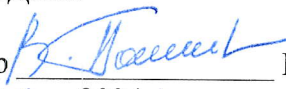


Управление образования администрации  
Нытвенского городского округа  
Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования спортивная школа «Лидер» г. Нытва  
(МАОУ ДО СШ «Лидер» г.Нытва)

ПРИНЯТА И ОДОБРЕНА  
заседанием педагогического совета  
МАОУ ДО СШ «Лидер» г.Нытва  
Протокол № 01 от 04.09. 2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор  В. В. Попов  
04.09. 2024

**Дополнительная образовательная общеразвивающая  
ПРОГРАММА  
«Мы открываем мир»**

Направленность: туристско-краеведческая деятельность  
Уровень: стартовый  
Возраст обучающихся: 13-14 лет  
Срок реализации программы: 2024-2025 учебный год

Разработчик (и):  
Гусева Г.А. – заместитель директора  
Аликина А.В. - методист  
Петрище С.А. - тренер-преподаватель

## Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Мы открываем мир» туристско-краеведческой деятельности составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (с изменениями на 17 февраля 2023 года) (далее – Федеральный закон);
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р) (далее – Концепция);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (Минпрос России) от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Порядок);
4. Приказ Министерства просвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Целевая модель);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 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» (СанПиН);
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», утвержденной приказом Министерства образования Российской Федерации от 13 июля 1992 года № 293;
8. «Временных правил подготовки и проведения соревнований «Школа безопасности», утвержденными МЧС России 20.12.2018 № 2-4-38-4, Минпросвещения России 20.12.2018, внеочередной конференцией ВДЮОД «Школа безопасности»;
9. «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации», утверждены Министерством образования Российской Федерации и Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и туризму 25.08.1995г; Согласованы с Комитетом Российской Федерации по делам молодежи и Туристско-спортивным Союзом России;
10. Устав МАОУ ДО СШ «Лидер» г. Нытва.

**Возраст обучающихся:** 13-14 лет

**Объем программы в часах:** 160 часов

**Уровень:** стартовый

**Форма обучения:**

- теоретические занятия в помещении;
- практические занятия в помещении;
- практические занятия на местности, экскурсии;

- тренировки на местности;
- однодневные походы;
- проведение соревнований по туризму, ориентированию, топографии;
- викторины, спортивные игры, эстафеты, мини-соревнования.

### **Методы обучения:**

- Поисково-исследовательский метод (работа с выполнением различных заданий на экскурсиях и походах).
- Метод самореализации через участие в соревнованиях, походах, экскурсиях.
- Метод контроля: врачебный, самоконтроль, роста динамики спортивных показателей.
- Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

### **Срок освоения программы: 2024-2025 учебный год**

### **Режим занятий:**

**Занятия могут проводиться в форме:** групповых учебно-тренировочных и теоретических занятий. Теоретические сведения сообщаются обучающимся в процессе учебно-тренировочных занятий. Практические занятия проводятся в форме групповых и индивидуальных занятий. Программа предусматривает сдачу обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях и походах 1, 2, 3 категорий сложности. В процессе учебно-тренировочных занятий разучивается не только новый материал и закрепляется пройденный ранее, но большее внимание уделяется повышению общей и специальной подготовки.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Время, отведенное на обучение, составляет 160 часов в год, причем практические занятия составляют большую часть программы.

### **Наполняемость групп: 15 человек**

### **Актуальность программы:**

Пешеходный туризм - самый распространенный и доступный вид туризма для учащихся, основой которого является организация самостоятельного туристского похода, включающего в себя активный отдых, углубление знаний, полученных в школе на уроках географии, математики, истории, литературы, физики и других специальных знаний. Главная задача пешеходного туризма – удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира.

Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть углубленного изучения во время походов истории, природы и культуры родного края – своей малой родины, о нем можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве культурно-патриотического воспитания.

Отличительной особенностью данной программы является, прежде всего, ее комплексность, которая дает возможность обучающимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию и, может быть, жизненный путь.

