимопомощь в туристской группе.

*Практические занятия*

Соблюдение правил безопасности во время туристской прогулки, экскурсии.

Распознавание во время прогулки лекарственных и съедобных дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод.

2.2. Основы безопасности дома, в школе, в общественных местах

Правила безопасного поведения дома, в школе, общественных местах. Правила обращения с колющими, режущими предметами, электроприборами, препаратами бытовой химии и медикаментами. Правила противопожарной безопасности (проверка выключения электроприборов при уходе из класса, квартиры или другого помещения, исключение использования неисправных электроприборов и самостоятельного их ремонта). Правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в школе, действия в случае объявления тревоги. Знание телефонов аварийных служб, службы спасения. Правила эвакуации из помещения (класс, школа) при возникновении опасности. Оказание помощи младшим и престарелым, девочкам.

*Практические занятия*

Ситуационные задачи на темы безопасности.

2.3. Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки (экскурсии) в зимнее время (межсезонье). Требования к обуви и к одежде: белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор, носки, рукавички и пр. Личная посуда туриста, средства гигиены, туристский коврик, спальный мешок, рюкзак, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, бахилы. Специальное туристское снаряжение для соревнований: рукавицы, перчатки, штормовки,

головной убор, обувь – и требования к нему.

Укладка и упаковка рюкзака для зимней прогулки. Требования к упаковке продуктов для перекуса во время зимней туристской прогулки (экскурсии). Термос и правила безопасности при пользовании им на экскурсии или зимней прогулке.

Подбор личного снаряжения в соответствии с погодными условиями (зима и межсезонье). Уход за личным снаряжением (сушка, проветривание, чистка) и его своевременный ремонт.

#### *Практические занятия*

Игра «Собери рюкзак для зимней туристской прогулки» (правильная укладка, в том числе с точки зрения гигиены). Упаковка продуктов для перекуса. Сбор группы и прогулка по парку или лесу в зимнее время для проверки готовности к участию в туристских мероприятиях. Ремонт личного снаряжения (наложение заплаток, пришивание пуговиц).

#### 2.5. Групповое снаряжение и уход за ним

Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода и ремонта. Костровое и кухонное снаряжение, требования к нему, правила ухода, чистки и мытья.

Снаряжение и оборудование для наблюдений за природой и выполнения краеведческих заданий. Бинобль, фотоаппарат, видеокамера в туристской группе, правила их хранения и использования в походе, на экскурсии. Юный фотограф (видеооператор) туристской группы, ведение дневника фотосъемки (видеосъемки).

Маршрутные документы и карты.

Специальное групповое туристское снаряжение (веревки, карабины).

Сушка снаряжения после зимней туристской прогулки.

Обязанности заведующего снаряжением (завхоза). Документация завхоза и ее ведение.

#### *Практические занятия*

Упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения перед туристской прогулкой в зимний парк (лес). Проверка группового снаряжения до выхода на маршрут и его грамотное использование во время туристской прогулки.

#### 2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Состав ремонтного набора (пассатижи, ножницы, шило, отвертка, напильник, наждачная бумага, шурупы, гвозди, проволока, изолента, клей и др.). Назначение предметов ремонтного набора и правила обращения с ними при ремонте снаряжения. Обязанности ремонтного мастера группы и завхоза группы по организации своевременного ремонта группового снаряжения. Правила ремонта личного и группового снаряжения во время прогулки или экскурсии в межсезонье или зимой.

#### *Практические занятия*

Игра-соревнование «Мастер на все руки» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц, простейший ремонт лыж, стоек, палаток, рюкзаков и пр.; знание назначения предметов ремнабора).

#### 2.7. Организация бивака и охрана природы. Правила поведения туристов

Охрана природы при организации биваков. Утилизация бытовых отходов и мусора в зимнем туристском походе, на экскурсии. Устройство и оборудование бивака на берегу водоема (реки, озера): кострище, места для приема пищи, для отдыха, для умывания, для забора воды и мытья посуды, мусорная яма, туалет.

Выбор площадки для установки палаток. Установка палатки и тента на поляне (биваке). Установка и снятие палаток (типа «Зима», «Черепашка» и «Двускатная»). Тенты (верхний и нижний) для палаток. Упаковка палатки для транспортировки.

Основные типы и назначение туристских костров: «шалаш», «колодец», «таежный». Выбор места для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности при разведении и поддержании костра. Заготовка дров (охрана природы и правила сбора валежника, сухостоя). Растопка для костра, ее заготовка и хранение. Разведение костров. Обязанности дежурного у костра. Упаковка спичек и сухого горючего. Таганок, костровый тросик. Транспортировка и упаковка кострового снаряжения. Тушение костров и охрана природы.

#### *Практические занятия*

Игра «Выбор места для бивака». Определение места бивака на туристской прогулке по плану (спорткарте) местности с учетом всех требований и необходимости выполнения общественных и краеведческих заданий. Организация бивачных работ во время туристской прогулки. Разбивка лагеря.

Проверка комплектации палаток. Установка палаток в спортивном зале (крепление туристскими узлами (петлями) за горизонтальные опоры). Снятие и упаковка палаток.

Заготовка растопки и хвороста для костра. Оборудование и обустройство кострищ. Разведение и поддержание костра. Приготовление пищи на костре. Сооружение костра для обогрева и сушки одежды.

Правила поведения юных туристов. Общественно полезные и лично значимые дела юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Проблемы охраны природной среды (зеленой зоны) в микрорайоне и ближайшем окружении – в лесу (парке), на реке, а также посильное участие юных туристов в их решении.

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девиз юных туристов: «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя».

Туристские должности. Общественные поручения, краеведческие и исследовательские задания, выполняемые во время прогулок и экскурсий.

Правила поведения в местах туристских прогулок и экскурсий. Уважительное отношение к окружающим людям.

Капитан команды, его права и обязанности, его участие в распределении обязанностей среди участников команды.

#### 2.8. Туристская группа в походном строю

Строй туристской группы во время лыжной туристской прогулки: направляющий (тропящий лыжню) и замыкающий туристской группы, порядок смены направляющего (тропящего). Организация отдыха и привалов на лыжных прогулках. Ритм и темп движения туристской группы на лыжном маршруте. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы: промежуточный, для организации перекуса. Практические занятия

Туристская лыжная прогулка по парку (лесу). Построение в колонну, организация движения группы. Работа направляющего и замыкающего.

### 3. Основы топографии

#### 3.1. Школьный двор, микрорайон и его окрестности

Школьный двор, дорога в школу; названия прилегающих к школе улиц, предприятия и организации микрорайона, памятные и примечательные места и пр.

##### *Практические занятия*

Составление плана-схемы микрорайона школы и его вычерчивание условными знаками с указанием назначения зданий и сооружений. Чтение плана школьного двора и школы.

Экскурсия по территории микрорайона школы и окрестностям с выяснением назначения различных зданий и сооружений (жилые, торговые, культурно-досуговые и пр.), нанесением их на план местности.

#### 3.2. План местности

Схема и план местности. Топографическая карта. История развития способов изображения земной поверхности на топографических картах. Масштабы планов местности и карт. Изображение рельефа на схемах и планах. Горизонтали. Рельеф и его изображение на картах.

##### *Практические занятия*

Рисовка плана (профиля) холма и ямы (оврага) по горизонталям с помощью нескольких стекол и маркеров. Изготовление макета холма и котловины аппликацией из картона по горизонталям. Чтение рельефа по спортивной или простейшей топографической карте.

Измерение расстояний на местности, в парке, на лесной опушке, берегу реки. Знакомство с формами рельефа на местности и их изображением на картах.

#### 3.3. Условные топографические знаки

Способы изображения на рисунках и планах водных объектов, сооружений,

растительности и пр. Простейшие условные знаки. Знакомство с изображением местности на спортивных картах школьного двора (ближайшего парка, леса). Обязанности топографа туристской группы.

#### *Практические занятия*

Рисовка условных знаков планов местности и спортивных карт. Топографический диктант, кроссворд. Понятие «легенда». Чтение легенды маршрута туристской прогулки, выполненной условными знаками плана местности.

Составление легенды и движения группы по легенде, выполненной условными знаками.

### **4. Туристское и экскурсионное ориентирование**

#### 4.1. Компас и его устройство

Компас – прибором для определения сторон горизонта. История создания компаса. Виды компасов по их назначению (морские, геологические, спортивные, учебные, горные и пр.). Направления С, З, Ю и В на циферблате компаса. Устройство компаса и его работа. Компас Адрианова и спортивный компас.

#### *Практические занятия*

Обсуждение эпизодов из книг, кинофильмов, герои которых пользуются компасом. Проведение опыта с намагниченной иглой. Знакомство с компасом для ориентирования на местности и правилами работы с ним.

#### 4.2. Ориентирование по компасу

Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование компаса. Определение направлений С, З, Ю и В при помощи компаса.

