

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ИМ. Б.Б.ПРОТАСОВА»

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
МБОУ ДО ЦДО
«__» _____ 2020 г.
Протокол №



С.А. Пехова
«__» _____ 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«VISHERA NORTH-WEST»**

Возраст обучающихся: 11 – 15 лет
Срок реализации: 2 года

Автор – составитель:
Махова Надежда Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Красновишерск, 2020г.

Пояснительная записка

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

Программа составлена на основе типовой программы Центра детско-юношеского туризма и краеведения Минобробразования России для системы дополнительного образования детей и программы «Спортивный туризм» педагога дополнительного образования ДЮЦ «Восхождение» Згогурина Ю.В.

Данная программа является комплексной. Программа рассчитана на 2 года на учащихся 4-9 классов и предусматривает приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентировании на местности, ведении краеведческих наблюдений и исследований, оказании первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе. Приобретение необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, званий «Юный турист России», «Турист России».

Нормативные документы:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 года № 1726-р
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 года № 996-р
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию

дополнительных общеобразовательных программ» (включая разноуровневые программы)

- Постановление главного государственного санитарного врача российской федерации от 29 декабря 2010 года N 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"

Актуальность данной программы в том, что на сегодняшний день в образовательных учреждениях возрос интерес к изучению родного края. Это обусловлено рядом причин: желанием познать мир, в котором живешь; новыми подходами к процессу обучения, ориентацией на развитие личности. Осознанием эффективности регионального принципа обучения. Культурной традицией любого города является изучение природы, истории и быта своего края.

Самые увлекательные формы образовательной деятельности (экскурсии, походы, экспедиции и т.д.) дают возможность приобщить учащихся к изучению родного края непосредственно на месте нахождения, добросовестному общественно полезному труду.

Отличительные особенности:

Отличительной особенностью программы «VISHERA NORTH-WEST» является то, что она дает представление о туристско-краеведческой деятельности в целом, нацелена на подготовку обучающихся к участию в массовых туристско-краеведческих мероприятиях, закладывает основы организации туристского быта и техники передвижения в походе, самостоятельного прохождения дистанций спортивного ориентирования, организации краеведческих исследований.

Программа «VISHERA NORTH-WEST» интегрирует в себе основные взаимосвязанные виды туристско-краеведческой деятельности: спортивный туризм (туристские походы, туристские соревнования), спортивное ориентирование, краеведение. В такой интеграции заключается новизна программы. Каждое направление туристско-краеведческой деятельности с точки зрения обучения, воспитания, развития уникально по-своему.

Цель программы: развитие личности, создание условий для самореализации ребенка средствами спортивного туризма.

Задачи:

- 1) Формировать здоровый образ жизни у подрастающего поколения, укрепить здоровье учащихся.
- 2) Формировать основные знания и умения техники, тактики пешего, лыжного, водного и других видов туризма.
- 3) Обучить основным правилам оказания первой доврачебной помощи.

4) Вовлечь учащихся в систематические занятия спортивным туризмом.

5) Воспитать моральные и волевые качества: выносливость, умение преодолевать трудности, работоспособность, смекалку, умение выживать в экстремальных условиях, умение общаться и уживаться в коллективе, сознательную дисциплину, нести ответственность за порученное дело, любовь к родному краю, природе, творческий подход к любому делу.

6) Развить основные и специальные физические качества у спортсменов.

7) Подготовить квалифицированных спортсменов для участия в краевых и всероссийских соревнованиях по спортивному туризму, ориентированию и скалолазанию.

Условия реализации программы:

Форма обучения: очная

Программа рассчитана на пять лет, возраст детей 11-15 лет. Материал соответствует возрастным, психолого-педагогическим, физическим особенностям детей подросткового возраста. Реализацией данной программы осуществляется через деятельностный подход формирования универсальных учебных действий личностных, познавательных и коммуникативных.

Программа первого года обучения 136 часов (34 недели по 4 часа), второго года обучения 144 часа за год (36 недель по 6 часов, 2 раза в неделю по 3 ч.).

Практические занятия составляют большую часть программы. Содержание программы первого, второго года обучения предполагает освоение детьми основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристских соревнований (в качестве участников).

Методы и формы работы:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение),
- наглядные (пособие, фото и видеосюжеты, презентации, плакаты),
- практические: - изучение наглядных пособий; выполнение нормативов, специальных упражнений, участие в тренировочных походах, туристических слётах.

- метод игры (спортивные, ролевые, игры на сплочение коллектива и т.п.)
- дистанционные - режим реального времени (с использованием сервиса видеоконференции в приложении Zoom, групповых сообществ социальных сетей «ВКонтакте», «instagram») так и в режиме отложенного времени (с использованием форумов, интерфейсов комментирования заданий и т. п.).

По окончании курса, обучающиеся должны овладеть теорией, практикой, техникой и тактикой пешего, лыжного, водного туризма на уровне походов 1 - 3 категории сложности.

Формы контроля: По окончании каждого года обучения проводятся зачётные категориальные походы и контрольные тренировки по полугодиям со

сдачами контрольных нормативов, учебно-тренировочные палаточные лагеря. В течение года проводятся показательные выступления для родителей, соревнования по технике туризма (различные виды), туристические слёты. Тестирование по картографическим навыкам, викторины туристско-краеведческой направленности. Составление проектов с фотоотчётом командного похода.