При создании программы внимание обращено на следующие педагогические идеи и принципы:

- гуманизация образования;
- осуществление целостного подхода к воспитанию;
- соответствие содержания возрастным особенностям воспитанников;
- деятельностный подход в обучении;
- формирование приемлемых интересов и потребностей воспитанников.

Механизм реализации программы: предлагаемая программа разработана по блочно-модульному принципу, предложенному Федеральным Центром детско-юношеского туризма при разработке туристско-краеведческих образовательных программ нового поколения. (Образовательная программа участников движения «Школа безопасности», разработанная А.Г. Масловым)

**Цель программы** – формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, творческого развития и профессионального самоопределения личности.

#### **Программа предусматривает решение следующих задач:**

##### В области образования:

- расширение и углубление знаний;
- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

##### В области воспитания:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- гуманное отношение к окружающей среде;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

##### В области физической подготовки:

- физическое совершенствование воспитанников – развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- выполнение разрядов по туризму, участие в соревнованиях и походах.

Программа полностью соответствует нормативным требованиям по комплектованию учебных групп спортивного профиля.

## Планируемые результаты:

Личностные	Предметные	Метапредметные
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Самоопределение - сформированность внутренней позиции обучающегося.</li><li>2. Смыслообразование - поиск и установление личностного смысла, учения обучающимися на основе устойчивой системы учебно-познавательных и социальных мотивов.</li><li>3. Морально этическая ориентация - знание основных моральных норм и ориентация; развитие этических чувств - стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Понимать роль различных источников краеведческой информации.</li><li>2. Знать особенности природы Пермского края и своего района.</li><li>3. Определять причинно-следственные связи при анализе экологических проблем.</li><li>4. Находить в различных источниках и анализировать информацию.</li><li>5. Работать со статистическими данными.</li><li>6. Формулировать своё отношение к природным и антропогенным причинам изменений, происходящих в окружающей среде.</li><li>7. Использовать географические знания для осуществления мер по охране природы.</li><li>8. Формулировать своё отношение к культурному и природному наследию Пермского края и своего района.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</li><li>2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.</li><li>3. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.</li><li>4. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.</li><li>5. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.</li></ol>

Результатом занятий по дополнительной образовательной общеразвивающей программе «Мы открываем мир» является:

- приобретение обучающимися знаний о своем крае;
- технике и тактике туризма (в избранном виде);
- об ориентировании на местности; оказании первой медицинской помощи;
- о социально-психологических аспектах поведения человека в обществе;
- о действиях в экстремальных ситуациях природного характера.

Совокупность этих знаний будет являться фундаментом для выработки жизненных навыков.

Программа содержит несколько разделов, таких как: «Основы туристской подготовки», «Краеведение», «Топография и ориентирование», «Основы гигиены

и первая доврачебная помощь», «Спортивные игры и соревнования», «Общая и специальная физическая подготовка».

Программа вариативна, так как содержит разделы и темы, которые можно изменять в течение учебного года, в зависимости от климатических условий.

## 1. Учебный план

№ п/п	Наименование тем и разделов
<b>Основы туристской подготовки</b>	
1	Туристские путешествия, история развития туризма
2	Личное и групповое туристское снаряжение
3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги
4	Подготовка к походу, путешествию
5	Питание в туристском походе
6	Туристские должности в группе
7	Правила движения в походе, преодоление препятствий
8	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий
9	Подведение итогов туристского похода
10	Туристские слеты и соревнования
<b>Топография и ориентирование</b>	
1	Понятие о топографической и спортивной карте
2	Условные знаки
3	Ориентирование по горизонту, азимут
4	Компас. Работа с компасом
5	Измерение расстояний
6	Способы ориентирования
7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки
<b>Краеведение</b>	
1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки
2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи
3	Изучение района путешествия
4	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры
<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	
1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний
2	Походная медицинская аптечка
3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи
4	Приемы транспортировки пострадавшего
<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	
1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений
2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках
3	Общая физическая подготовка
4	Специальная физическая подготовка

## Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Основы туристской подготовки</b>				
1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-
2	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4
3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	13	1	12
4	Подготовка к походу, путешествию	9	1	8
5	Питание в туристском походе	5	1	4
6	Туристские должности в группе	3	1	2
7	Правила движения в походе, преодоление препятствий	9	1	8
8	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	5	1	4
9	Подведение итогов туристского похода	5	1	4
10	Туристские слеты и соревнования	17	1	16
		<b>73</b>	<b>11</b>	<b>62</b>
<b>Топография и ориентирование</b>				
1	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1
2	Условные знаки	3	1	2
3	Ориентирование по горизонту, азимут	3	1	2
4	Компас. Работа с компасом	3	1	2
5	Измерение расстояний	2	1	1
6	Способы ориентирования	4	1	3
7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	5	1	4
		<b>22</b>	<b>7</b>	<b>15</b>
<b>Краеведение</b>				
1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	5	1	4
2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	6	1	5
3	Изучение района путешествия	5	1	4
4	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	5	1	4
		<b>21</b>	<b>4</b>	<b>17</b>
<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>				
1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1	1	-
2	Походная медицинская аптечка	2	1	1
3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	3	1	2
4	Приемы транспортировки пострадавшего	4	1	3
		<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>				
1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-
2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	1	

3	Общая физическая подготовка	21	1	20
4	Специальная физическая подготовка	13	1	10
		<b>36</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>ИТОГО за период обучения</b>		<b>160</b>	<b>30</b>	<b>130</b>

### Формы контроля и аттестации

№ п/п	Наименование тем и разделов	Формы контроля и аттестации		
<b>Основы туристской подготовки</b>				
1	Туристские путешествия, история развития туризма	Групповые соревнования по основам туристской подготовки		
2	Личное и групповое туристское снаряжение			
3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги			
4	Подготовка к походу, путешествию			
5	Питание в туристском походе			
6	Туристские должности в группе			
7	Правила движения в походе, преодоление препятствий			
8	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий			
9	Подведение итогов туристского похода			
10	Туристские слеты и соревнования			
<b>Топография и ориентирование</b>				
1	Понятие о топографической и спортивной карте	Полевая практика		
2	Условные знаки			
3	Ориентирование по горизонту, азимут			
4	Компас. Работа с компасом			
5	Измерение расстояний			
6	Способы ориентирования			
7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки			
<b>Краеведение</b>				
1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Создание ментальной карты		
2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи			
3	Изучение района путешествия			
4	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры			
<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>				
1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Практикум		
2	Походная медицинская аптечка			
3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи			
4	Приемы транспортировки пострадавшего			
<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>				
1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Стендовый доклад		
2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках			
3	Общая физическая подготовка			
4	Специальная физическая подготовка			



## 2. Содержание программы

### Основы туристской подготовки

#### Туристские путешествия, история развития туризма

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.

#### Личное и групповое туристское снаряжение

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.

#### Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

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. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

### **Подготовка к походу, путешествию**

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

### **Питание в туристском походе**

Значение правильного питания в походе.

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

Организация питания в 1-2-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 1-2-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **Туристские должности в группе**

Должности в группе постоянные и временные. Доверие группы и ответственность за выполнение порученных обязанностей.

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, культурорг, физорг и т.д.

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

#### Практические занятия

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

## **Правила движения в походе, преодоление препятствий**

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, мокрому грунту, песку, снегу, льду.

### Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: лес, густой кустарник, завалы, заболоченная местность.

## **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. Правила пользования альпенштоком.

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. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с само страховкой.

## **Подведение итогов 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, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

### 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. 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.

## **2.1. Топография и ориентирование**

### **Понятие о топографической и спортивной картах**

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

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

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

Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты.

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. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

#### Практические занятия

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

### **Ориентирование по горизонту, азимут**

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

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.

## **Компас, работа с компасом**

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

Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

### Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения: определение азимута на заданный предмет и нахождение ориентиров по заданному азимуту. Движение по азимуту.

## **Измерение расстояний**

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

### Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

## **Способы ориентирования**

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Протокол движения.

