

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Сылвенская средняя школа имени поэта Василия Каменского»

Рассмотрена на заседании
методического совета
педагогов дополнительного
образования
«02» сентября 2026г.
Протокол №1

Утверждено:
Директор школы
В.С. Дудорова
«03» сентября 2026г.
согласно Приказу №198 ОД
от 03.09.2026г.
«Об утверждении программ
дополнительного образования и
внеурочных курсов
на 2026-2027 учебный год»



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Мы туристы»

Возраст обучающихся: 11-13 лет
Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель
программы:
Тихомирова Елена Владимировна,
педагог дополнительного образования

п. Сылва, 2026г.

Информационная карта образовательной программы

Тихомирова Елена Владимировна

Квалификационная категория, дата окончания _____

1. Направление деятельности	Туристско -краеведческое
2. Образовательная область	Спортивно-оздоровительная
3. Форма и название творческого объединения (кружка, студии, секции, группы, ансамбля и т.д)	Туристское объединение
4. Название образовательной программы	«Мы туристы»
5. Вид программы	Комплексная
6. Продолжительность образовательного процесса	3 года
7. Возраст обучающихся	11-13 лет
8. Форма организации образовательного процесса	Групповая, индивидуальная
9. Форма организации содержания и педагогической деятельности	Комплексная

ОГЛАВЛЕНИЕ

Информационная карта образовательной программы	2
Пояснительная записка.	Ошибка! Закладка не определена.
Учебно-тематический план	Ошибка! Закладка не определена.
Содержание программы.....	Ошибка! Закладка не определена.
Прогнозируемый результат реализации программы	Ошибка! Закладка не определена.
Список литературы.....	24

Пояснительная записка

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению родного края, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

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

Программы объединений рассчитаны на учащихся 5 – 7 классов и предусматривают приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

Практические занятия проводятся в 1-3-х дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в лесу) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях Пермского района.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере и т.п.

Цель:

Создать условия для формирования полноценной, психически, всесторонне развитой и физически здоровой личности, способной к саморазвитию и самосовершенствованию

Задачи:

- формирование разносторонне развитой личности;
- развитие благоприятных условий для проявления детьми инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей;
- морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях;
- физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения, приобщение к здоровому образу жизни;
- обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;
- повышение интереса к изучению родного края;

Программа предусматривает групповые теоретические и практические занятия, индивидуальные занятия и консультации, творческие занятия, подготовку и участие в соревнованиях различного уровня, выезды, семинары на природе, практические занятия в ситуациях, близких к экстремальным, учебно-тренировочные походы, многодневные походы, культурно-массовые мероприятия: посещения музеев, концертов КСП, а также контакты с родителями, педагогами, учащимися других объединений и совместную подготовку и проведение внеучебных мероприятий.

Работа с учащимися организуется таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость в течение всего учебного года.

Результатом реализации

всей программы является то, что каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, экспедиции, участия в соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

ЗНАНИЯ И НАВЫКИ, ПОЛУЧАЕМЫЕ УЧАЩИМИСЯ К КОНЦУ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

1. Знать в общих чертах историю края.
2. Разбираться в туристском снаряжении.
3. Вязать 8 – 10 узлов.
4. Освоить основные понятия и термины топографии и туризма
5. Знать топографические знаки и уметь «читать» карту.
6. Иметь представление о первой медицинской помощи
7. Иметь навыки гигиены и безопасности в походе.
8. Совершить один поход.

ЗНАНИЯ И НАВЫКИ, ПОЛУЧАЕМЫЕ УЧАЩИМИСЯ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

1. Более глубокие знания по истории края.
2. Умение самостоятельно вести поисковую работу.
3. Умение самостоятельно произвести прокладку маршрута похода по карте.
4. Умение свободно вязать узлы.
5. Умение оказывать первую медицинскую помощь.
6. Умение обращаться с компасом.
7. Совершить пеший поход.
8. Освоить технику преодоления природных препятствий с помощью специального туристического снаряжения
9. Закрепить и расширить знания в области картографии и топографии
10. Освоить первоначальные навыки действий в нестандартных ситуациях, включая приемы оказания первой помощи.