#### *Практические занятия*

Определение направлений С, З, Ю, В на КП, установленных в зале, классе, на школьном дворе, на удаленные предметы во время туристской прогулки.

#### 4.3. Ориентирование по плану

Чтение плана местности (спортивной карты). Ориентирование плана (спортивной карты) по сторонам горизонта. Ориентирование плана (спортивной карты) по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по плану (карте). Ориентирование по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам, по линейным ориентирам.

#### *Практические занятия*

Движение по плану школы, школьного двора, на местности с использованием дорожно-тропиночной сети. Ориентирование по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях леса, речной долины или микрорайона школы.

#### 4.4. Ориентирование на местности

Отслеживание пройденного расстояния на открытой местности и в парке (лесу) временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Просмотр видеофильмов по туристскому ориентированию на местности. Юный проводник туристской группы. Штурман туристской группы.

#### *Практические занятия*

Ориентирование по легенде с использованием расстояний и направлений сторон горизонта в школьном дворе, в ближайшем парке. Ориентирование по рельефу в парке, микрорайоне школы. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Планирование пути движения до нужного КП на дистанции.

#### 4.5. Виды туристского ориентирования

Виды туристского ориентирования (летние и зимние). Соблюдение юными туристами правил соревнований по туристскому ориентированию на местности. Права и обязанности участников соревнований по ориентированию. Элементарные способы изображения легенды КП и их назначение. Карточка участника для отметки на КП и правила пользования ею. Номер участника и требования к его креплению.

#### *Практические занятия*

Чтение 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 ее сохранности во время соревнований. Выбор оптимального пути (его рисование на карте) до нужного КП по линейным ориентирам (дорожкам, тропам и др.) на старте. Чтение пути движения до КП по выбранному маршруту.

Прохождение маршрута ориентирования по легенде. Чтение легенды и движение по ней на местности. Отслеживание указанных в легенде объектов (развилок, тропинок), расстояний и направлений (С, З, Ю, В). Работа туристской группы при движении по легенде. Прохождение несложных дистанций группами по 5–6 учащихся (в сопровождении) в микрорайоне школы или в парке.

Прохождение обозначенного маршрута. Необходимость повышенного внимания участников соревнований при движении по карте на обозначенном маршруте. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами по 5–6 человек в ближнем окружении школы или в парке (в сопровождении старшеклассников).

Прохождение маршрутов ориентирования по выбору. Правила и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Прохождение дистанции в ближнем окружении школы или в парке группами по 5–6 человек в сопровождении старшеклассников.

Прохождение маршрута ориентирования в заданном направлении. Правила и условия соревнований туристского ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Прохождение дистанции в ближнем окружении школы или в парке группами по 5–6 человек в сопровождении старшеклассников или педагога.

#### 4.6. Экскурсионное ориентирование

##### *Практические занятия*

Выявление по обозначенному маршруту памятников истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в ближнем окружении микрорайона, школы (населенного пункта) по их описанию. Нанесение объектов на план маршрута движения по микрорайону (населенному пункту) под руководством педагога (старших школьников). Соблюдение правил перехода пешеходами улиц при организации движения.

### **5. Личная гигиена. Первая помощь**

#### 5.1. Личная гигиена туриста

Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках при организации перекусов в зимнее время (межсезонье). Личная гигиена при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Утренняя зарядка. Утренний и вечерний туалет, контрастный душ. Закаливание. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Организация простейших наблюдений за состоянием самочувствия и здоровья. Обязанности санитаря туристской группы по контролю за соблюдением правил личной гигиены юными туристами.

##### *Практические занятия*

Игра «Упаковка продуктов питания для перекуса во время зимней туристской прогулки». Личная гигиена на зимнем привале при организации перекуса. Работа санитаря в туристской группе.

Ведение дневника самочувствия.

Просмотр и обсуждение видеосюжетов, фоторяда «Из жизни юных туристов нашего объединения».

#### 5.2. Оказание первой помощи

Оказание первой помощи при различных заболеваниях и травмах. Материалы для обработки ран и наложения повязок.

Растяжение, вывих. Характеристика травм. Необходимая помощь. Профилактика.

Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок.

Ожоги, обморожения. Причины, признаки, виды ожогов и обморожений. Профилактика

ожогов и защита организма от мороза.

Укусы животных и кровососущих насекомых. Правила обработки ран и наложения повязок. Профилактика укусов клещей и других насекомых.

Отравление. Профилактика пищевых отравлений. Признаки, оказание необходимой помощи.

Тепловой и солнечный удар. Причины и признаки. Профилактика, необходимая помощь.

*Практические занятия*

Оказание первой помощи условно пострадавшим. Ситуационные задачи. Решение тестов.

#### 5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки

Работа санитаря группы (участника туристской прогулки) по комплектованию групповой (индивидуальной) медицинской аптечки для туристской прогулки. Состав индивидуальной и групповой аптечки. Назначение медикаментов, витаминов и перевязочных материалов, их упаковка и требования к хранению и использованию, сроки хранения медикаментов и их маркировка. Обязанности санитаря группы на экскурсии и прогулке. Дневник санитаря туристской группы.

*Практические занятия*

Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Игра «Лучший знахарь» (назначение медикаментов, лекарственных растений и народных средств).

#### 5.5. Способы транспортировки пострадавшего

Способы транспортировки пострадавшего. Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах и заболеваниях: вывихах, тепловом ударе, отравлении и др. Правила транспортировки пострадавшего по лестницам, склонам (спуски и подъемы) при различных травмах. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

*Практические занятия*

Изготовление средств для транспортировки пострадавшего из курток, штормовок.

Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе на руках, с помощью простейших транспортных средств (подручные средства).

## 6. Основы краеведения

### 6.1. Родословие

Ближайшие родственники семьи обучающихся. Родословная. Семейные традиции и праздники. География родни.

*Практические занятия*

Составление совместно с родителями родословной, генеалогического древа. Рассказы о своих друзьях, бабушках, дедушках, других родственниках. Выставка «Семейный альбом».

### 6.2. Земляки

Народные обычаи, обряды, народные игры, фольклор Пермского края.

*Практические занятия*

Чтение легенд, сказов, разучивание народных песен, частушек, игр.

### 6.3. Основы краеведения

Краеведческие должности: юный историк-краевед, краевед-летописец, краевед-фотограф, метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, краевед-географ, краевед-эколог и т. д. Ведение дневника краеведческих наблюдений.

Правила поведения и культуры общения в культурно-зрелищных и просветительных учреждениях. Умение слушать экскурсовода и правильно осматривать экспонаты.

Дневник краеведческих наблюдений.

*Практические занятия*

Ведение дневников наблюдений, впечатлений (совместно с педагогом или родителями). Экскурсия в музей (школьный, МАУ ДО ДДЮТЭ, краеведческий). Обсуждение с обучающимися о наиболее ярких впечатлениях от посещения музея, выставки.

## 7. Спортивно-оздоровительный туризм

### 7.1. Пешеходный туризм

Естественные и искусственные препятствия. Способы преодоления естественных препятствий без снаряжения и с использованием снаряжения (веревки). Организация движения группы по пересеченной и залесенной местности, преодоление простых водных преград, преодоление крутых склонов, движение вдоль шоссе и по дорогам (тропам), спуски и подъемы, траверсы склонов «серпантинном». Использование альпенштоков. Подъем и спуск по склонам с использованием перил спортивным способом. Способы переправы через болото, через канавы, завалы. Преодоление оврагов, песчаных склонов. Обход преград и препятствий.

Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий.

#### *Практические занятия*

Просмотр видеофильмов о преодолении препятствий. Освоение техники передвижения: спуски, подъемы, преодоление канав, завалов, оврагов и пр. Движение по пересеченной и залесенной местности. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям) и по кочкам. Подъем, траверс и спуск по склонам с использованием альпенштоков и вертикальных перил. Преодоление простых естественных препятствий (с веревкой). Спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил (веревки). Переправа через ручей (овраг) по качающемуся бревну. Переправа через овраг с использованием «маятника».

Пешеходные прогулки в лес в разные сезоны. Соблюдение правил движения в группе, темпа и ритма движения на маршруте. Организация отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение за окружающими объектами природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды города и леса. Движение по лесу по тропам и дорожкам, просекам. Движение по пересеченной местности. Составление условными знаками легенды маршрута движения группы всеми участниками или группой при помощи педагога. Организация бивака и перекуса на большом привале, проведение подвижных игр и конкурсов. Заготовка в игровой форме хвороста и валежника для организации костра. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

Пешеходные прогулки к водоему, реке весной. Соблюдение правил движения в группе, темпа движения на маршруте и отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды водоема, реки. Движение по склонам и берегу реки. Выбор оптимального пути. Оказание взаимопомощи при преодолении водных преград (ручейков, луж, канав и т. п.). Подъем и спуск с использованием альпенштоков. Рассказы юных знатоков природы (деревьев, кустарников, трав, птиц, насекомых, животных, рельефа местности, водоемов и т. д.) о сезонных изменениях в природе.