Учебно-тематический план 1 год обучения

№№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	2	3	4	5	6
1.	Вводное занятие	1	1		Устный опрос
2.	Техника безопасности	5	3	2	
I.	Основы туристской подготовки	49	13	36	
1.	Понятие туризм	2	2		Устный опрос
2.	Туристское снаряжение	4	1	3	Соревнования
3.	Организация туристского похода	16	4	12	Викторина
4.	Туристская техника	10	2	8	Соревнования
5.	Подведение итогов туристского похода	3	1	2	Проект
6.	Туристские слеты и соревнования	10	2	8	Фотоотчёт
7.	Специальная физическая подготовка	4	1	3	Сдача нормативов
II.	Топография и ориентирование	23	12	11	
1.	Понятие топография и ориентирование	2	1	1	Викторина
2.	Условные знаки	4	2	2	Тест
3.	Способы ориентирования	4	2	2	Устный опрос
4.	Общая физическая подготовка	3	1	2	Сдача нормативов
IV.	Краеведение	6	3	3	
1.	История Пермского края и Красновишерского района	4	2	2	Устный опрос
2.	Изучение района путешествия	2	1	1	Сам. работа
V.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	30	9	21	
1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1	1		Опрос
2.	Оказание первой медицинской помощи	10	4	6	Соревнование
3.	Специальная физическая подготовка	9	2	7	
4.	Показательные соревнования по оказанию первой доврачебной помощи	10	2	8	Фотоотчёт, информация на сайт
VI.	Общая и специальная физическая подготовка	28	4	23	

1	2	3	4	5	6
1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1		Устный опрос
2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1	Беседа
3.	Общая физическая подготовка	13	1	12	Соревнования
4.	Специальная физическая подготовка	12	2	10	
ИТОГО за период обучения		136	42	94	

Содержание программы

Каждый раздел программы содержит занятия по общей физической подготовкой (далее – ОФП) и специальной физической подготовкой (далее – СФП)

Основная задача **ОФП** — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

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

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание — освоение одного из способов.

Роль и значение **СФП** для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Туристская техника

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

Игры с различными элементами туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

1. Основы туристской подготовки

Понятие туризм

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

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

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Общественно полезная работа.

Понятие о личном и групповом снаряжении

Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

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

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

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

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

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

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

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения

Значение правильного питания в походе.

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

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Должности в группе постоянные и временные.

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

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорганизатор или аниматор, физорг

и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

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

Практические занятия

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

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

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

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Туристская техника

Использование специального снаряжения (страховочные системы, карабины, жумары, восьмерки и т.д.). Вязка узлов: прямой, встречный, академический, брамшкотовый, восьмерка-проводник, двойной проводник, стремя, штык, булинь, схватывающие. Техника переправ (по бревну, по навесной переправе, по параллельным перилам, в брод). Подъем по наведенным перилам. Спуск дюльфером по наведенным перилам. Движение траверсом. Техника страховки и само страховки.

Практические занятия

Вязка узлов. Отработка движения по различным видам переправ со страховкой и само страховкой.

Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Вязание узлов.

Подведение итогов туристского похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

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

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и суден, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

2. Топография и ориентирование

Понятие о топографии и ориентировании

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

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

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

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

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

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

Условные знаки

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

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

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

Практические занятия

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

Способы ориентирования

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

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

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо.

Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия

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

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

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

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

Практические занятия

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

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

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

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные

ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

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

3. Краеведение

История Пермского края и Красновишерского района

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

Изучение района путешествия

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

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным

заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

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

Практические занятия

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

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

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

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм.

Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

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

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка**Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений**

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

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

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

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

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Ожидаемые результаты:

По окончании первого года обучения учащиеся должны овладеть навыками туристской техники необходимыми для прохождения дистанции 1 класса. Научиться выполнять работу в составе команды. Выполнить норматив Приложение 1 на значок «Юный турист России».

**Учебный календарный график
1 год обучения**

№ п/п	Месяц	Форма занятий	Время проведения	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Сентябрь	Ознакомительная экскурсия	По расписанию	2	Вводное занятие. Техника безопасности	ЦДО	Устный опрос
2.	Сентябрь	Учебное занятие	По расписанию	1	Туристские путешествия, история развития туризма	ЦДО	Устный опрос
3.	Сентябрь	Учебное занятие	По расписанию	1	Воспитательная роль туризма	ЦДО	Устный опрос
4.	Сентябрь	Учебное занятие	По расписанию	2	Личное туристское снаряжение	ЦДО	Соревновательный конкурс
5.	Сентябрь	Учебное занятие	По расписанию	2	Групповое туристское снаряжение	ЦДО	
6.	Сентябрь	Учебное занятие	По расписанию	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	ЦДО	Устный опрос
7.	Октябрь	Учебное занятие, практ. деятельность	По расписанию	2	Вязка узлов. Прямой, встречный	ЦДО	Сдача нормативов, конкурс
8.	Октябрь	Учебное занятие.	По расписанию	2	Вязка узлов. Академический, брамшкотовый	ЦДО	
9.	Октябрь	практическая деятельность	По расписанию	2	Вязка узлов. Восьмерка-проводник двойной проводник	ЦДО	
10.	Октябрь	Учебное занятие.	По расписанию	2	Вязка узлов. Стремя, штык	ЦДО	
11.	Октябрь	практическая деятельность	По расписанию	2	Вязка узлов. Схватывающие	ЦДО	
12.	Октябрь	Учебное занятие.	По расписанию	2	Вязка узлов. Булинь	ЦДО	
13.	Октябрь	практическая деятельность	По расписанию	2	Вязка узлов на объектах	ЦДО	

