

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Станция детского, юношеского туризма и экологии» г. Чайковского

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 06.09.2022 г.
Внесены изменения
«__» _____ 201_ г.
«__» _____ 201_ г.

СОГЛАСОВАНО
на заседании ЭМС Управления
образования
администрации Чайковского
городского округа.
Протокол № 346 от 08.09.2022 г.
Приказ УО № 07-01-05-438 от
08.09.2022 г.

«Утверждаю»
Директор МАУ ДО СДЮТЭ
Третьякова О.А.
«__» _____ 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Туристёнок»
Возраст учащихся: 7 - 11 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы
Смирнов Владислав Игоревич,
педагог дополнительного образования

Чайковский, 2022

Содержание	стр.
Информационная карта	3
Пояснительная записка	4
Календарный учебный график	8
Учебно-тематический план и содержание программы 1 год	9
Учебно-тематический план и содержание программы 2 год	13
Учебно-тематический план и содержание программы 3 год	17
Учебно-тематический план и содержание программы 4 год	21
Список литературы для педагога	25
Список литературы для учащихся	27
Приложение	28

Информационная карта.

Направление деятельности: Физкультурно - Спортивная

Объединение: «Туристенок»

Наименование программы: «Туристенок»

Классификация образовательной программы:

по уровню освоения: общекультурная;

по образовательным областям: физкультурно-спортивная,

по форме организации образовательного процесса: коллективная, групповая;

по возрасту: младший школьный возраст;

по виду: модифицированная;

по срокам реализации: среднесрочная;

по форме организации содержания и процесса педагогической деятельности:

интегрированная;

по половому признаку: смешанная;

по типу: ориентационная;

по уровню результативности образовательного процесса: уровень предметно-функционального обучения;

по целевой установке образовательного результата: познавательная;

Педагог дополнительного образования:

Смирнов Владислав Игоревич

Закончил: ФГБОУ ВПО ЧГИФК в 2013 г.

Работает на СДЮТЭ: с 3.09.2009

Пояснительная записка.

Туризм и краеведение в системе народного образования России являются традиционным и эффективным средством обучения и воспитания учащихся. Специальные методики использования экскурсий, путешествий, систематических краеведческих наблюдений и исследований для расширения кругозора детей, привития им разносторонних практических навыков, воспитания в них патриотизма, высокой нравственности, любви к отечеству, получили широкое распространение особенно в наше время.

Программа по туризму в школе на данном этапе – преддверие и составная часть большой работы, направленной на гражданско-патриотическое воспитание и личностное развитие ребенка.

С этой целью, была создана образовательная программа по туризму для учащихся младшего школьного возраста, где через различные игровые формы педагог знакомит с основами туристского мастерства. Краеведение тесно сочетается с туризмом, походами, путешествиями, и овладение учащимися определенным кругом знаний и умений, необходимых юным путешественникам, также предусмотрено данной программой.

Цель программы создание условий для развития личности ребенка, совершенствование его духовное и физическое развитие, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Для достижения данной цели решаются следующие задачи:

- Воспитывать стремление к здоровому образу жизни и к занятиям физической культурой.
- Развитие физических качеств ребенка посредством занятием спортивным туризмом.
- Обучить основам туристской деятельности.

Содержание программы рассчитано на четыре года, занятий с учащимися младших школьных классов, проявляющими интерес к краеведению и туризму. Рекомендуемый минимальный состав группы – 15 человек.

Примерная учебная программа рассчитана на 36 часов, с сентября по май включительно. Обучающиеся непосредственно знакомятся с окружающим их миром – у них формируются начальные навыки здорового образа жизни и безопасного поведения в окружающем мире. Знакомятся с ближайшими окрестностями своего населенного пункта; участвуют в природоохранной деятельности, закрепляют и совершенствуют туристические навыки, навыки здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности. Программа рассчитана на младший школьный возраст.

Туризм и краеведение в рамках данной программы являются не просто видом спорта и областью знаний, а средствами воспитания и формирования личности, средствами познания окружающего мира в его многообразии и неординарности, средствами познания себя, через трудности путешествий, исследований, общение. Педагогическая деятельность руководствуется правилами, которые в педагогике принято называть принципами.