ЗНАНИЯ И НАВЫКИ, ПОЛУЧАЕМЫЕ УЧАЩИМИСЯ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Знать личное и групповое туристское снаряжение. Требования к туристскому снаряжению туриста. Уметь подготовить личное снаряжение к походу с учетом сезона, условий похода.
2. Уметь организовать бивуак, установить палатку в различных условиях.
3. Знать и уметь хранить кухонные и костровые принадлежности, оборудовать место для приема пищи, мытья и хранения посуды.
4. Знать правила хранения медикаментов, состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Знать лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Правила сбора, обработки, хранения лекарственных растений.

5. Использовать страховку и самостраховку на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). На высоком уровне владеть навыками работы со специальным туристическим снаряжением, освоить первоначальные навыки поисково-спасательных действий.

5. Уметь: определять масштаб карты по ее номенклатуре; определять номенклатуру соседних листов карты; определять масштаб карты по линейному значению широтной минуты. Определять географические и прямоугольные координаты точек на топографической карте. Знать условные знаки топографических карт: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы, изображение рельефа на топографических.

6. Знать устройство компаса, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

7. Знать способы и уметь измерять расстояния на карте и на местности. Измерять кривые линии на карте с помощью обычной нитки, определять расстояние до недоступного предмета, ширину реки, оврага. Уметь прокладывать оптимальный маршрут по картам различной сложности.

8. Ориентироваться по местным предметам. Определять стороны горизонта и приблизительных азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

9. Знать территорию и границы родного края, рельеф, гидрографию, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения, историю края, памятные события, происходившие на его территории, знаменитых земляков, их роль в истории края.

10. Знать правила сбора и хранения реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

11. Уметь вязать узлы предусмотренные программой.

Эффективность обучения по данной программе определяется путем систематического контроля за уровнем освоения обучающимися содержания образовательных курсов. Контроль осуществляется в течение всего процесса обучения. Формы контроля различны. Предпочтение отдается **скрытым формам**: учебные игры, семинары и конференции, викторины, смотры и слеты, походы и экспедиции.

Основные педагогические технологии:

- Дифференцированное групповое, индивидуальное обучение;
- Развивающее обучение;
- Формирование и поддержание ЗОЖ;

- Рефлексивные технологии;
- Технологии создания и поддержания ситуации успеха.

Учебно-тематический план

№ п/п	ТЕМА	Время занятий.		
		Всего	Теория.	Практ.
1.	Организационное занятие.	1	1	---
3.	История и природа родного края.	5	3	2
4.	Общая физическая подготовка	8	2	6
5.	Топографии и ориентирование.	8	4	4
6.	Туристские узлы.	7	2	5
7.	Первая медицинская помощь	6	4	2
8.	Техника безопасности.	2	2	---
9.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	1	1	—
10.	Подготовка похода.	5	3	2
12.	Питание в туристском походе	1	1	—
13.	Туристские должности в группе	3	1	2
14.	Гигиена туриста.	1	1	—
16.	Техника пешеходного туризма	10	2	8
17.	Проведение похода.	10	----	10
	Итого:	68	27	41

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Второй год обучения

№	Тема	Время занятий		
		всего	теория	практика
1.	Итоги летних походов.	4	2	2
2.	Повторение навыков первого года обучения.	8	4	4
3.	Краеведческая работа.	6	4	2
4.	Ориентирование.	8	4	4
5.	Медицинская подготовка.	4	2	2
6.	Вязка узлов.	8	2	6
7.	Тактика и техника пешеходного туризма.	8	2	6
8.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	6	2	4
9.	Приемы транспортировки пострадавшего.	6	1	3
10.	Проведение походов: Один однодневный	12	2	10
	Всего:	68	25	43

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Третий год обучения

№	Тема	Время занятий		
		всего	теория	практика
1.	География и природа Пермского края	4	2	2
2.	Памятники истории и культуры.	4	2	2
3.	Знаменитые земляки.	4	2	2
4.	История населённых пунктов	4	2	2
5.	Медицинская подготовка.	4	2	2
6.	Картография. Топография.	4	2	2
7.	Ориентирование.	4	1	3
8.	Техника пешего туризма.	10	1	9
9.	Вязка узлов.	4	---	4
10.	Экстремальные ситуации.	4	2	2
11.	Привалы и ночлеги в экстремальных ситуациях.	4	1	3
12.	Бивак. Гигиена туриста.	4	2	2
13.	Проведение походов: Один однодневный	10	---	10
	Всего:	64	19	45

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ: ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ:

1. Организационное занятие.