### 7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)

Технические приемы и правила безопасного преодоления препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Лидирующий и замыкающий спортсмены. Права и обязанности спортсмена-туриста, участника соревнований. Спортивное поведение. Элементы разработки тактики прохождения и взаимодействия спортсменов-туристов на дистанции полосы препятствий.

#### *Практические занятия*

Ознакомление с различными вариантами работы и взаимодействия на этапах: переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштока; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; преодоление оврага (канавы) на судейском «маяльнике», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну; установка и снятие палатки.

### 7.3. Туристские узлы и их применение.

Основные туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник восьмерка», «удавка», «встречный». Их назначение и использование. Маркировка веревки для транспортировки.

### *Практические занятия*

Вязание узлов по их назначению. Маркировка веревки для транспортировки.

## **8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка**

### 8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

### *Практические занятия*

Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей.

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями.

Спортивные, подвижные игры.

## **9. Участие в туристско-краеведческих мероприятиях**

Подготовка и участие в туристско-краеведческих мероприятиях различного уровня по плану мероприятий учреждения, города (фестиваль «Наш Пермский край», конкурс исследовательских работ «Отечество», соревнования по ориентированию и скалолазанию, туристский слет и др.).

## **10. Итоговое занятие**

Подведение итогов за год. Зачетный поход.

### **Учебный план. 3-й год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Введение</b>				
1.1	Введение	2	1	1
1.2	История отечественного туризма	2	1	1
		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>2. Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>				
2.1	Основы безопасности в природной среде	2	-	2
2.2	Основы безопасности на улице и в микрорайоне	2	1	1
2.3	Групповое снаряжение и уход за ним	2	-	2
2.4	Организация биваков и охрана природы	2	-	2
2.5	Туристская группа в походе	8	-	8
2.6	Питание туристской группы	4	2	2
		<b>20</b>	<b>3</b>	<b>17</b>
<b>3. Основы топографии</b>				
3.1	Топографическая и спортивная карта	6	2	4
3.3	Условные топографические знаки	4	1	3
		<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>
<b>4. Туристское и экскурсионное ориентирование</b>				
4.1	Ориентирование по компасу, азимут	4	1	3
4.2	Ориентирование по компасу, карте	6	2	4
4.3	Ориентирование на местности	6	2	4
4.4	Виды соревнований по ориентированию	4	1	3

4.5	Экскурсионное ориентирование	4	1	3
		<b>24</b>	<b>7</b>	<b>17</b>
<b>5. Личная гигиена. Первая помощь</b>				
5.1	Оказание первой помощи	5	1	4
5.2	Измерение температуры тела, пульса	1	0,5	0,5
5.3	Походная аптечка	1	0,5	0,5
5.4	Способы транспортировки пострадавшего	2	-	2
		<b>9</b>	<b>2</b>	<b>7</b>
<b>6. Основы краеведения</b>				
6.1	Родословие	4	1	3
6.2	Земляки	4	2	2
6.3	Культурное и природное наследие Пермского края	15	5	10
		<b>23</b>	<b>8</b>	<b>15</b>
<b>7. Спортивно-оздоровительный туризм</b>				
7.1	Пешеходный туризм	14	-	14
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма	6	1	5
		<b>20</b>	<b>1</b>	<b>19</b>
<b>8. Общая оздоровительная физическая подготовка</b>				
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>17</b>
<b>9. Участие в туристско-краеведческих мероприятиях</b>		<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>
<b>10.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
Итого за период обучения:		<b>144</b>	<b>27</b>	<b>117</b>

## Содержание программы. 3-й год обучения

### 1. Введение

1.1. Введение. Подведение итогов летних каникул. Подведение итогов общественно-полезных дел туристской группы (объединения) за прошедший год.

Постановка целей и задач на новый год.

1.2. История отечественного туризма

Отечественные мореплаватели, путешественники и исследователи. Туристы и путешественники родного края. Знакомство с туристами-старшеклассниками своей школы (учреждения дополнительного образования) и их деятельностью (вечер-встреча).

*Практические занятия*

Просмотр видеофильма о путешествиях. Инструктажи по правилам безопасности в учебных помещениях.

### 2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

2.1. Основы безопасности в природной среде

Выполнение требований руководителя туристской (экскурсионной) группы; соблюдение порядка и тишины на привале и во время движения группы. Взаимопомощь и доброжелательность во взаимоотношениях в туристской группе – одно из условий безопасности.

Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем (кожухом), действия при обнаружении незатухших костров (сильного задымления) в лесу. Безопасность при сборе лекарственных растений, цветов, грибов, ягод. Соблюдение мер безопасности во время туристской прогулки (похода); опасные (ядовитые) растения и животные своего края. Требования безопасности при выполнении природоохранных мероприятий (утилизация мусора, бытовых отходов).

## 2.2. Основы безопасности на улице и в микрорайоне

Характеристика помещений и сооружений, где будут проходить учебные занятия на местности и оздоровительные тренировки. Правила безопасного поведения на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок и правила использования снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов при занятиях на местности.

Правила безопасности на улице, в своем населенном пункте; необходимость знания названий улиц, домашнего адреса, телефонов и пр. Правила безопасности при переходе улиц и дорог, при движении пешеходов в городе (населенном пункте). Правила безопасного пользования общественным транспортом (автобус, троллейбус) и поведения в нем. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Знание телефонов аварийных служб.

### *Практические занятия*

Ситуационные задачи. Действия в аварийной ситуации на улице, экскурсии, в туристской прогулке, походе.

Организация движения туристской группы по микрорайону, по улице; правила перехода улиц и дорог пешеходами.

## 2.3. Групповое снаряжение и уход за ним

Костровое снаряжение (котелки, таганок, костровый тросик, саперная лопатка, топоры, пилы, рукавицы) и кухонное (клеенка, половники, ножи, терки, мешки и пакеты для упаковки продуктов). Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода за ними и их ремонт. Колышки и стойки для палатки и уход за ними. Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения краеведческих, исследовательских заданий. Фотоаппараты, видеокамера в туристской группе. Аптечка и ремонтный набор. Маршрутные документы и туристские схемы и карты. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное снаряжение (веревки, карабины) и требования, предъявляемые к нему. Уход за снаряжением, сушка и ремонт.

Обязанности юных фотографа, видеооператора, дежурных по кухне, реммастера туристской группы. Обязанности заведующего снаряжением группы. Распределение снаряжения между участниками похода, прогулки.

### *Практические занятия*

Упаковка и распределение группового снаряжения между участниками туристской прогулки, однодневного похода. Выполнение завхозом по снаряжению своих обязанностей в период подготовки туристского мероприятия, во время его проведения и по его завершении.

Составление командиром и завхозом перечня необходимого группового снаряжения для туристского похода (зимнего и летнего). Распределение группового снаряжения, упаковка рюкзачков для совершения похода.

Организация ремонта группового снаряжения реммастером и членами туристской группы. Изготовление обуви или одежды из подручных материалов.

Игра-соревнование «Как и чем отремонтировать личное снаряжение?» (выбор способов штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц или ремонта молний, пришивание лямок или тесемок, ремонт лыж, ботинок и пр.).

## 2.4. Организация биваков и охрана природы

Требования к бивакам в зимнем походе (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака в зимнем походе: кострище, место для приема пищи, для отдыха, для гигиены и умывания, для забора воды (снега) и мытья посуды. Особенности разведения костра в зимнем походе.

Охрана природы в туристском походе или на экскурсии. Правила заготовки дров для костра (печки) в зимнем лесу. Уборка места бивака туристской группой. Утилизация пищевых и бытовых отходов.

Основные типы туристских костров: «нодья», «звездный», их назначение. Костры в лесу, на опушке, у реки; летом, в межсезонье и зимой. Заготовка дров, их разделка с соблюдением мер безопасности. Заготовка растопки для костра и ее хранение. Упаковка спичек и сухого горючего.

### *Практические занятия*

Игра в помещении «Организация походного бивака туристской группы». Распределение и выполнение должностных обязанностей между членами туристской группы.

Планирование бивака на местности. Организация бивачных работ.

Выбор места для костра и его обустройство. Разведение костра костровым из заготовленного топлива и растопки. Приготовление пищи на костре. Организация дежурства для поддержания костра. Соблюдение правил безопасности при работе у костра.

Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палатки, снятие палатки и ее упаковка для транспортировки.

Изготовление простейших укрытий от дождя, ветра в лесу, у реки из подручных средств (шалаш, навес, ветрозащитная стенка).