Данная программа строится на следующих принципах:

Принципы организации взаимодействия занимающегося с учебным материалом:

1. Принцип доступности. Принцип заключается в переходе от «изучения того, что близко, к тому, что далеко; от легкого к более трудному; «от известного к неизвестному»
2. Принцип наглядности заключается в привлечении органов чувств к восприятию и переработке учебного материала.
3. Принцип контроля результатов деятельности и обратной связи. В процессе обучения проводится диагностика уровня усвоения программы воспитанниками.

Формы организации обучения:

1. Формы обучения

- Коллективная (работа всей группой);
- Групповая (работа по группам при активных методах обучения);
- Индивидуальная

Формы организации учебного процесса:

Основной формой реализации и организации программы для младших школьников являются познавательные игры, что для детей такого возраста будет наиболее интересным и полезным. Кроме того, активно используются такие формы как:

- занятие;
- экскурсия;
- поход выходного дня;
- конкурс;
- практическое занятие.

Ожидаемые результаты:

- приобретение теоретических и практических знаний в области туризма и краеведенье, самоконтроля и безопасного выполнения туристических манипуляций.
- развитие личностных качеств, таких как выносливость, скорость и сила.

Проверка уровня усвоения содержания данной программы проводится в следующих формах:

1. Вводный контроль.

Проводится в начале обучения для выявления имеющихся знаний и умений обучающихся. Это может быть сдача нормативов и собеседование. (Приложение 1).

2. Промежуточный или текущий контроль.

Это могут быть тесты, контрольные задания, игры, способствующие повторению, закреплению и проверке полученных знаний. Кроме того, постоянно ведется наблюдение за обучающимися, за тем, как детям дается тот или иной материал. (Приложение 1).

3. Итоговый контроль.

Проводится по физическим нормативам (приложение 1) и контрольным заданием (приложение 2).

Такой контроль позволит определить эффективность обучения по программе, внести изменения в учебный процесс.

Условия реализации программы:

- Кабинет, спортивный зал.
- Специальное снаряжение (карабины, треки и тд)
- Классная доска и возможность пользования ТСО.

Календарный учебный график

Этап образовательного процесса	Год обучения			
	1	2	3	4
Начало учебного года	15.09.15	15.09.16	15.09	15.09
Конец учебного года	10.06.16	10.06.17	10.06	10.06
Продолжит. учебного года(недели)	36 недель	36 недель	36 недель	36 недель
Продолжит. учебной недели(часы)	1 час на группу	1 час на группу	1 час на группу	1 час на группу
Продолжит. Занятия(часы)	1 час	1 час	1 час	1 час
Старт.мониторинг	сентябрь	сентябрь	сентябрь	сентябрь
Промежуточный мониторинг	январь	январь	январь	январь
Итоговый мониторинг	май	май	май	май
Походы, экскурсии, соревнования	По программе	По программе	По программе	По программе
Каникулы осенние	02.11.-08.11	31.10.-06.11	02.11.-08.11	02.11.-08.11
Каникулы зимние	25.12-10.01	26.12-09.01	25.12-10.01	25.12-10.01
Каникулы весенние	26.03-03.04	27.03-02.04	26.03-03.04	26.03-03.04
Каникулы летние	01.06-15.09	01.06-15.09	01.06-15.09	01.06-15.09

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН. (1 год)

№ п/п	Название темы	Месяцы	Количество часов			Форма аттестаци и /контроля
			всего	теория	практ.	
1.	Введение	сентябрь	1	1	-	опрос
2	ОБЖ для юных туристов-краеведов	сентябрь – май	2	1	1	опрос
3	Основы туристского мастерства	октябрь – май	13	2	11	нормативы
4	Виды туризма и их характеристика	сентябрь – май	3	2	1	опрос
5	Способы ориентирования на местности	ноябрь	4	1	3	опрос
6	Основы медицинских знаний. Профилактика вредных привычек.	ноябрь-декабрь	4	3	1	опрос
7	Движение по карте и компасу. Азимут.	декабрь-январь	3	1	2	Определение азимута
8	Виды и способы установки палаток.	январь-февраль	3	1	2	Установка палатки
9	Виды костров. Приготовление пищи.	март-май	3	1	2	ПВД
	ИТОГО:		36	15	21	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1. Введение.

Организация группы. Инструктаж по ТБ. Планирование работы.

2. Основные безопасности и жизнедеятельности юных туристов.