Теория:

Рассказ о работе кружка, его традициях и методах работы. Требования к членам кружка, их права и обязанности. Знакомство.

Форма: кружковая.

Метод: беседа.

Оборудование: Фотографии, карты.

2. Туризм как вид спорта

Теория:

Зарождение туризма. История развития отечественного туризма. Развитие детского туризма.

Значение туризма для укрепления здоровья и физического развития. Туризм в системе Единой Всероссийской спортивной квалификации. Виды туризма. Нормы и требования на выполнения норматива значок «Юный турист России».

Формы: групповая.

Метод: лекция, беседа, сопровождаемая беседами

Оборудование: Карты края, фотографии, иллюстрации.

3. История и природа родного края.

Теория:

Климат, флора и фауна, рельеф, реки и озёра. История края. Населённые пункты и памятники истории. Краеведческая работа в походе.

Практика

Ведение путевых записей: личный и групповой дневники, описание пути движения. Сбор экспонатов по истории края.

Форма: групповые и коллективные занятия.

Метод: беседы, практические занятия.

Оборудование: карты, фотографии, дневники походов.

4. Общая физическая подготовка.

Теория:

Воспитание основных физических (двигательных) качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия, ловкости, произвольного расслабления и пр. Кроссовая подготовка, лыжные гонки.

Значение общей физической подготовки для туриста. Комплекс общеразвивающих упражнений. Дневник самоконтроля.

Форма: индивидуально – групповая.

Метод: беседы, практические занятия.

5. Топографии и ориентирование

Теория:

Значения навыков ориентирования для туриста. Ориентирование по местным признакам, по солнцу и звёздам. Карта и приёмы работы с ней. Компас. Азимут.

Практические занятия: определение расстояния на карте и на местности. Ориентирование на местности с помощью карты и по местным признакам, определение точки стояния. Движение по азимуту, определение азимута на предмет. Игры и упражнения на местности.

Форма: групповые и коллективные занятия.

Метод: беседы, практические занятия.

Оборудование: карты, фотографии, компас и т.д.

6. Туристские узлы.

Теория, практика:

Применение узлов, их виды и назначение. Основные виды узлов.

Форма: групповая.

Метод: игровой, соревновательный.

Оборудование: веревка.

7. Первая медицинская помощь .

Теория, практика:

Личная гигиена. Предупреждения потёртостей, простудных заболеваний. Гигиенические требования к одежде. Самоконтроль. Содержание походной аптечки. Первая помощь при потёртостях, мозолях, ушибах, ранах. Способы транспортировки пострадавшего в пешем путешествии. Практическое занятие: комплектование походной аптечки. Наложение жгута, давящей повязки.

Форма: индивидуальные и групповые занятия.

Метод: беседы, практические занятия.

Оборудование: медикаменты, аптечка.

8. Техника безопасности.

Теория:

Меры предосторожности на маршруте.

Поведение в лесу, на воде, во время грозы, в населённых пунктах.

Форма: беседы.

Метод: игровой, с моделированием ситуаций.

Оборудование: Системы самостраховки, бумага и карандаш.

9. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Теория:

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.

Форма: беседы.

Метод: игровой, с моделированием ситуаций.

10. Подготовка похода.

Теория:

Правила проведения походов. Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута. Спортивное и краеведческое содержание похода. Виды естественных препятствий и способы их преодоления. Нормы переходов. Движение по ровной и пересечённой местности, Преодоление болот, движение по склонам разной крутизны.

Практика

Подбор и ремонт снаряжения. Оформление походной документации. Расчёт питания и смета похода.

Форма: индивидуально – групповая.

Метод: беседы с элементами практики.

Оборудование: Карты и литература о предполагаемом районе похода. Бланки походных документов.

10. Туристский бивуак.

Теория:

Привал и бивуак в походе. Требования к месту привала и бивуака. Планировка. Охрана природы. Противопожарные меры.