1	2	3	4	5	6	7	8
14.		Учебное занятие.	По расписанию	2	Вязка узлов на страховочной системе		
15.	Октябрь	Практическая деятельность	По расписанию	2	Знакомство со страховочной системой	ЦДО	Педагогическое наблюдение
16.	Ноябрь	Учебное занятие	По расписанию	2	Основы организации спального места. Туристическая палатка	ЦДО	Конкурс
17.	Ноябрь	Лекция, беседа	По расписанию	2	Подготовка к походу, путешествию составление плана маршрута, распределение должностей	ЦДО	Устный опрос
18.	Ноябрь	Практик. занятие	По расписанию	2	Подготовка к походу, путешествию подготовка группового и личного снаряжения	ЦДО	Устный опрос
19.	Ноябрь	Беседа	По расписанию	2	Питание в туристском походе	ЦДО	Самостоятельная работа
20.	Ноябрь	Беседа	По расписанию	2	Туристские должности в группе	ЦДО	Игра по ролям
21.	Ноябрь	Учебное занятие	По расписанию	2	Правила движения в походе, преодоление препятствий	ЦДО	Прохождение полосы препятствий
22.	Ноябрь	Практическое занятие	По расписанию	2	Специальная физическая подготовка	ЦДО	Сдача нормативов
23.	Декабрь	Лекция с использованием наглядного материала	По расписанию	2	Знакомство с понятием туристская техника	ЦДО	Викторина
24.	Декабрь	Учебное занятие	По расписанию	4	Туристская техника. Карабин	ЦДО	Самостоятельная работа
25.	Декабрь	Учебное занятие	По расписанию	2	Туристская техника. Спусковое устройство «Восьмёрка»	ЦДО	
26.	Декабрь	Учебное занятие	По расписанию	4	Туристская техника. Жумар	ЦДО	
27.	Декабрь	Лекция, беседа	По расписанию	1	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятии	ЦДО	Устный опрос

1	2	3	4	5	6	7	8
28.	Декабрь	Беседа, самостоят. работа	По расписанию	3	Подведение итогов туристского похода	ЦДО	Проектная деятельность
29.	Декабрь	Соревнование	По расписанию	2	Туристский слет и показательные соревнования	ЦДО	Фотоотчёт, информация на сайт
30.	Ноябрь	Практическое занятие	По расписанию	2	Специальная физическая подготовка	ЦДО	Сдача нормативов
31.	Январь	Лекция	По расписанию	2	Понятие о топографической и спортивной карте	ЦДО	Устный опрос
32.	Январь	Учебное занятие	По расписанию	4	Условные знаки	ЦДО	Диктант «Условные знаки»
33.	Январь	Беседа	По расписанию	1	Способы ориентирования	ЦДО	Устный опрос
34.	Январь	Лекция, практическое занятие	По расписанию	1	Компас. Работа с компасом	ЦДО	Самост. работа
35.	Январь	Практическое занятие	По расписанию	1	Ориентирование по горизонту, азимут	ЦДО	Самост. работа
36.	Январь	Учебное занятие	По расписанию	2	Спортивное ориентирование	ЦДО	Соревнование
37.	Январь	Учебное занятие	По расписанию	1	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	ЦДО	Самост. работа
38.	Февраль	Учебное занятие	По расписанию	2	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	ЦДО	Викторина
39.	Февраль	Учебное занятие	По расписанию	2	Изучение района путешествия	ЦДО	
40.	Февраль	Учебное занятие	По расписанию	2	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	ЦДО	Зачётный тест «Школа медицины и катастроф»
41.	Февраль	Учебное занятие	По расписанию	2	Походная медицинская аптечка	ЦДО	Викторина

1	2	3	4	5	6	7	8
42.	Февраль	Лекция	По расписанию	2	Основные приемы оказания первой медицинской помощи (именуемая далее ПМП)	ЦДО	Соревнование
43.	Февраль	Лекция, беседа, практическое занятие	По расписанию	2	ПМП при кровотечении. Виды перевязочных конструкций	ЦДО	
44.	Февраль	Лекция, беседа, практическое занятие	По расписанию	2	ПМП при переломах. Мобилизация конечностей	ЦДО	
45.	Февраль	Лекция, беседа, практическое занятие	По расписанию	2	ПМП при отравлении	ЦДО	
46.	Март	Лекция, беседа, практическое занятие	По расписанию	2	ПМП. Сердечно-лёгочная реанимация (именуемая далее СЛР)	ЦДО	
47.	Март	Лекция, беседа, практическое занятие	По расписанию	2	Приемы транспортировки пострадавшего	ЦДО	
48.	Март	Учебное занятие	По расписанию	2	Транспортировка пострадавшего. Специальная Физическая подготовка	ЦДО	
49.	Март	Учебное занятие	По расписанию	1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	ЦДО	
50.	Март	Учебное занятие	По расписанию	1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	ЦДО	Тест, беседа
51.	Март	Учебное занятие	По расписанию	2	Силовые упражнения. Общая физическая подготовка	ЦДО	Сдача нормативов
52.	Март	Учебное занятие	По расписанию	4	Упражнение на растяжении мышц. ОФП	ЦДО	