Правила поведения юных туристов в учебном классе, спортивном зале, стадионе, в лесу. Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов. Основы безопасности в природной среде, ПДД, правила поведения в снегопад, гололёд, грозы, дождя, тумана. Правила поведения при встрече с домашними и дикими животными. Безопасность дома и в учреждение. Правила поведения с колюще-режущими предметами, электроприборами. Предметами бытовой химии и медикаментами. Что делать при задымлении, запахе газа, обнаружения опасных объектов.

3. Основы туристического мастерства.

-Туристическая группа в походе:

а) строй туристической группы, направляющий, замыкающий:

б) организация привалов:

в) ритм и темп движения прогулки:

г) распорядок дня.

- Организация бивуака:

а) бивуак в походе;

б) наличие дров, воды, безопасность;

в) место для установок палаток, приема пищи, отдыха, туалета, мытье посуды).

- Личное и групповое снаряжение:

а) рюкзак, обувь, одежда (белье, куртка, головной убор);

б) личная посуда;

в) средства личной гигиены.

- Индивидуальный и групповой рем.набор:

а) состав набора (иголки, нитки, булавки, заплатки);

б) ремонт групп.снаряжения.

Практическая часть:

- Укладка рюкзака.

- Сбор рем набора, для различных видов похода.

- Составить распорядок дня.

4. Виды туризма их характеристика.

- Водный туризм.

- Пешеходный туризм.

- Спортивный туризм.

5.Способы ориентирования на местности.

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

Практическая часть:

- Рассказать как определить направление и показать на местности.

6. Основы медицинских знаний.

Походная медицинская аптечка. Оказание ПП при укусах насекомых, ранах и ссадинах, ушибах, порезах, мозолях, носовом кровотечении. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Причины ожогов и обморожений. Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравлений. ПП при тошноте и рвоте. Причины теплового и солнечного удара ПП.

7. Движение по карте, компасу. Азимут.

Знакомство с компасом прибором по определению сторон горизонта. История создания компаса. Виды компаса (морские, геологические, спортивные, учебные) направления. Компас Андриянова. Определение сторон горизонта. Топографические знаки. Виды карт. Масштабы. Умение пользоваться картой. Движения по азимуту.

Практическая часть:

- определить азимут
- привязать карту к местности.

8. Установка палатки.

Виды палаток, способы их установки. Выбор места под палатку.

Практическая часть:

- Установить палатку в 2, в 4, и в 6, на время.

9. Виды костров. Приготовление пищи.

Способы разведения костров. Виды костров. Выбор места под костер. Безопасность при разведении костров.

Практическая часть:

- развести костер.
- показать виды костров на местности.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН. (2 год)

№ п/п	Название темы	Месяцы	Количество часов			Форма аттестаци и /контроля
			всего	теория	практ.	
1.	Введение	сентябрь	1	1	-	опрос
2	ОБЖ для юных туристов-краеведов	сентябрь – май	2	1	1	опрос
3	Основы туристского мастерства	октябрь – май	13	2	11	нормативы
4	Виды туризма и их характеристика	сентябрь – май	3	2	1	опрос
5	Способы ориентирования на местности	ноябрь	4	1	3	опрос
6	Основы медицинских знаний. Профилактика вредных привычек.	ноябрь-декабрь	4	3	1	опрос
7	Движение по карте и компасу. Азимут.	декабрь-январь	3	1	2	Определение азимута
8	Виды и способы установки палаток.	январь-февраль	3	1	2	Установка палатки
9	Виды костров. Приготовление пищи.	март-май	3	1	2	ПВД
	ИТОГО:		36	15	21	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1. Введение.

Организация группы. Инструктаж по ТБ. Планирование работы.

2. Основные безопасности и жизнедеятельности юных туристов.

Правила поведения юных туристов в учебном классе, спортивном зале, стадионе, в лесу. Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов. Основы безопасности в природной среде, ПДД, правила поведения в снегопад, гололёд, грозы, дождя, тумана. Правила поведения при встрече с домашними и дикими животными. Безопасность дома и в учреждение. Правила поведения с колюще-режущими предметами, электроприборами. Предметами бытовой химии и медикаментами. Что делать при задымлении, запахе газа, обнаружения опасных объектов.

3. Основы туристического мастерства.

-Туристическая группа в походе:

а) строй туристической группы, направляющий, замыкающий:

б) организация привалов:

в) ритм и темп движения прогулки:

г) распорядок дня.