Практика

Типы костров и их применение. Заготовка топлива. Сушка одежды и обуви.

Форма: Коллективная.

Метод: Беседы с моделированием ситуаций, практика.

Оборудование: Схемы костров, инструкции по охране природы и технике безопасности.

11. Питание в туристском походе

Теория:

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-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

12. Туристские должности в группе

Теория:

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, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия

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

14. Гигиена туриста.

Теория:

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью. Требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Самоконтроль.

Практика

Содержание аптечки и первая доврачебная помощь. Транспортировка пострадавшего.

Форма: групповая.

Метод: лекции, беседы, практика.

Оборудование: Аптечка, медицинские справочники.

15. Техника лыжного туризма.

Теория:

Тактика прохождения этапов. «Подъём-траверс-спуск по перилам, наведённым командой». «Переправа по бревну».

Практические занятия: отработка этапов командных соревнований по ТЛТ.

Форма: групповая.

Методы: рассказ, показ, практические задания, соревнования, турпоходы.

16. Техника пешеходного туризма.

Теория:

Личное снаряжение участника ТПТ: страховочная система, блокировка, ус для самостраховки, карабины, безопасное спусковое устройство, рукавицы. Требования к снаряжению. Техника безопасности. Узлы: прямой, встречный, проводник, восьмерка, карабинная удавка, схватывающий, булинь. Их применение.

Практические занятия

Отработка этапов лично-командной туртехники.

Форма: групповая.

Методы: рассказ, показ, практические задания, соревнования, турпоходы.

17. Проведение похода.

Практика: Один однодневных похода .

Отработка на практике всех полученных знаний. Осуществляется согласно плану занятий в удобное время. Группа от 6 до 15 человек.

Форма: коллективная.

Метод: практический.

Оборудование: групповое снаряжение, карты, аптечка.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ: ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ:

1. Итоги летних каникул.

Теория

Разбор итогов походов, тур. слёта. Анализ достигнутых успехов и неудач.
Поведение группы в целом и каждого участника в отдельности.

Практика

Разбор собранных коллекций. Оформление итогового отчёта о походе и стенгазеты.
Внесение изменений, на основе полученного опыта, в планы проведения походов на будущий год.

Форма: коллективная.

Метод: беседы и индивидуальные занятия.

Оборудование: материалы похода. Походные документы.

2. Повторение навыков первого года обучения.

Теория

Краткое повторение курса первого года обучения. Топография, гигиена. История развития и географические особенности родного края.

Практика

Практические занятия по топографии, вязке узлов и наведении переправ.

Форма: коллективная.

Метод: беседы, практические занятия.

Оборудование: карты, верёвки, фотографии.

3. Краеведческая работа.

Теория:

Дальнейшее углубление знаний о своём районе. География, рельеф, почвы, полезные ископаемые. Население и культура. Знатные люди края. Исторические и культурные памятники, музеи. Интересные уголки природы.

Практика

Определение краеведческих заданий для группы. Работа с музейными коллекциями.

Форма: коллективная, групповая.

Метод: беседы и индивидуальные занятия.

Оборудование: собранные исторические коллекции.

4. Ориентирование.

Теория

Повторение пройденного. Виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение, отметка. Определение крутизны склона. Работа с компасом и картой.

Практика

Азимуты. Виды ориентирования: по маркированной трассе, по азимуту, по карте и компасу.

Форма: групповая.

Метод: лекция. Практические занятия по картам. Мини – соревнования по видам ориентирования.

Оборудование: карты, компас.

5. Медицинская подготовка.

Теория :

Питьевой режим в походе. Обеззараживание воды. Первая помощь при ожогах, обморожении, головных болях, кровотечении, простуде, солнечном и тепловом ударе, отравлении, укусах насекомых и змей, мозолях, переломах и т.д.

Практика :

Меры предупреждения травм. Транспортировка пострадавшего. Остановка кровотечений. Искусственное дыхание. Спасение утонувшего.

Форма: коллективная.

Метод: беседы и практические занятия.

Оборудование: аптечка, кровоостанавливающий жгут, шины и др.

6. Вязка узлов.

Практика:

Применение узлов, их виды и назначение. Основные виды узлов.

Форма: групповая.

Метод: игровой, соревновательный.