1	2	3	4	5	6	7	8
53.	Апрель	Учебное занятие	По расписанию	4	Преодоление ландшафтного участка траверсом. СФП	ЦДО	Соревнование, сдача личных нормативов
54.	Апрель	Беседа, практическое занятие	По расписанию	2	Преодоление навесной переправы. СФП		
55.	Апрель		По расписанию	2	Преодоление переправы «Бабочка». СФП		
56.	Апрель		По расписанию	2	Преодоление переправы по параллельным верёвкам. СФП		
57.	Апрель	Практическое занятие	По расписанию	2	Организация полосы препятствий		
58.	Апрель	Самостоятельная работа	По расписанию	4	Прохождение полосы препятствий		
59.	Май	Беседа, соревнование	По расписанию	4	Преодоление полосы препятствия в страховочной системе на рельефе. СФП	ЦДО	Сдача нормативов
60.	Май	Соревнование	По расписанию	4	Верёвочный парк. СФП	Городской парк	Фотоотчёт в проектной деятельности
61.	Май	Поход	По расписанию	6	Преодоление препятствий: переправа на параллельных перилах, спуск. СФП	Памятник природы «к. Малый Ветлан»	Фотоотчёт в проектной деятельности

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

№№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1		Устный опрос, экскурсия
2.	Техника безопасности	3	2	1	
I	Основы туристской подготовки	45	12	33	
1.	Ходьба – основной способ передвижения в пешем походе	2	1	1	Устный опрос, сдача норматива
2.	Виды туризма. Техника пешего туризма	8	2	6	Организация похода выходного дня
3.	Безопасность походов	4	2	2	Викторина
4.	Туристский бивак. Организация туристского лагеря	6	2	4	Самост. работа
5.	Естественные факторы природы в походе. Закаливание	3	1	2	Проект
6.	Общая физическая подготовка	10		10	
7.	Специальная физическая подготовка	12	4	8	Сдача нормативов
II	Топография и ориентирование	29	5	24	
1.	Карта и местность	4	2	2	Диктант
2.	Спортивное ориентирование на местности	5	1	4	Практич. работа
3.	Общая физическая подготовка	10		10	Устный опрос
4.	Специальная физическая подготовка	10	2	8	
III	Краеведение	20	6	14	
1.	Легенды, былины, сказания Пермского края	6	4	2	Публичное выступление
2.	Краеведческая работа в походе	4	2	2	Сам. работа
3.	Общая физическая подготовка	10		10	Сдача нормативов
IV	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	12	6	6	
1.	Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему	12	6	6	Соревнование
V	Подготовка к походу	34	8	26	
1.	Туристское снаряжение, ремонт туристического снаряжения	10	2	8	Устный опрос
2.	Подведение итогов похода	4	2	2	Беседа
3.	Общая физическая подготовка	4		4	Соревнования
4.	Специальная физическая подготовка	16	4	12	
	ИТОГО за период обучения	144	40	104	

Содержание программы

Введение

Беседа о продолжении работы секции туристско-краеведческой направленности. Виды туризма, особенности походов. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ презентации по теме «Туризм»). Законы туристов.

1. Основы туристской подготовки

Ходьба – основной способ передвижения в пешем походе

Начальные формы самоконтроля детей. Меры предупреждения плоскостопия. Техника правильной ходьбы в походе. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

Практическая работа

В практическую работу входит мастер-класс по использованию трекинговых палок для скандинавской ходьбы.

Безопасность походов

Правила безопасного похода. Элементарные приемы оказания первой доврачебной помощи. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке. Правила поведения туристов на коротких привалах. Хронометраж движения группы по маршруту.

Туристский бивак. Организация туристического лагеря

Продолжение знакомства с определениями «привал» и «бивак» в походе, основных требования к месту привала и бивака.

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы, Свертывание бивака. Противопожарные меры.

Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды. Просмотр и обсуждение презентации «Туристский бивак»

Естественные факторы природы в походе. Закаливание

Беседа о средствах физического воспитания и здорового образа жизни. Природные явления. Правила поведения туристов во время дождя, грозы. Что такое закаливание, навыки закаливания. Виды закаливающих процедур.

Общая и специальная физическая подготовки

Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время.

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Книги о путешествиях и путешественниках. Нормативы юношеских разрядов по туризму, нормы на звание младшего инструктора по туризму. Подвижные игры и веселые старты.

2. Топография и ориентирование

Карта и местность

Продолжение знакомства с видами топографической карты и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейными и числовыми масштабами.

Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.

Практические занятия. Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение не усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.

Положение на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

Спортивное ориентирование

Продолжение знакомства с видами компаса. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

3. Краеведение

Легенды, былины и сказания Пермского края

Предания и легенды известны в Прикамье повсеместно. Региональный компонент программы даёт свежий веток информации, который интересен детям своей таинственной природой Пермского края во все времена. Легенды и сказания навеивают мысли о том, что создан край с участием мистических могучих сил, незнакомых современному человеку.

Что ни пещера, гора или холм – то и мистическая история происхождения. Яркий пример тому – легенды о богатырях Полюде и Ветлане, о водопаде Плакун и другие.

Краеведческая работа в походе

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

История края, памятные исторические места. Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края.

Охрана природы. Закон об охране природы.

Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки. Фотографирование в походе.

Практические занятия

Знакомство с картой области (края). «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему

Повторное ознакомление с усложнением с темой личная гигиена туриста. Умывание в полевых условиях. Походная «косметичка». Одежда и обувь туриста, уход за ногами и телом, одеждой обувью во время похода. Гигиенические требования к спальному мешку, посуде туриста и др. личного снаряжения.

Правила оказания первой доврачебной помощи при повреждениях и ранениях.

Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерий, сгибание конечностей). Особенности оказания первой доврачебной помощи при внутреннем кровотечении. Оказание помощи при носовом кровотечении.

Характеристика различных видов травм (ушибы, растяжения и разрывы связок, вывихи, сдавливания). Причины и признаки травм. Правила оказания

первой доврачебной помощи при травмах.

Переломы костей и их причины. Характеристика различных видов переломов (открытые и закрытые). Правила оказания первой медицинской помощи при переломах.

Правила и способы транспортировки пострадавшего.

Правила транспортной иммобилизации при черепно-мозговой травме и повреждениях костей черепа, позвоночника, таза, конечностей с применением подручных средств. Пневматические шины.

Правильное положение тела пострадавшего при транспортировке. Техника транспортировки и страховка пострадавшего.

Практические занятия

Наложение повязок и остановка кровотечений. Наложение шин при подготовке к транспортировке пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств. Практика переноски пострадавшего на большие расстояния с соблюдением мер безопасности.

Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях

Причины и признаки укусов насекомых. Правила оказания первой медицинской помощи при укусах насекомых. Особенности оказания помощи при укусах клещей.

Причины и признаки укусов змеями, правила оказания помощи.

Причины и признаки утопления, правила оказания помощи.

Причины и признаки поражения электротоком и молнией, правила оказания помощи при электротравме и поражении молнией.

Причины и признаки термических и химических ожогов, правила оказания помощи при различных видах ожогов.

Причины и признаки отморожения и переохлаждения, правила оказания помощи.

Причины и признаки теплового и солнечного удара, правила оказания помощи.

Причины и признаки попадания инородных тел в глаз, ухо, полость рта, пищевод, дыхательные пути, правила оказания первой медицинской помощи.

Характеристика причин, вызывающих потерю сознания и остановку сердца. Сердечно-легочная реанимация и последовательность ее проведения (искусственная вентиляция легких и непрямой массаж сердца).

Причины и признаки травматического шока, правила оказания помощи при травматическом шоке.

Причины и признаки обморока, правила оказания помощи.

Практические занятия

Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре и выборе пособий при травмах и заболеваниях.

Первая доврачебная помощь при отравлениях. Причины и признаки отравлений сильнодействующими ядовитыми веществами. Правила оказания первой медицинской помощи

Причины и признаки отравления средствами бытовой химии, правила оказания помощи.

Причины и признаки отравления лекарственными и наркотическими препаратами, правила оказания помощи.

Причины и признаки пищевых отравлений, правила оказания помощи.

Причины и признаки отравления ядовитыми растениями, ягодами, грибами, правила оказания помощи

5. Подготовка к походу

Туристское снаряжение, ремонт туристского снаряжения

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету.

Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

Практические занятия. Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».

Проведение походов

В соответствие с количеством часов, отведенных по примерному тематическому плану занятий секции, *рекомендуется* провести в течение учебного года (кроме летнего зачетного похода) пять учебно-тренировочных походов:

Три однодневных по 6 часов=18 часов.

Два двухдневных по 14 часов =28 часов.

В результате этих походов учащиеся приобретут десятидневный опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями своего города.

Во время учебно-тренировочных походов необходимо отработать: движение колонной, правила и режим пешего и лыжного движения, выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному самообеспечению, преодоление различных естественных препятствий (подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды). Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках. Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и исправлений на карту, фотографирование, ведение записей, составление описания пути

движения и интересных объектов, организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов.

Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода. Пропаганда туризма. Просмотр фотоматериалов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения.

Практические занятия

Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад (в ателье проката). Оформление туристского уголка группы, летописи кружка, фотогазеты, составление презентаций о походе. Подготовка выставки о работе секции для Центра. Обсуждение похода в группе, на совместном с родителями собрании. Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспортов туриста), награждение участников.