## 2.5. Туристская группа в походе

### *Практические занятия*

Туристский учебный поход. Маршрут туристской группы. Движение в походной колонне, преодоление естественных препятствий в туристском однодневном походе (на прогулке). Скорость движения, темп и ритм. Интервал между туристами в группе. Движение по склонам, в лесу, преодоление водных преград. Разведка пути движения и требования к знаниям и умениям юных разведчиков. Распорядок походного дня однодневного похода. Работа направляющего и замыкающего, разведчиков и штурмана, хронометриста группы. Организация привалов. Взаимопомощь в туристской группе.

## 2.6. Питание туристской группы

Основные продукты питания для приготовления пищи в походе. Составление меню для однодневного туристского похода с расчетом требуемых продуктов. Завхоз по питанию туристской группы и его обязанности. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства.

### *Практические занятия*

Хранение продуктов. Распределение продуктов в туристской группе.

Приготовление пищи в полевых условиях на костре (при участии и при контроле взрослых: родителей, педагога).

## **3. Основы топографии**

### 3.1. Топографическая и спортивная карта

План местности, топографическая и спортивная карта. Рельеф и его изображение. Горизонталы. Сетка карты. Магнитные меридианы. Простейшие приемы зарисовки местности в туристском походе.

### *Практические занятия*

Чтение плана-схемы микрорайона школы, города (района). Чтение рельефа по карте. Работа с топографическими и спортивными картами разного масштаба.

### 3.2. Условные топографические знаки

Способы изображения на планах и картах различных природных и искусственных объектов и сооружений. Условные знаки. Изображение местности на спортивных картах. Обязанности топографа и штурмана туристской группы.

### *Практические занятия*

Рисовка основных условных знаков спортивных и топографических карт. Топографический диктант, кроссворды. Чтение карт. Сбор карты (мозаики) по образцу.

Составление легенды движения группы из набора условных знаков. Движение по карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров.

## **4. Туристское и экскурсионное ориентирование**

### 4.1. Ориентирование по компасу, азимут

Ориентирование компаса. Правила работы с компасом. Азимут (0, 90, 180, 270). Определение азимута на предметы с помощью компаса.

### *Практические занятия*

Определение азимутов (0, 90, 180, 270) на КП, установленные в парке, в лесу на поляне. Определение азимутов на удаленные предметы во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам (0, 90, 180, 270).

Игра «Найди клад» с использованием компаса (определения по азимутам).

#### 4.2. Ориентирование по компасу и карте

Чтение спортивной и топографической карты. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте.

##### *Практические занятия*

Работы с картой и компасом. Чтение карты. Измерение расстояний. Движение на местности по карте и при помощи компаса.

#### 4.3. Ориентирование на местности

Ориентирование в лесу, у реки, в поле, в горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по компасу (азимут). Выбор оптимального пути движения. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути движения во время ориентирования на местности. Ориентирование в лесных массивах. Границы полигонов. Действия в аварийной ситуации. Разведчик туристской группы. Штурман туристской группы.

##### *Практические занятия*

Ориентирование по легенде, по азимутам с использованием расстояний в парке, небольшом лесном массиве. Ориентирование по рельефу. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути при движении во время ориентирования. Ориентирование в лесных массивах. Формирование навыка ориентирования в границах полигона (между дорог, тропинок, просек). Действия в аварийной ситуации.

#### 4.4. Виды соревнований по ориентированию

Правила соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Подготовка к старту. Действия спортсмена на финише и после его прохождения.

Легенды КП. Карточка для отметки на КП. Номер участника и требования к его креплению. Планшет для зимнего ориентирования.

Неспортивное поведение. Преследование спортсмена на дистанции.

Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Движение по азимуту между троп и дорожек. Контуры растительности (лесных массивов, кустарника).

##### *Практические занятия*

Чтение легенды КП и перенесение ее в карточку участника. Предстартовая проверка соответствия карты возрастной группе, количества КП на карте и их номеров. Нанесение местоположения КП на карту с образца. Вычерчивание пути своего движения при ориентировании. Выбор оптимального пути из различных вариантов движения на КП.

Прохождение маршрута по ориентированию по легенде. Понятие «ориентирование по легенде». Чтение легенды и движение по легенде в парке или лесу. Отслеживание указанных в легенде объектов, расстояний и направлений (азимутов). Работа туристского звена разведчиков при движении по легенде. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2–3 человека.

Прохождение маркированного маршрута. Понятие «маркировка дистанции». Требования к отметке на КП и рубеже. Правила и условия соревнований ориентирования на маркированной трассе на лыжах. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2–3 человека.

Прохождение обозначенного маршрута. Понятие «обозначенный маршрут». Требования к участникам соревнований на обозначенном маршруте. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2–3 человека.

Прохождение маршрутов по ориентированию по выбору. Понятие «ориентирование по

выбору». Правила и условия соревнований ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2–3 человека.

Прохождение маршрута по ориентированию в заданном направлении. Понятие «ориентирование в заданном направлении». Правила и условия соревнований ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2–3 человека.

Прохождение маршрута по ориентированию по азимуту. Понятие «ориентирование по азимуту с помощью компаса». Направляющий, контролирующий участники; правила построения цепочки при движении группы по азимуту. Отслеживание расстояний. Прохождение дистанции группами по 4–5 человек.

#### 4.5. Экскурсионное ориентирование

##### *Практические занятия*

Памятники истории, архитектуры, искусства и т. п. в микрорайоне школы, городе (районе). Поиск объектов по плану микрорайона с использованием легенды маршрута движения звеньями (по 2–3 воспитанника под руководством старшеклассника) с соблюдением правил перехода улиц.

### **5. Личная гигиена. Первая помощь**

#### 5.1. Оказание первой помощи

##### *Практические занятия*

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах. Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. Использование медикаментов и лекарственных растений.

Первая помощь при переломах конечностей. Имобилизация, транспортировка пострадавшего.

Правила обработки ран и наложения повязок при укусах змей, ядовитых насекомых.

Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин.

##### *Практические занятия*

Ситуационные задачи. Тесты

#### 5.2. Измерение температуры тела, пульса

Основные показатели состояния здоровья и самочувствия юных туристов.

##### *Практические занятия*

Приборы для измерения температуры тела. Способы измерения пульса.

Измерение температуры тела и пульса до занятий физическими упражнениями и по их окончании. Ведение дневника наблюдения за состоянием здоровья и самочувствием (личного и туристской группы) в течение года и в туристском походе (на прогулке).

#### 5.3. Походная аптечка

Состав медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой). Использование лекарственных растений для настоев и заварки чая.

##### *Практические занятия*

Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

#### 5.4. Способы транспортировки пострадавшего

##### *Практические занятия*

Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Способы транспортировки. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего.

### **6. Основы краеведения**

### 6.1. Родословие

Профессии и увлечения членов семьи, бабушек, дедушек и других ближайших родственников (династии и родословная).

#### *Практические занятия*

Составление совместно с родителями генеалогического древа своей семьи.

Составление презентаций о профессиях и работе родителей, старших братьев или сестер.

### 6.2. Земляки

Знакомство с национальностями, проживающими в городе. Народные обычаи, обряды. Фольклор. Народные промыслы.

#### *Практические занятия*

Встречи с представителями разных народностей. Народные игры.

### 6.3. Культурное и природное наследие Пермского края

Достопримечательности малой родины. Охрана памятников истории, природы, культуры и архитектуры.

Памятники природы родного края. Редкие и исчезающие растения и животные Прикамья. Сезонные изменения в жизни фауны и флоры. Растения и животный мир леса, луга, берега реки. Голоса птиц и животных, следы их жизнедеятельности в лесах, парках и других закрытых пространствах (по сезонам года). Краеведческие задания и их выполнение на экскурсии.

#### *Практические занятия*

Экскурсии в парк (лес) и наблюдение за поведением птиц, животных. Выполнение краеведческих заданий (сбор сведений о местах обитания редких растений и животных родного края). Изготовление скворечников, кормушек. Подведение итогов экскурсии.

Ведение дневников наблюдений за природой. Рисунки «Что я увидел на туристской прогулке». Изготовление поделок из природных материалов.

Экскурсии в музеи для знакомства с миром профессий. Оформление газеты-отчета об экскурсии.

## **7. Спортивно-оздоровительный туризм**

### 7.1. Пешеходный туризм

Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов «серпантинном», движение вдоль шоссе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением кладей (жерди). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.

Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей (овраг) по бревну с помощью «маятника». Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.

#### *Практические занятия*

Преодоление 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. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку (ручей) вброд (глубиной до 0,2–0,3 м).

Просмотр сюжетов видеофильмов.

Пешеходные прогулки. Организация походного самоуправления в туристской группе. Выполнение обучающимися правил движения в группе, соблюдение темпа движения на маршруте и отдыха на привалах. Наблюдение и выявление интересных объектов природной среде.