### Практические занятия

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

## **Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки**

Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, о 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, Солнцу, Луне, Полярной звезде. Имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления

местонахождения.

## 2.2. Краеведение

### **Родной край, его природные особенности, история, известные земляки**

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.

### **Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи**

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия и стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

#### Практические занятия

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

### **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 о районе предстоящего похода.

### **Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры**

Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов.

Охрана памятников истории и культуры.

#### Практические занятия

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для

школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

### **2.3. 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.

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

#### **Походная медицинская аптечка.**

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

#### 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.

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).

## **Приемы транспортировки пострадавшего**

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.

## **2.4. 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 «спортивная форма», распознавание утомления, перетренировки. Дневник самоконтроля.

### Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

### **Общая физическая подготовка**

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

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

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.

### **Специальная физическая подготовка**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

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

#### Практические занятия

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

### **По завершении первого года обучения обучаемые должны знать и уметь:**

- историю развития туризма;
- виды и формы туризма;
- туристско-краеведческие возможности Пермского края, России, стран СНГ, Мира;
- порядок организации и проведения походов выходного дня;
- личное и групповое снаряжение туриста;
- комплекс профилактических работ по обеспечению безопасности похода;
- специфику физической подготовки к туристским походам;
- правила планирования места бивака;
- виды и специфику вязки узлов;
- виды костра, работы с ним;
- основные способы преодоления препятствий;
- порядок сборки и установки палатки.

**Перечень  
основных понятий, представления о которых должны получить  
обучающиеся после изучения учебного курса программы «Туризм»:**

<p>аварийный лагерь; автономное существование; азбука «Земля-воздух»; азимут; бивак; велоспорт; виды туризма; водно-солевой режим; волейбол; «временная лента» маршрута; гандбол; гигиена туриста; глазомерная съемка; групповое снаряжение; естественные препятствия; карта; категорийные походы; компас; костровое оборудование; краеведение; личное снаряжение туриста; лыжное снаряжение; лыжная подготовка; магнитные аномалии; магнитное поле Земли; магнитное склонение; магнитный меридиан; маршевая подготовка; массовые походы; масштаб; медицинская аптечка; многодневные походы; несъедобные грибы; нормативы по туризму; ночлег; обязанности в туристской группе; ориентирование на местности; ориентирование карты; отчета о походе; очистка воды; охота; палаточное снаряжение; первая медицинская помощь; пневматическая винтовка; план местности; плот; поход; поиск воды</p>	<p>прибор для метеонаблюдений; привал; продукты питания; режим дня туриста; ремонтный набор рыболовные снасти; самоконтроль туриста; следопытство; соревнования по ориентированию; специальное снаряжение; спортивный туризм; спортигры; спорт-культ инвентарь; станции и центры туризма; степенные походы; техника безопасности; техника движения; техника защиты; техника нападения; техническое описание маршрута; топографический набор; туризм; туристская группа; туристские клубы; туристская кухня; туристские ресурсы; туристские соревнования; туристские союзы; туристский регион; туристско-краеведческая деятельность; хранение продуктов питания; узлы; укладка рюкзака; условные топографические знаки; условные знаки карт для ориентирования; физическая подготовка; физическое развитие; фотовидеоабор; футбол; хронометрирование маршрута; экологическая подготовка; экосистема; экскурсия; элементы техники; ядовитые грибы; ядовитые растения.</p>
--	---

## Календарный учебный план-график

Месяц	Кол-во занятий	Кол-во уч. недель	Кол-во уч. часов
Сентябрь	4	4	5
Октябрь	4	4	5
Ноябрь	3	3	5
Декабрь	4	4	5
Январь	3	3	5
Февраль	4	4	5
Март	3	3	5
Апрель	4	4	5
Май	3	3	5
Итого	32	32	160