**Учебный календарный график
2 год обучения**

№ п/п	Месяц	Форма занятий	Время проведения	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Сентябрь	Ознакомительная экскурсия	По расписанию	2	Вводное занятие. Техника безопасности	ЦДО	Устный опрос
2.	Сентябрь	Учебное занятие	По расписанию	2	Ходьба – основной способ передвижения в пешем походе	ЦДО	Устный опрос
3.	Сентябрь	Беседа	По расписанию	2	Виды туризма. Техника пешего туризма	ЦДО	Устный опрос
4.	Сентябрь	Поход	По расписанию	6	Пешая техника туристского движения по заданному маршруту	к. Ветлан	Фотоотчёт, проект
5.	Сентябрь	Лекция, беседа	По расписанию	2	Безопасность походов. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте	ЦДО	Устный опрос
6.	Сентябрь	Лекция	По расписанию	1	Режим ходового дня и режим на дневке. Правила поведения туристов на коротких привалах	ЦДО	Устный опрос
7.	Октябрь	Практическое занятие	По расписанию	1	Хронометраж движения группы по маршруту. Работа над ошибками	ЦДО	Игра по ролям
8.	Октябрь	Практическое занятие	По расписанию	3	Преодоление канатной переправы, параллельные верёвки, навесная. СФП	ЦДО	Педагогическое наблюдение
9.	Октябрь	Физкультурное занятие	По расписанию	2	Лёгкая атлетика, бег. ОФП	ЦДО	Педагогическое наблюдение
10.	Октябрь	Лекция, беседа, самостоятельная работа	По расписанию	2	Туристский бивак	ЦДО	Викторина

1	2	3	4	5	6	7	8
11.	Октябрь	Лекция, беседа, самостоятельная работа	По расписанию	1	Планировка бивака. Питание в походе	ЦДО	Устный опрос
12.	Октябрь		По расписанию	1	Организация туристского лагеря	ЦДО	Устный опрос Тест
13.	Октябрь	Лекция	По расписанию	2	Типы костров	ЦДО	
14.	Ноябрь	Лекция, беседа	По расписанию	1	Естественные факторы природы в походе	ЦДО	Устный опрос
15.	Ноябрь	Лекция, самостоятельная работа	По расписанию	3	Закаливание. Закаливающие процедуры	ЦДО	Самостоятельная работа
16.	Ноябрь	Практическое занятие, Инструктаж	По расписанию	3	Преодоление канатной переправы, параллельные верёвки, навесная. СФП	ЦДО	Контрольное время
17.	Ноябрь	Практическое занятие, Инструктаж Физкультурные занятия	По расписанию	3	Преодоление препятствий в связке параллельные верёвки, навесная. СФП	ЦДО	Сдача нормативов
18.	Ноябрь		По расписанию	3	Спуск на устройстве «восьмёрка». СФП	ЦДО	Самостоятельная работа
19.	Ноябрь		По расписанию	3	Упражнения на выносливость. ОФП	ЦДО	Педагогическое наблюдение
20.	Декабрь	Физкультурные занятия	По расписанию	3	Тяжёлая атлетика, бег, упражнения на растяжение мышц. ОФП	ЦДО	Выполнение по нормативному времени
21.	Декабрь	Физкультурные занятия	По расписанию	2	Бег с заданиями. ОФП	ЦДО	Педагогическое наб.
22.	Декабрь	Учебное занятие	По расписанию	2	Карта и местность. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт	ЦДО	Конкурс

1	2	3	4	5	6	7	8
23.	Декабрь	Лекция, беседа	По расписанию	1	Зарисовка топографических знаков, чтение топографической карты по квадратам и маршрутам	ЦДО	Топографический диктант
24.	Декабрь	Беседа	По расписанию	2	Спортивное ориентирование на местности. Виды компаса, использование на практике	ЦДО	Самостоятельная работа
25.	Январь	Беседа	По расписанию	3	Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка)	ЦДО	Самостоятельная работа
26.	Январь	Учебное занятие	По расписанию	3	Маршрут выживания с элементами спортивного ориентирования. СФП	ЦДО	Прохождение полосы препятствий
27.	Январь	Практическое занятие	По расписанию	2	Упражнения на растяжение мышц, игры на командообразование «Мы – одна команда!». ОФП	ЦДО	Сдача нормативов
28.	Январь	Практическое занятие	По расписанию	2	Силовые упражнения, игры на командообразование «Мой вклад в команду». ОФП	ЦДО	Сдача нормативов
29.	Январь	Практическое занятие	По расписанию	2	Бег на скорость, челночный бег, игры на командообразование «Воздушные замки». ОФП	ЦДО	Сдача нормативов
30.	Январь	Практическое занятие	По расписанию	2	Упражнения на растяжение мышц, игра «Наследники». ОФП	ЦДО	Сдача нормативов