#### *Практические занятия*

Самостоятельное составление условными знаками легенды маршрута движения группы звеньями обучающихся. Составление плана-схемы маршрута группы. Соблюдение интервала при движении в группе, темпа движения на маршруте. Рассказы знатоков деревьев, кустарников, трав, птиц, насекомых, животных, рельефа местности, водоемов и т. д. о сезонных изменениях в природе. Организация бивака на большом привале, проведение подвижных туристских игр и конкурсов. Заготовка в игровой, соревновательной форме хвороста и валежника для костра. Оборудование кострища и разведение костра, участие в приготовлении пищи. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

#### 7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма

Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи.

##### *Практические занятия*

Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки.

Анализ результатов (ошибок) прохождения дистанции.

### **8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка**

#### 8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

##### *Практические занятия*

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей.

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Бег по песчаным склонам. Плавание (по возможности). Спортивные (в том числе народные) игры.

### **9. Участие в туристско-краеведческих мероприятиях**

Подготовка и участие в туристско-краеведческих мероприятиях различного уровня по плану мероприятий учреждения, города (фестиваль «Наш Пермский край», конкурс исследовательских работ «Отечество», соревнования по ориентированию и скалолазанию, туристский слет и др.).

### **10. Итоговое занятие**

Подведение итогов за год. Зачетный поход.

### **Учебный план. 4-й год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Введение</b>				
1.1	Введение	2	1	1
1.2	История отечественного спорта и туризма	2	2	-
		<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
<b>2. Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>				
2.1	Основы безопасности	2	-	2
2.2	Личное снаряжение и уход за ним	2	1	1
2.3	Групповое снаряжение и уход за ним	2	-	2
2.4	Организация биваков и охрана природы	2	-	2

2.5	Туристские костры	2	-	2
2.6	Палатки и укрытия	4	1	3
2.7	Туристская группа в походном строю	8	-	8
2.8	Питание туристской группы	3	1	2
		<b>25</b>	<b>3</b>	<b>22</b>
<b>3. Основы топографии</b>				
3.1	Топографическая карта	6	2	4
3.3	Условные топографические знаки	4	1	3
		<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>
<b>4. Туристское и экскурсионное ориентирование</b>				
4.1	Ориентирование по компасу, движение по азимуту	4	1	3
4.2	Ориентирование по компасу и карте	5	2	3
4.3	Ориентирование на местности	5	2	3
4.4	Спортивное ориентирование	4	1	3
4.5	Экскрсионное ориентирование	2	-	2
		<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>
<b>5. Первая помощь</b>				
5.1	Оказание первой помощи	4	0,5	3,5
5.2	Измерение температуры тела, пульса	1	0,5	0,5
5.3	Походная аптечка	1	0,5	0,5
5.4	Способы транспортировки пострадавшего	2	0,5	1,5
		<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
<b>6. Основы краеведения</b>				
6.1	Родословие	4	1	3
6.2	Земляки	4	2	2
6.3	Культурное и природное наследие Пермского края	15	5	10
		<b>23</b>	<b>8</b>	<b>15</b>
<b>7. Спортивно-оздоровительный туризм</b>				
7.1	Пешеходный туризм	15	1	14
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма	5	1	4
		<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
<b>8. Общая оздоровительная физическая подготовка</b>				
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	<b>18</b>	-	<b>18</b>
<b>9.</b>	<b>Участие в туристско-краеведческих мероприятиях</b>	<b>12</b>	-	<b>12</b>
<b>10.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>
Итого за период обучения:		<b>144</b>	<b>27</b>	<b>117</b>

## Содержание программы. 4-й год обучения

### 1. Введение

1.1. Введение. Подведение итогов летних каникул. Подведение итогов 3-го года занятий, выявление полученных знаний, умений и навыков. Просмотр и обсуждение видеосюжетов о занятиях, туристских прогулках, походах, соревнованиях с участием обучающихся в объединении.

Постановка целей и задач на новый год.

1.2. История отечественного спорта и туризма

Спортивный туризм в России. Виды спортивного туризма. Разрядные требования юных туристов-спортсменов.

### *Практические занятия*

Знакомство со взрослыми спортсменами-туристами города, их туристской деятельностью. Знакомство с материалами (видеосюжетами, фотографиями, картами, схемами и др.) предполагаемого района проведения летнего зачетного похода. Составление плана подготовки к зачетному двух-трехдневному походу.

## **2. Туристско-бытовые навыки юного туриста**

### 2.1. Основы безопасности

Основные правила безопасного поведения юных туристов на туристской прогулке, экскурсии, в походе, у водоема. Взаимопомощь в туристской походной группе. Правила обеспечения безопасности при разведении костров, обращении с пилой и топором при заготовке и разделке дров.

Правила безопасности в городской среде, на улице, во дворе. Правила безопасности при пользовании общественным транспортом. Безопасность дома и в школе. Правила противопожарной безопасности и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб. Правила поведения на экскурсии при отставании от группы, при потере ориентировки.

### *Практические занятия*

Ситуационные задачи на темы безопасности.

### 2.3. Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение для двух-трехдневного похода и требования к нему: рюкзак, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и др.), личная посуда, средства гигиены, туристский коврик, спальный мешок. Личное снаряжение для летних, зимних походов и походов в межсезонье. Личная походная аптечка и ремонтный набор. Требования к упаковке продуктов для перекуса и групповых продуктов, выданных для транспортировки на время похода. Укладка рюкзака и упаковка снаряжения для туристского похода. Выбор, подгонка и регулировка рюкзака. Подготовка личного снаряжения в соответствии с погодно-климатическими условиями. Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Снаряжение для участия в туристских соревнованиях. Подготовка личного снаряжения к участию в соревнованиях по туризму.

### *Практические занятия*

Игра «Собери рюкзак к туристскому походу» (правильная, в том числе и с точки зрения гигиены, его укладка, регулировка рюкзака). Подгонка и регулировка туристского походного рюкзака для транспортировки груза в зависимости от его объема. Сбор группы в туристский однодневный поход в межсезонье (зимой) для выяснения готовности к туристским походам.

### 2.3. Групповое снаряжение и уход за ним

Проверка комплектности группового снаряжения при подготовке к туристскому походу. Назначение группового снаряжения: костровое; кухонное; для организации ночлега; выполнения исследований, наблюдений и краеведческих заданий; преодоления естественных препятствий; ориентирования на местности; отметок на туристском маршруте и его прохождения; оказания первой помощи; ремонта и др. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Работа завхоза группы и организация работы участников туристской группы со снаряжением при подготовке похода, во время и по завершении похода. Весовые характеристики группового снаряжения, выбор снаряжения для похода в зависимости от сезона года и количественного состава туристской группы.

Перечень снаряжения и инструментов ремонтного набора. Назначение предметов и инструментов и правила обращения с ними. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта группового снаряжения.

### *Практические занятия*

Проверка комплектности и упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения между участниками туристского похода. Работа завхоза туристской группы по снаряжению в период подготовки и проведения похода и по его окончании. Составление перечня необходимого группового снаряжения для туристского похода: зимнего однодневного

и летнего одно-двухдневного. Использование группового снаряжения во время туристского похода.

Ремонт палаток, рюкзаков, тентов, лыж, лыжных палок и прочего снаряжения.

#### 2.4. Организация биваков и охрана природы

Биваки и лагеря для ночлега юных туристов и охрана природы при их организации. Требования к бивакам и разбивке лагеря для организации ночлега в зимних и летних походах (наличие дров, источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака и лагеря для ночлега в зимнем и летнем походе (места для палаток, кострища, места для приема пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды). Разведение костра в зимнем и летнем походе, заготовка растопки и дров. Дежурные и их обязанности. Порядок действий членов туристской группы при устройстве бивака.

##### *Практические занятия*

Распределение обязанностей и их выполнение при организации лагеря туристской группы.

Выбор места и его планировка при организации бивака и лагеря для ночлега на местности (осенью, зимой и летом). Организация бивачных работ. Устройство кострища и разведение костра костровым из заготовленного топлива и растопки. Установка палаток. Устройство и оборудование кухни, места для приема пищи, для пищевых и бытовых отходов, отдыха и игр, забора воды, умывания, организации купания, разделки дров.

#### 2.5. Туристские костры

##### *Практические занятия*

Заготовка, разделка и хранение дров для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности. Разведение костров в зимних условиях и при дождливой погоде. Поддержание костра в туристском походе. Работа дежурных по кухне. Выполнение обязанностей дежурных по палатке при организации ночлега (дневки). Упаковка и хранение спичек, сухого горючего, растопки для костра или печки.

#### 2.6. Палатки и укрытия

##### *Практические занятия*

Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток различного типа в спортивном зале (крепление туристскими узлами за горизонтальные опоры) звеньями по 4–6 человек (на время).

Выбор площадок для установки палатки на берегу реки, в лесу и на опушке. Установка палатки. Снятие палатки и тентов, их упаковка для транспортировки. Правила ухода за палатками и тентами.