7. Тактика и техника пешеходного туризма.

Теория :

Понятие о тактике и технике туризма. Причины аварийности в походе. Виды и нормы нагрузок. Темп движения. Планирование нитки маршрута и составление плана – графика маршрута. Учёт непредвиденных обстоятельств. Ходовые дни, запасные дни. Контрольные сроки. Запасные варианты маршрута.

Практика:

Практические занятия по составлению маршрута похода и графика движения на маршруте. Преодоление переправ.

Форма: коллективная.

Метод: беседы, практические занятия.

Оборудование: карты, карандаши, линейки.

8. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория

Требования к месту бивуака:

жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;

безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивуака сухих и гнилых деревьев;

комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивуака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практика

Выбор места бивуака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

Форма: коллективная.

Метод: беседы, практические занятия.

9. Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов.

Практика

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок.

Форма: групповая.

Метод: лекции, беседы, практика.

10. Подготовка и проведение походов.

Теория

Групповое обсуждение вариантов проведения походов. Конкурс на лучший вариант. Определение целей и задач похода.

Практика

Отработка на практике всех полученных знаний. Осуществляется согласно плану занятий в удобное время.

Форма: коллективная.

Метод: практический.

Оборудование: групповое снаряжение, карты, ремнабор, аптечка.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ: ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. География и природа Пермского края.

Теория :

Географическое положение, границы, рельеф. Полезные ископаемые. Климат. Реки и озёра, растительный и животный мир. Природные комплексы.

Практика :

Работа с картой. Составление карты-мозаики районов края. Цель: Зрительное запоминание расположения каждого из районов, крупнейших рек и озёр.

Форма: коллективная.

Метод: беседы и групповые практические занятия, с элементами игры.

Оборудование: карта, карта-мозаика, бумага, карандаши.

2. Памятники истории и культуры .

Теория

Памятники природы. Архитектурные сооружения. Исторические и памятные места.

Практика

Исторические памятники на территории Пермского района. Выявление и составление описания какого-либо из объектов, имеющих историческую или культурную ценность.

Форма: коллективная.

Метод: беседы, практические занятия.

Оборудование: карта , бумага, карандаши, фотоаппарат.

3. Знаменитые земляки.

Теория

Исторические личности на территории населённых пунктов района.

Практика

Встречи и записи воспоминаний наших земляков. Написание доклада о ком-либо из них.

Форма: коллективная и групповая.

Метод: беседы, практические занятия, индивидуальная работа.

Оборудование: литература по теме, бумага, ручки.

4. История населённых пунктов .

Теория

Старейшие поселения района. Старейшие города края.

Практика

История возникновения и заселения сёл и деревень. Сбор материалов и описание истории какого-либо из населённых пунктов района.

Форма: коллективная, групповая.

Метод: беседы, индивидуальная работа.

Оборудование: карта, книги и альбомы по теме, бумага, карандаши, ручки, альбомы, фотоаппарат.

5. Медицинская подготовка.

Теория

Первая помощь при ожогах, обморожении, головных болях, кровотечении, простуде, солнечном и тепловом ударе, отравлении, укусах насекомых и змей, мозолях, переломах и т.д. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека. Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практика

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Меры предупреждения травм. Остановка кровотечений. Искусственное дыхание. Спасение утонувшего. Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

Форма: групповая.

Метод: лекции, беседы, практика.

Оборудование: Аптечка, медицинские справочники.

6. Картография. Топография.

Теория

Карта, картография, масштаб. Возникновение и развитие картографии. Современное состояние картографии, современные виды карт. Основные приемы работы с физической картой. Знакомство с топографическими знаками и картами. Масштаб, виды масштаба.

Практика

Измерение расстояний по карте. Измерение направлений (азимутов) по карте. Транспортир. Зарисовка топографических знаков. Чтение карты по квадратам и направлениям.

Форма: индивидуальные и групповые занятия.

Метод: Практические работы, топографические викторины.

Оборудование: топографические карты районов области, транспортир, линейка, компас.

7. Ориентирование.

Теория

Виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Определение крутизны склона. Работа с компасом и картой.

Практика

Азимуты. Виды ориентирования: по маркированной трассе, по азимуту, по карте и компасу.