1	2	3	4	5	6	7	8
31.	Январь	Практическое занятие	По расписанию	2	Упражнения на растяжение мышц, игры на командообразование «Мы – одна команда!». ОФП	ЦДО	Сдача нормативов
32.	Январь	Игра	По расписанию	3	Квест-игра «В поисках знаний». СФП	ЦДО	Викторина
33.	Январь	Учебное занятие	По расписанию	2	Преодоление навесной переправы, спуска «траверс» в страховочной системе. СФП	ЦДО	Самостоятельная работа
34.	Январь	Учебное занятие	По расписанию	2	Легенды Пермского края	ЦДО	Публичное выступление с рассказом произведения
35.	Февраль	Учебное занятие	По расписанию	2	Былины Пермского края	ЦДО	Публичное выступление с рассказом произведения
36.	Февраль	Лекция, беседа	По расписанию	2	Сказания Пермского края	ЦДО	Публичное выступление с рассказом произведения
37.	Февраль	Беседа, самостоят. работа	По расписанию	2	Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник	ЦДО	Публичное выступление с рассказом произведения
38.	Февраль	Соревнование	По расписанию	2	Подготовка итоговой фотовыставки «Мой первый поход»	ЦДО	Проектная деятельность
39.	Февраль	Учебное занятие	По расписанию	2	Преодоление навесной переправы, спуска «траверс» в страховочной системе. СФП	ЦДО	Самостоятельная работа

1	2	3	4	5	6	7	8
40.	Февраль	Спортивные конкурсы, игра	По расписанию	3	Туристские старты. Игра на командообразование. ОФП	ЦДО	Фотоотчёт, информация на сайт
41.	Февраль	Учебное занятие	По расписанию	2	Лёгкая атлетика, бег с заданиями, упражнения на растяжение. ОФП	ЦДО	Педагогическое наблюдение
42.	Февраль	Беседа	По расписанию	1	Умывание в полевых условиях. Походная «косметичка»	ЦДО	Педагогическое наблюдение
43.	Март	Лекция, практическое занятие	По расписанию	1	ПМП. Особенности оказания первой доврачебной помощи при внутреннем кровотечении. Оказание помощи при носовом кровотечении	ЦДО	Устный опрос
44.		Учебное занятие	По расписанию	2	бег с заданиями, упражнения на растяжение. ОФП	ЦДО	Педагогическое наблюдение
45.	Март	Практическое занятие	По расписанию	1	ПМП. Правила транспортной иммобилизации при черепно-мозговой травме	ЦДО	Самостоятельная работа
46.	Март	Учебное занятие	По расписанию	1	ПМП. Причины и признаки укусов насекомых. Правила оказания первой медицинской помощи при укусах насекомых. Особенности оказания помощи при укусах клещей	ЦДО	Самостоятельная работа
47.		Учебное занятие	По расписанию	2	Упражнения на растяжение, лёгкая атлетика, бег с заданиями. ОФП	ЦДО	Педагогическое наблюдение
48.	Март	Учебное занятие	По расписанию	2	ПМП. Причины и признаки утопления, правила оказания помощи	ЦДО	Соревнование
49.	Март	Учебное занятие	По расписанию	2	ПМП. Причины и признаки травматического шока, правила оказания помощи при травматическом шоке.	ЦДО	Самост. работа

1	2	3	4	5	6	7	8
50.					Причины и признаки обморока, правила оказания помощи		
51.	Март	Учебное занятие	По расписанию	1	ПМП. Причины и признаки отравления средствами бытовой химии, правила оказания помощи	ЦДО	Викторина
52.	Апрель	Учебное занятие	По расписанию	1	ПМП. Причины и признаки отравления лекарственными и наркотическими препаратами, правила оказания помощи	ЦДО	Викторина Зачётный тест «Школа медицины и катастроф»
53.	Апрель	Учебное занятие	По расписанию	2	ПМП. Причины и признаки пищевых отравлений, правила оказания помощи. Причины и признаки отравления ядовитыми растениями, ягодами, грибами, правила оказания помощи	ЦДО	
54.	Апрель	Лекция	По расписанию	1	Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника	ЦДО	Викторина
55.	Апрель	Лекция, беседа, практическое занятие	По расписанию	2	Виды рюкзаков. Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».	ЦДО	Соревнование Практическая работа
56.	Апрель	Лекция, беседа, практическое занятие Учебное занятие	По расписанию	2	Туристское снаряжение. Спусковое устройство «Десантнер»	ЦДО	Соревнование
57.	Апрель	Лекция, беседа, практическое занятие	По расписанию	2	Туристское снаряжение. Роликовый карабин	ЦДО	Практическая работа

1	2	3	4	5	6	7	8
58.	Май	Учебное занятие	По расписанию	3	Туристское снаряжение. «Комплект альпиниста»	ЦДО	Практическая работа
59.	Май	Учебное занятие	По расписанию	3	ОФП. Упражнения на растяжение мышц, лёгкая атлетика, прыжки, игры на командообразование	ЦДО	Практическая работа
60.	Май	Поход	По расписанию	6	СФП. Преодоление спуска «траверс» в страховочной системе с использованием туристского снаряжения	К. Полюд	Фотоотчёт, информация на сайт
61.	Май	Самостоятельная работа	По расписанию	3	Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад	ЦДО	
62.	Май	Учебное занятие	По расписанию	3	Оформление туристского уголка группы фотогазеты	ЦДО	Самостоятельная работа
63.	Май	мероприятие	По расписанию	2	награждение участников отличительным значком «Юный турист»	ЦДО	Фотоотчёт

Условия для реализации программы

1) Зал для тренировок по общей физической и специальной подготовке.