#### 2.7. Туристская группа в походном строю

Строй туристской группы в зимнем и летнем туристском походе на пересеченной местности и в лесу. Организация взаимопомощи при преодолении естественных препятствий. Ритм и темп движения туристской группы на маршруте зимой и летом. Движение туристской группы по тропам, дорогам и вдоль шоссе. Работа хронометриста и штурмана во время движения. График движения группы, режим движения и отдыха туристской группы. Соблюдение дисциплины и выполнение правил безопасности юными туристами в походном строю. Движение туристской группы в лесу по азимуту. Преодоление водных преград.

##### *Практические занятия*

Туристский однодневный поход. Организация движения группы по пересеченной местности и в лесу в походе. Работа направляющего и замыкающего, смена тропящего лыжню. Организация привалов.

#### 2.8. Питание туристской группы

Продукты питания для приготовления пищи в походе, их подготовка, упаковка и хранение. Составление меню туристской группы для одно-, двухдневного похода. Хранение продуктов в туристском походе и их транспортировка. Рецепты приготовления туристских блюд. Распределение продуктов среди участников туристского похода (прогулки). Обязанности завхоза по питанию. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства.

##### *Практические занятия*

Составление меню на однодневный туристский поход с расчетом требуемых продуктов.

Расфасовка, упаковка и распределение запаса продуктов между участниками похода. Выполнение обязанностей завхоза по питанию и дежурных поваров в туристском походе. Приготовление по рецептам туристских блюд на костре.

### **3. Основы топографии**

#### **3.1. Топографическая карта**

Топографическая карта. Масштабы карт. Изображение рельефа. Горизонтали. Определение высоты местности на карте. Магнитные меридианы. Сетка карты. Простейшие способы съемки участка местности (маршрута) на туристской прогулке.

##### *Практические занятия*

Чтение рельефа по карте. Измерение расстояний и определение высоты по карте. Работа с простейшими приборами для съемки местности. Составление схемы, плана местности в масштабе.

Съемка местности, маршрута группы. Рисовка схем, планов естественных препятствий на маршруте условными знаками и в масштабе.

#### **3.2. Условные топографические знаки**

Условные знаки топографических карт: масштабные и немасштабные. Условные знаки спортивных карт.

##### *Практические занятия*

Рисовка условных знаков спортивных и топографических карт. Чтение топографических и спортивных карт. Топографические диктанты, кроссворды. Сбор карты по образцу и без образца на время.

Рисовка нитки движения группы в условных знаках. Движение по спортивной карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров. Определение точки стояния (местонахождения) группы или участника.

### **4. Туристское и экскурсионное ориентирование**

#### **4.1. Ориентирование по компасу, движение по азимуту**

Компас в туристском походе. Правила работы с компасом. Ориентирование карты по компасу. Азимут. Определение на местности азимутов с помощью компаса.

##### *Практические занятия*

Определение азимутов на КП, установленные в лесу, на поляне, в пойме реки. Отработка навыков движения по азимутам во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам (игра «Кладоискатели»).

#### **4.2. Ориентирование по компасу и карте**

Ориентирование спортивной и топографической карты по компасу. Ориентирование карты по предметам, объектам, звездам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте. Измерение азимутов по карте.

##### *Практические занятия*

Работа с картой и компасом. Измерение расстояний и азимутов по карте. Чтение маршрута движения группы по карте.

#### **4.3. Ориентирование на местности**

Снаряжение для туристского ориентирования зимой. Планшет ориентировщика. Ориентирование в пойме речной долины, лесу, поле, степи и горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Определение пройденного расстояния временем движения, парами шагов и др. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Определение точки стояния на местности по карте. Выбор вариантов пути движения до КП и определение оптимального маршрута движения. «Тормозящие» (рубежные) объекты на пути движения во время ориентирования. Границы полигонов. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации при выходе за карту.

Разведчик туристской группы. Штурман и топограф туристской группы. Их обязанности в походе.

### Практические занятия

Нанесение местоположения КП на карту с образца. Планирование (вычерчивание) маршрута пути своего движения при ориентировании от КП к КП. Выбор оптимального пути движения на КП. Просмотр видеофильмов.

Ориентирование с планшетом. Ориентирование по легенде, по азимутам с использованием расстояний в лесу и пойме реки. Ориентирование по рельефу в лесном массиве и пойме реки. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути при движении во время ориентирования в лесу. Отслеживание границ полигонов. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации при выходе за карту. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Движение по азимуту между троп и дорожек.

#### 4.4. Спортивное ориентирование

Правила соревнований по ориентированию. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Техника и тактика прохождения дистанций. Легенды КП. Способы отметки на КП. Требования и правила оборудования КП на различных дистанциях ориентирования.

Права и обязанности участников соревнований. Обязанности спортсмена по сохранности оборудования КП. Карточка и карта участника, необходимость их сохранности. Неспортивное поведение. Преследование и сотрудничество.

#### *Практические занятия*

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

#### 4.5. Экскурсионное ориентирование

#### *Практические занятия*

Поиск обозначенных на карте экскурсионных объектов (памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п.) в микрорайоне, городе (районе) за определенное время звеном из 2–3 человек с соблюдением ПДД.

## **5. Первая помощь**

### 5.1. Оказание первой помощи

#### *Практические занятия*

Определение травм и способов оказания первой помощи по карточкам. Ситуационные задачи.

### 5.2. Измерение температуры тела, пульса, артериального давления

#### *Практические занятия*

Измерение температуры тела, пульса и давления до занятий физическими упражнениями и по их окончании. Ведение дневника наблюдений за состоянием здоровья (личного и туристской группы) в туристском походе, на соревнованиях, при занятиях физическими упражнениями.

### 5.3. Походная аптечка

#### *Практические занятия*

Комплектование медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой). Упаковка и маркировка медицинской аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

### 5.4. Способы транспортировки пострадавшего

Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода. Способы транспортировки пострадавшего. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего на волокуше.

#### *Практические занятия*

Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Изготовление волокуш.

Транспортировка пострадавшего на волокуше и на носилках.

## **6. Основы краеведения**

### 6.1. Родословие

Традиции и обряды, народные праздники и гуляния, семейные праздники. Народные игры наших предков и правила их проведения.

#### *Практические занятия*

Игры на местности, в которые играли бабушки, дедушки и родители обучающихся.

### 6.2. Земляки

История г.Березники. Люди, в честь которых названы улицы, учреждения и другие объекты. Знаменитые люди, ветераны войн и труда.

#### *Практические занятия*

Сбор информации об улицах, носящих имена знаменитых земляков; о памятниках знаменитым землякам; об основателях города. Встречи с ветеранами труда и войн. Презентации на тему «Земляки».

### 6.3. Культурное и природное наследие Пермского края

Достопримечательности родного края. Памятники природы Пермского края.

#### *Практические занятия*

Экскурсии в зимний и весенний лес. Ведение дневников наблюдений (впечатлений) за природой. Изготовление поделок, сувениров из природных материалов, защита работ авторами.

Экскурсии в краеведческие музеи и школьные музеи. Выполнение краеведческих заданий.

## **7. Спортивно-оздоровительный туризм**

### 7.1. Пешеходный туризм

Техника и тактика индивидуального и группового преодоления естественных препятствий (без специального снаряжения). Движение группы по заболоченной, сильно пересеченной местности; Переправа через условное болото по кладям, по кочкам. Оказание взаимопомощи в команде (группе).

Техника и тактика преодоления естественных препятствий с использованием снаряжения (веревки): спуск, подъем и траверс склонов по наведенным перилам (веревкам) с самостраховкой «схватывающим» узлом. Переправа через ручей (овраг) по бревну с помощью «маятника» и по наведенным перилам.

#### *Практические занятия*

Просмотр видеосюжетов о технике и тактике индивидуального и группового преодоления естественных препятствий. Отработка индивидуальной и групповой техники и тактики передвижения (спуски, подъемы и траверсы склонов местности). Отработка практических умений и навыков преодоления препятствий (канав, завалов, оврагов и др.).

### 7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма

Понятие «техническое препятствие» (этап); способы преодоления препятствия (этапа); правила безопасного преодоления препятствия (этапа). Контрольные линии на этапах. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Лидирующий и замыкающий участники команды и тактика работы всей команды на дистанции. Права и обязанности туриста – участника команды на соревнованиях. Спортивное поведение. Виды туристских соревнований: эстафеты, командные, личные.

#### *Практические занятия*

...

### 7.3. Пешеходные прогулки

Соблюдение правил движения в группе, темпа движения на маршруте и отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды.

#### *Практические занятия*

Самостоятельное составление обучающимися легенды маршрута движения группы с указанием хронометража. Составление звеньями плана-схемы маршрута группы. Организация бивака на большом (обеденном) привале, проведение подвижных игр и конкурсов.