Форма: групповая.

Метод: лекция. Практические занятия по картам. Мини – соревнования по видам ориентирования.

Оборудование: карты, компас.

8. Техника пешего туризма.

Теория

Основные правила безопасного преодоления различных преград.

Практика

Навесная и параллельная переправы. Страховка, самостраховка. Правила прохода через чащу, завал, болота. Спуск и подъем по склону с вертикальными и наклонными перилами, с самостраховкой и спортивным способом. Правила преодоления водных преград различными способами: вброд - со страховкой карабином за перила, вброд - «двойкой» или «тройкой». Преодоление сложных участков по навесной переправе и по параллельно натянутым перилам.

Форма: групповая, индивидуальная

Метод: практический. *Оборудование:* личное снаряжение.

9. Вязка узлов.

Практика

Применение узлов, их виды и назначение. Основные виды узлов.

Форма: групповая.

Метод: игровой, соревновательный.

11 Экстремальные ситуации.

Теория

Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера. Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций. Порядок действия в случае их

возникновения. Роль психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода.

Форма: коллективная.

Метод: беседы и групповые практические занятия, с элементами игры.

11. Привалы и ночлеги в экстремальных ситуациях.

Теория

Холодные сидячие ночевки. Использование подручных материалов для организации бивака в экстремальной ситуации. Питание в экстремальной ситуации.

Практика

Изготовлении бивака из подручных материалов.

Форма: групповая.

Метод: лекции, беседы, практика.

12. Бивуак. Гигиена туриста.

Теория

Правила выбора места для бивуака, его внутреннее устройство. Требования гигиены к устройству бивуака. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью. Требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Самоконтроль.

Практика

Выбор места бивуака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях.

Форма: групповая.

Метод: лекции, беседы, практика.

Оборудование: Аптечка, медицинские справочники.

13. Проведение похода.

Практика

Отработка на практике всех полученных знаний. Осуществляется согласно плану занятий в удобное время.

Форма: коллективная.

Метод: практический.

Оборудование: групповое снаряжение, карты, ремнабор, аптечка.

Прогнозируемый результат реализации программы

Предполагаемый результат	Способы замера результатов	Форма предъявления результатов контроля
Общая подготовка: Туризм как вид спорта, туристические возможности родного края.	зачёт	Составление кроссворда
Общая физическая подготовка	зачет	Выполнение контрольных нормативов
Топография и ориентирование	зачёт	Умение определить азимут, пеленг, расстояние и крутизну склона, продолжительность и характер препятствий на местности
Первая медицинская помощь	Зачёт, тест, проверка, практические навыки.	Правильность выполнения действий
Подготовка и проведение походов	Зачет, практические навыки, турпоход.	Соблюдение правил безопасности, распределения обязанностей в группе, умение читать маршрутный лист, правильный выбор места туристического бивака
Преодоление естественных препятствий.	Викторина, практические занятия.	Умения преодолевать лесные и горнотаежные участки, преодоления завалов, заболоченных участков, подъемов и спусков, естественные препятствия в водном походе
Техника пешеходного туризма	Участие в соревнованиях	Соблюдения правил безопасности, выполнения практических приемов самостраховки, вязания узлов и т.д.
Поисково-спасательные работы	Зачёт, практическое задание	Умение транспортировать пострадавшего, определить знаки аварийной сигнализации

Литература:

- Петровский К.С. Гигиена питания. -М., 1964
- Рыжавский Г.Я. Биваки. -М., 1995
- Снаряжение для туризма.- М., 1987
- Хубер Г. Туризм сегодня. -М., 1980
- Штюмер Ю.Я. Опасности в туризме мнимые и действительные. -М., 1983
- Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1986.
- Питание туристов в походе. М.: Пищевая пром-сть, 1980.
- Физическая тренировка в туризме. М.:ЦРИБ «Турист», 1989.
- Шибаев А. С. Переправа. Программированные задания. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1996.

Литература для учащихся:

- Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
- Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Энциклопедия туриста. - М: Большая Российская энциклопедия, 1993.
- Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И. А. Лето, дети и туризм. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 642744713762551194213577786349843698199248870609

Владелец Дудорова Вера Семёновна

Действителен с 26.09.2025 по 26.09.2026