2) Групповое снаряжение для различных видов туризма на группу в 10 человек:

- палатки – 3 шт.
 - котелки – 2 шт. (8л), 2 шт. (3л)
 - спальные мешки – 10 шт.
 - коврики теплоизоляционные – 10 шт.
 - верёвки основные – 4 шт. по 50 метров каждая, d=10 мм и 20 мм.
 - верёвки вспомогательные – 2 шт. по 40 метров каждая, d= 6 мм, 8 мм.
 - топоры – 2шт.
 - пилы (цепочки) – 2шт.
 - карабины – 30 шт.
 - спусковые устройства – 5 шт.
 - лыжи туристические, лыжные палки – 10 пар.
 - Палки для скандинавской ходьбы – 10 пар.
 - лыжи беговые – 10 пар.
 - катамараны (4-х местные) – 2шт.
 - байдарки туристические – 5шт.
 - спасательные жилеты – 10 шт.
 - рюкзаки – 5шт.
 - страховочные системы – 6шт.
 - газовые горелки, примуса – 3шт.
 - вело - рюкзаки – 10 шт.
 - аптечка медицинская – 2 шт.
 - ледорубы – 10 шт.
 - «кошки» - 10 шт.
 - компас – 3шт.
 - средства связи (рации) – 4 шт.
- 3) Мячи, скакалки, гантели, штанга, гири.

Список литературы для педагогов

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996 г.
2. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. М.: ЦРИБ «Турист», 1985 г.
3. Аркин Я.Г., Захаров В.Д., Саратовкин В.Д. Обеспечение безопасности в горах. М.: ЦРИБ «Турист», 1989 г.
4. Баленко С.В. Школа выживания. М.: Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение», 1992 г.
5. Берман А. Грани риска. М.: ФиС, 1978.
6. Библиотечка по защите населения в чрезвычайных ситуациях (в трех выпусках). М.: «Папирус», 1998 г.
7. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983 г.
8. Велитченко В.К. Физкультура без травм. М.: «Просвещение», 1993.
9. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях среды. М.: «Мысль», 1980 г.
10. Волович В.Г. С природой один на один. М.: «Воениздат», 1989 г.
11. Волович В.Г. Академия выживания. М.: «Толк», «Техноплюс», 1996 г.
12. Волошинов В.Б., Литвинов Е.Н., Перевалов В.Ф., Шершнева Л.И. Безопасность человека. М.: 1994 г.
13. Волков Б.Н., Волков Н.Н. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы (методическое пособие). М.:
14. ЦРИБ «Турист», 1981 г.
15. Выживание в экстремальных условиях. М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993 г.

Литература для учащихся

1. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. М.: ФиС, 1987 г.
2. Гастюшин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. М.: «Знание», 1996 г.
3. Гастюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М.: «Зеркало», 1994 г.
4. Кашевин Б.Л. Организация страховки при прохождении горных маршрутов. М.: ЦРИБ «Турист», 1987.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1987 г.
6. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: Профиздат, 1990.
7. Кудряшов Б. Энциклопедия выживания. Краснодар: «Советская Кубань», 1996 г.
8. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997 г.

9. Палкевич Я.Е. Выживание в городе. Выживание на море. М.: «Корвет», 1992 г.
10. Самыгин О.П., Столяренко Л.Д., Турчина Н.Ю., Шевченко В.А. Школа выживания (обеспечение безопасности жизнедеятельности). Ростов-на-Дону: «Феникс».
11. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. М.: ФиС, 1998 г.

Интернет-ресурсы

1. <http://fst59.ru/>
2. https://zclub-caspian.ru/turizm-stati/sportivnyj-turizm-istoriyavidyo_pisanie_fotovideo.html
3. https://vk.com/public.php_turist
4. <https://vk.com/interworld>
5. <https://stepanyukv.livejournal.com/12350.html>

Положение о значке «ЮНЫЙ ТУРИСТ»

(утверждено приказом Минобразования России № 293 от 13 июля 1992 г.)

1. Значком «Юный турист» награждаются учащиеся, воспитанники, студенты, участвовавшие в течение одного года в четырех походах (2 однодневных и 2 двухдневных, в том числе в одном из них с ночевкой в полевых условиях) и выполнившие следующие требования:

а) научились ориентироваться по компасу, часам, мастным предметам, солнцу, пользоваться топографической и спортивной картой, ходить по азимуту; умеют пользоваться дорожными знаками, применяемыми в играх на местности; научились преодолевать естественные препятствия в пути;

б) умеют одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;

в) научились выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, умеют разжечь костер, приготовить на нем пищу;

г) знают правила поведения в походе, умеют оказать доврачебную помощь.

2. Значком «Юный турист» награждает совет образовательного учреждения.

3. Описание значка.

На круглой металлической пластинке на голубом фоне в центре изображена палатка, а перед ней – горящий костер. Сверху текст: юный турист, в нижней части – компас, по кругу текст: Российская Федерация.

4. Значок «Юный турист» носится на правой стороне груди.

5. Преимущественное право на изготовление значка «Юный турист» предоставляется Центру детско-юношеского туризма Министерства образования Российской Федерации.