Заготовка в игровой форме хвороста и валежника для организации костра. Оборудование кострища и разведение костра, участие в приготовлении пищи. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

## **8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка**

### 8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

#### *Практические занятия*

Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные и подвижные игры.

## **9. Участие в туристско-краеведческих мероприятиях**

Подготовка и участие в туристско-краеведческих мероприятиях различного уровня по плану мероприятий учреждения, города (фестиваль «Наш Пермский край», конкурс исследовательских работ «Отечество», соревнования по ориентированию и скалолазанию, туристский слет и др.).

## **10. Итоговое занятие**

Подведение итогов за 4 года обучения. Вручение свидетельств, сертификатов. Зачетный поход.

## **1.4. Планируемые результаты освоения программы**

Система оценки результатов освоения программы включает в себя оценку личностных, метапредметных и предметных результатов. Диагностика и тестирование проводятся с целью сопоставления динамики развития обучающихся.

*Личностные результаты* включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению:

- развитие природных задатков и способностей, способствующих достижению результатов в туристско-краеведческой деятельности;
- принятие туристских традиций, основанных на взаимопомощи, взаимовыручке, духе коллективизма и товарищества;
- проявление самооценки;
- положительные взаимоотношения со сверстниками и педагогами;
- мотивация к ЗОЖ и занятиям активным туризмом.

*Метапредметные результаты* направлены на применение обучающимися усвоенных способов деятельности, навыков:

- выполнение практических упражнений, применение теоретических знаний;
- развитие быстроты мышления, устойчивости внимания, аналитических способностей.

*Предметные результаты* включают теоретические знания по программе и практические умения, предусмотренные программой. Обучающиеся по окончании программы

будут знать:

- основные понятия и термины, применяемые в туризме и краеведении;
- правила поведения на занятиях туризмом, правила туристов, основные правила поведения в экстремальных ситуациях;

- элементы начальной топографической подготовки;
- виды узлов;
- виды личного и специального туристского снаряжения;
- должности в походе;
- состав походной аптечки;
- личную гигиену туриста;
- познакомятся с достопримечательностями родного города и его окрестностями

будут уметь:

- ориентироваться по местным признакам, азимуту и карте;
- пользоваться групповым и личным туристским снаряжением;
- укладывать рюкзак;
- устанавливать палатку;
- пользоваться специальным снаряжением;
- ориентироваться по местным предметам;
- проходить простейшие технические этапы;
- преодолевать простейшие естественные и искусственные препятствия без специального снаряжения;
- оказывать элементарную первую помощь пострадавшему

будут иметь представление:

- о способах преодоления естественных препятствий;
- об историко-культурном и природном наследии Пермского края.

По итогам каждого года обучающиеся должны выполнить: зачетный однодневный поход или принять участие в туристско-краеведческом мероприятии. Вне зависимости от вида маршрута (пешего, водного, лыжного и пр.), подросток в походе обязательно научится:

- самостоятельности (к ней приучает распределение обязанностей в группе);
- активности, упорству, выносливости (никто в одиночку не уходит с маршрута);
- взаимовыручке (сложно в одиночку поставить палатку, собрать байдарку, преодолеть скальный склон);
- умению переносить лишения (неизбежны плохая погода, жара, холодные ночи, натертые ноги);
- дружелюбию (к этому приучает атмосфера подготовленной группы);
- практическим умениям (нужно уметь разжигать костер, готовить еду, ремонтировать вещи).

По итогам освоения программы у обучающихся будут развиты:

- физическая активность;
- самостоятельность в подготовке к походу;
- наблюдение и внимание.

Участники программы научатся думать и действовать без подсказки, проявлять заботу о товарищах, работать в команде, уважительно относиться к природе, не бояться трудностей. Но самое главное, чему учатся юные туристы – отвечать за своих друзей по отряду.

В результате освоения программы обучающиеся получают знак отличия «Первый поход» согласно нормативам для выполнения норм награждения знаками отличия Положения о системе поощрения в детско-юношеском туризме, а также сертификат об успешном прохождении программы «Юные туристы-краеведы».

## Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1 Календарный учебный график

количество учебных недель: 36;

количество учебных дней: 72;

продолжительность каникул: 2\_\_ дня;

даты начала и окончания учебных периодов/этапов: 01.09 – 31.05.20\_\_ г.г.;

осенние каникулы: \_\_\_\_; зимние каникулы: \_\_\_\_; весенние каникулы: \_\_\_\_.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	02 сентября 202__ г.	31 мая 202__ г.	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	02 сентября 202__ г.	31 мая 202__ г.	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
3 год обучения	02 сентября 202__ г.	31 мая 202__ г.	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
4 год обучения	02 сентября 202__ г.	31 мая 202__ г.	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

### 2.2 Условия реализации программы

#### *Материально-техническое обеспечение*

Занятия проводятся в учебных кабинетах и помещениях с мебелью, соответствующих требованиям СанПиН к учебным аудиториям. Имеются необходимые технические средства обучения (компьютер, мультимедиа-проектор, колонки, магнитно-маркерная доска,); для копирования раздаточных материалов применяется ксерокс.

*Перечень туристского снаряжения и инвентаря, необходимого для проведения занятий (на 15 человек):*

1. Веревка основная и вспомогательная
2. Карабины
3. Устройство для спуска по вертикальным перилам типа «восьмерка»
4. Компас жидкостный для ориентирования
5. Аптечка медицинская в упаковке
6. Спальники
7. Палатки туристские
8. Тенты туристские
9. Коврики туристские
10. Рюкзаки туристские

#### *Информационно-методическое обеспечение*

Для реализации программы имеются необходимые учебные и дидактические средства обучения, картографический материал, иллюстрации, тематические электронные презентации, методическая литература, пособия, материалы для педагога.

Для активизации познавательной деятельности обучающихся используются дидактические материалы – пособия для учебных занятий, раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, занимательные задания и задания с разным уровнем сложности вопросов, справочный материал, тесты с возможностью самоконтроля, упражнения, и т.п.

### ***Кадровое обеспечение***

Реализация данной программы предусматривает привлечение педагога, уровень квалификации которого соответствует задачам достижения планируемых результатов, организации образовательной деятельности обучающихся, компетентный в области туризма и краеведения.

Целесообразно взаимодействие образовательных учреждений (школы и УДО) с целью более качественного обучения и воспитания детей.

### ***Организационно-педагогическое обеспечение:***

- наличие специальной литературы, освещающей туристско-краеведческую и спортивную сферу деятельности;
- возможность повышения уровня профессионального мастерства через участие руководителя программы в профильных курсах, семинарах, стажерских площадках;
- учебно-методический комплекс (карточки с условными знаками, спортивные карты, тематические плакаты, тесты, наглядные пособия и др.);
- комплекс методик, позволяющих обучающимся эффективнее осваивать образовательную программу.

## **2.3 Формы аттестации**

Для выявления уровня подготовки обучающихся, определения степени реализации программы используется система диагностики по данной программе. Отслеживание динамики развития проводится путем проведения начальной, промежуточной и итоговой диагностики обучающихся.

*Начальная (входная) диагностика* проводится для выявления стартовых возможностей и индивидуальных особенностей обучающихся в начале цикла обучения. *Промежуточное диагностирование* проводится после изучения каждого раздела программы для возможности отслеживания динамики развития каждого ребёнка, коррекция образовательного процесса. *Итоговая диагностика* проводится в конце изучения настоящей программы для подведения итогов освоения программы.

Уровень сформированности ЗУН оценивается по каждому содержательному разделу. В течение года и в конце года педагог сравнивает полученные после проведения диагностики результаты с предполагаемыми и определяет уровень корректировки программы.

*К формам отслеживания и фиксации образовательных результатов* относятся: журнал посещаемости, дневники наблюдений, материалы анкетирования и тестирования, аналитические справки и аналитический материал, грамоты/дипломы, сертификаты, готовые интеллектуальные и творческие работы, фото, отзывы детей и родителей, и др.

*Предполагаемые формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:* диагностические карты, комплексные тесты, аналитические материалы по итогам проведения

диагностики и аналитические справки, итоговые отчеты, выставки творческих работ, сообщения, конкурсы, тематические олимпиады, открытые занятия, и др.

Участие и результат детей в туристско-краеведческих мероприятиях, конкурсах, соревнованиях (уровня учреждения, города и края) являются *формами подведения итогов* реализации программы.

## 2.4. Методические материалы

Программой предусмотрено использование и чередование различных форм и методов для освоения детьми учебного материала.

**Методы обучения**, применяемые в процессе реализации программы:

- по источнику передачи и восприятия информации: словесный (рассказ, беседа); наглядный (иллюстрация, дидактический, наглядный материал, образцы и т.п.); практический (показ);

- по характеру деятельности: объяснительно-иллюстративный (рассказ, показ, фильм, карточки и т.п.); репродуктивный (воспроизведение, действие по алгоритму); частично-поисковый; проектный (создание творческих работ); метод игры (игры дидактические, развивающие, подвижные).