### 2.5. Ресурсное обеспечение

#### 2.5.1. Список группового снаряжения

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во
1	Рюкзак объемом не менее 80 литров	шт.	15
2	Палатка туристическая с тентом (каркасно-дуговая) четырехместная	шт.	5
3	Палатка хозяйственная	шт.	1
4	Спальный мешок	шт.	15
5	Коврик теплоизоляционный	шт.	15
6	Горелка туристическая	шт.	2
7	Комплект котелков для приготовления пищи (8, 9, 10 л)	шт.	1
8	Фонарь налобный	шт.	5
9	Топор туристический	шт.	1
10	Пила	шт.	1
11	Таганок	шт.	1

#### 2.5.2. Список личного снаряжения участника туристского похода

1	Рюкзак	1 шт.
2	Спальный мешок	1 шт.
3	Коврик	1 шт.
4	Пакеты для упаковки личных вещей	3-5 шт.
5	Шерстяной костюм	1 шт.
6	Накидка от дождя	1 шт.
7	Штормовой костюм	1 шт.
8	Куртка теплая	1 шт.
9	Смена белья	1 шт.
10	Носки хлопчатобумажные	1 пара
11	Носки шерстяные	1 пара
12	Шапка или кепка	1 шт.
13	Ботинки туристские	1 пара
14	Туалетные принадлежности	1 набор
15	Кружка, ложка	1 набор
16	Канцелярские принадлежности	1 набор
17	Компас	1 шт.

### Список литературы для педагога

1. Алексеев А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Афанасьев С., Коморин С., Тимонин С. Что делать с детьми в загородном лагере. – М.: Новая школа, 1994.
3. Берман С. Юный турист. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Ганапольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. / Сост. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
5. Глушков С.А. Самоделки для туриста, рыболова и охотника. – М. «Эксмо-пресс», 2001
6. Гостюхин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. – М. «Знание», 1996.
7. Голованов В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования: учеб. пособие для студ. - М.: Владос, 2004
8. Дополнительное образование детей М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004
9. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Полевой туристический лагерь школьников. М. «Издат-школа», 1997.
10. Коструб К. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1997.
11. Куприн А. Слово о карте. – М.: Недра, 1986.
12. Куприянов Б.В., Рожков М.И., Фришман И.И. Организация и методика проведения игр с подростками. – М. Владос, 2001.
13. Куликов В.М. Школа туристских вожаков. – М. Владос, 1999.
14. Лазарева А.Г. Сборник авторских программ ДО. – М. «Народное образование», 2002.
15. Маслов А., Константинов Ю., Дрогов И. Полевые туристские лагеря. – М.: Владос, 2000.
16. Маслов А. Подготовка и проведение соревнований, учащихся «Школа безопасности» - М.: Владос, 2000
17. Некляев С.Э. Поведение учащихся в экстремальных условиях природы. – М. Владос, 2003.
18. Поспелков С.Н. Спортивное ориентирование. – Тюмень: ЦДЮТУР, 1994.
19. Программы для системы дополнительного образования детей. Образовательная программа участников движения «Школа выживания». - М.: ЦДЮТиК. 2004
20. Программы для учреждений дополнительного образования детей Вып.6. - М.: ГОУ ЦРСДОД, 2003
21. Ривкин Е.Ю. Организация туристской работы со школьниками: Практическое пособие. - М.: АРКТИ, 2001.
22. Сборник авторских образовательных программ дополнительного образования детей - М.: «Народное образование». 2002
23. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха - М.: Владос, 2003.
24. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
25. Тыкуль В. Спортивное ориентирование. – М.: Просвещение, 1990.
26. Энциклопедия туриста. / Под ред. Е. Тамм – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

### Список литературы для обучающихся

1. Глушков С.А. Самоделки для туриста, рыболова и охотника. – М. «Эксмо-пресс», 2001
2. Гостюхин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. – М. «Знание», 1996.
3. Коструб К. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1997.
4. Куприн А. Слово о карте. – М.: Недра, 1986.
5. Лукоянов П.И. Самодельное туристическое снаряжение. – «Нижегородская ярмарка», 1997.
6. Меньчуков А. В мире ориентиров. - М.: Недра, 1986.
7. Энциклопедия туриста. / Под ред. Е. Тамм – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
8. Тихонович В. Юный рыболов. – М. «Физкультура и спорт», 1987.