Учебный материал должен быть интересен и доступен детям, динамичен и конкретен. Процесс обучения, развития и воспитания обучающихся идет параллельно на каждом занятии.

Используемые **методы воспитания**: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

**Основные педагогические технологии**, используемые в работе: технология группового обучения, технология проектной деятельности (частично), технология игровой деятельности, здоровьесберегающие технологии, и др.

**К дидактическим материалам** относятся: раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, карты, макеты, задания, упражнения, и др.

Программа «Юные туристы-краеведы» может корректироваться педагогом в процессе обучения по данному курсу. Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личных творческих наклонностей, исходя из погодно-климатических условий, финансовых возможностей обучающихся, самостоятельно распределять последовательность изучения тем, устанавливать продолжительность занятий с учетом требований СанПиН.

## 2.5. Воспитывающая деятельность

Воспитательная работа является важной составляющей дополнительной общеразвивающей программы. В основе её – многолетний положительный опыт туристско-краеведческого объединения «Юные туристы-краеведы». Объединение имеет свою историю и традиции:

- преемственность поколений, передача опыта подрастающему поколению;

- совместное проведение туристских мероприятий;

- подведение итогов соревнований и походов;

- проведение праздничных мероприятий: День туризма, День рождения клуба, Новый год, 23 февраля, 8 марта, День здоровья, День именинника и др.

К участию в подготовке и проведении походов, массовых туристских и спортивных мероприятий привлекаются родители обучающихся.

Старшие обучающиеся объединения – активные помощники в проведении туристских соревнований и походов.

Принципы воспитательной работы в детском объединении:

- принимать личность ребёнка как ценность – часть целостного Мира, с его

направленностью в будущее, возможностями физического, интеллектуального и творческого развития;

- предоставлять ребёнку право на самоопределение и самореализацию в области туризма;

- учитывать в воспитательной деятельности психофизиологические особенности детей.

#### **Цель воспитательной работы**

Создание условий для формирования гражданско-патриотических качеств личности, духовно-нравственных ценностей, многогранного развития и социализации каждого обучающегося.

#### **Задачи воспитательной работы:**

- формировать мотивацию к здоровому образу жизни;  
- учить работе в команде, воспитывать чувство коллективизма, ответственности, самостоятельности;

- развивать морально-волевые качества туриста-спортсмена: целеустремлённость, настойчивость, смелость, решительность, инициативность;

- способствовать формированию экологической грамотности и экологически ответственного поведения;

- содействовать формированию семейных ценностей и традиций;

- способствовать развитию физических, умственных и технических способностей обучающихся.

**Формы воспитательной работы:** беседа, дискуссия, экскурсия, викторина, акция, агитбригада, спортивная игра, поход.

**Методы воспитательной работы:** рассказ, беседа, дискуссия, пример, упражнение, поручение, создание воспитывающих ситуаций, игра, поощрение, наблюдение, анкетирование, тестирование,

#### **Планируемые результаты воспитательной работы**

- сформирован коллектив обучающихся;  
- освоение различных социальных норм, правил поведения в социуме;  
- участие в самоуправлении и общественной жизни;  
- здоровый и безопасный образ жизни, соблюдение правил безопасного поведения в различных ситуациях и различных местах;

- понимание и проявление экологической культуры, природосообразного поведения;

- осознанное, уважительное, заботливое отношение к членам своей семьи;

- сформированы навыки самоорганизации и адекватной самооценки.

### **План воспитательной работы**

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия, События</b>	<b>Направления воспитательной работы</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
.	Тематические мероприятия, посвященные Дню солидарности в борьбе с терроризмом	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь
.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание, Формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	В течение учебного года
.	Беседа о государственной символике России (герб, гимн, флаг)	Гражданско-патриотическое воспитание, социокультурное и медиакультурное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь
.	Участие в институциональных и городских соревнованиях и викторинах («Рождественская	Гражданско-патриотическое и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	В течение учебного года

	гонка», Городская краеведческая квест-игра «Березники челлендж», Соревнование по ориентированию на местности «Солевары - возвращение»)			
	Беседа о празднике «День защитника отечества»	Гражданско-патриотическое и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
	Беседа о празднике «8 Марта»	Гражданско-патриотическое и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
	Тематические мероприятия, посвященные Дню Победы	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Май
	Открытое занятие для родителей	Нравственное воспитание, формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май
	Экологические акции по очистке берегов и природных территорий от мусора	Воспитание положительного отношения к труду, экологическое воспитание	В рамках похода выходного дня	Сентябрь, Май
0.	Познавательные походы направленный на изучение природных и культурных памятников Пермского края (ст. «Расик», «Усьвинские столбы», «Каменный город», «Помяненный камень», «Урочище Тихий Камень», «Пещера Тайн»).	Интеллектуальное воспитание, Гражданско-патриотическое воспитание	В рамках туристско-краеведческого о похода	Каникулярный период

## 2.6. Список литературы

### *Литература для педагога*

1. Агафонов Н.Н., Белавин А.М., Крыласова Н.Б. Страницы истории земли Пермской. – П.: «Книжный мир», 2003.
2. Белавин А.М., Нечаев М.Г. Губернская Пермь – П.: Издательство ПГТУ, 1996.
3. Боровская Л.А., Жесткова Н.С., Быховская М.А. Наш Пермский край: учебное пособие для начальной школы. Пермь, ПГПУ, 2010 .
4. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. – М., ЦДЮТиК, 2002.
5. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
6. Барышева Ю.А. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. – М., 1997
7. Велитченко В.К. Физкультура без травм: Библиотека учителя физ. культуры. – М.: Просвещение, 1993.
8. Верхованцев В.С. Город Пермь, его прошлое и настоящее. Пермь: Пушка, 2002
9. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. – М., 1998.
10. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Изд. дом «Вокруг света», 1994.
11. Горбачевич Н.П., Шатрова Н.В. Прикамье: странички далеких и близких времен. Пермь: Книжный мир, 2003.

12. Зеленин А.С. Пермь и Пермский край: занимательное краеведение. Пермь: Пермский край, 2009.
13. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. – 2-е изд., испр., доп. и перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
14. Князева Н.А. Маленький пермяк (азбука краеведа) Пермь: Книжный мир, 2007.
15. Куликов В.М. Походная туристская игротка. – Сб. 2. – М., 1994.
16. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: Владос, 1999.
17. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
18. Маматов И.Ю., Чагин Г. Верхнекамье. Путеводитель
19. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей /Сост. Ю.С.Константинов. – М., 1995.
20. Спешилова Е.А. Старая Пермь: Дома.Улицы.Люди.1723 – 1917. Пермь: Курсив, 2003.
21. Суркова О.П. «Произведения пермских писателей» - Пермь, 2001.
22. Обухова Л.А., Карпинский К.Т. Прикамье. Век XX. – П.: «Книжный мир», 1999.
23. Туристская игротка / Сост.Л.М.Ротштейн. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
24. Хрестоматия для начальной школы «Литература Прикамья» - Пермь: «Книжный мир», 2001.
25. Черных Е.А., Похожаева Т.В. ТвоеПрикамье. Береги свой дом. – Пермь: Пушкин, 2001.
26. Энциклопедия психологических тестов / Сост. С.А.Касьянов. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
27. Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
28. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. (Стандарты второго поколения) под редакцией В.А. Горского. – М.: Просвещение, 2011.

### ***Интернет-источники***

1. <http://www.geografia.ru/permskay.html>
2. <http://perm-kray.ru/>
3. <http://www.dikarem.net/>
4. <http://ru.wikipedia.org/>
5. <http://www.mojgorod.ru/>
6. <http://visitperm.ru/>
7. <http://priroda.permkrai.ru/>
8. [https://ozlib.com/969432/sotsium/prikame\\_region](https://ozlib.com/969432/sotsium/prikame_region)

### **Словарь терминов и понятий**

*Туристский поход (маршрут)* – прохождение группой обучающихся активными способами передвижения определенного участка местности соборозовательными, воспитательными, познавательными-исследовательскими, рекреационными, спортивными целями.

*Некатегорийный туристский поход* – туристский поход с обучающимися, имеющий уменьшенные параметры по протяженности и продолжительности похода по сравнению с категорийными маршрутами и не предъявляющий требований к здоровью обучающихся в объеме выше требований, необходимых для допуска обучающихся к занятиям физической культурой в основной группе.

*Поход выходного дня* – некатегорийный туристский поход: *однодневный* и *продолжительностью 2–3 дня*;

*Практическое занятие на местности, туристская прогулка* – непродолжительный по времени (1–4 часа) выход с обучающимися на территорию населенного пункта или в его окрестности

Источник: Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися, 2015.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908479

Владелец Чернавина Светлана Алексеевна

Действителен с 15.10.2024 по 15.10.2025