- Организация бивуака:

а) бивуак в походе;

б) наличие дров, воды, безопасность;

в) место для установок палаток, приема пищи, отдыха, туалета, мытье посуды).

- Личное и групповое снаряжение:

а) рюкзак, обувь, одежда (белье, куртка, головной убор);

б) личная посуда;

в) средства личной гигиены.

- Индивидуальный и групповой рем.набор:

а) состав набора (иголки, нитки, булавки, заплатки);

б) ремонт групп.снаряжения.

Практическая часть:

- Укладка рюкзака.

- Сбор рем набора, для различных видов похода.

- Составить распорядок дня.

4. Виды туризма их характеристика.

- Водный туризм.

- Пешеходный туризм.

- Спортивный туризм.

5.Способы ориентирования на местности.

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

Практическая часть:

- Рассказать как определить направление и показать на местности.

6. Основы медицинских знаний.

Походная медицинская аптечка. Оказание ПП при укусах насекомых, ранах и ссадинах, ушибах, порезах, мозолях, носовом кровотечении. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Причины ожогов и обморожений. Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравлений. ПП при тошноте и рвоте. Причины теплового и солнечного удара ПП.

7. Движение по карте, компасу. Азимут.

Знакомство с компасом прибором по определению сторон горизонта. История создания компаса. Виды компаса (морские, геологические, спортивные, учебные) направления. Компас Андриянова. Определение сторон горизонта. Топографические знаки. Виды карт. Масштабы. Умение пользоваться картой. Движения по азимуту.

Практическая часть:

- определить азимут
- привязать карту к местности.

8. Установка палатки.

Виды палаток, способы их установки. Выбор места под палатку.

Практическая часть:

- Установить палатку в 2, в 4, и в 6, на время.

9. Виды костров. Приготовление пищи.

Способы разведения костров. Виды костров. Выбор места под костер. Безопасность при разведении костров.

Практическая часть:

- развести костер.
- показать виды костров на местности.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН. (3 год)

№ п/п	Название темы	Месяцы	Количество часов			Форма аттестаци и /контроля
			всего	теория	практ.	
1.	Введение	сентябрь	1	1	-	опрос
2	ОБЖ для юных туристов-краеведов	сентябрь – май	2	1	1	опрос
3	Основы туристского мастерства	октябрь – май	13	2	11	нормативы
4	Виды туризма и их характеристика	сентябрь – май	3	2	1	опрос
5	Способы ориентирования на местности	ноябрь	4	1	3	опрос
6	Основы медицинских знаний. Профилактика вредных привычек.	ноябрь-декабрь	4	3	1	опрос
7	Движение по карте и компасу. Азимут.	декабрь-январь	3	1	2	Определение азимута
8	Виды и способы установки палаток.	январь-февраль	3	1	2	Установка палатки
9	Виды костров. Приготовление пищи.	март-май	3	1	2	ПВД
	ИТОГО:		36	15	21	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1. Введение.

Организация группы. Инструктаж по ТБ. Планирование работы.

2. Основные безопасности и жизнедеятельности юных туристов.

Правила поведения юных туристов в учебном классе, спортивном зале, стадионе, в лесу. Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов. Основы безопасности в природной среде, ПДД, правила поведения в снегопад, гололёд, грозы, дождя, тумана. Правила поведения при встрече с домашними и дикими животными. Безопасность дома и в учреждение. Правила поведения с колюще-режущими предметами, электроприборами. Предметами бытовой химии и медикаментами. Что делать при задымлении, запахе газа, обнаружения опасных объектов.

3. Основы туристического мастерства.

-Туристическая группа в походе:

а) строй туристической группы, направляющий, замыкающий:

б) организация привалов:

в) ритм и темп движения прогулки:

г) распорядок дня.

- Организация бивуака:

а) бивуак в походе;

б) наличие дров, воды, безопасность;

в) место для установок палаток, приема пищи, отдыха, туалета, мытье посуды).

- Личное и групповое снаряжение:

а) рюкзак, обувь, одежда (белье, куртка, головной убор);

б) личная посуда;

в) средства личной гигиены.

- Индивидуальный и групповой рем.набор:

а) состав набора (иголки, нитки, булавки, заплатки);

б) ремонт групп.снаряжения.

Практическая часть:

- Укладка рюкзака.

- Сбор рем набора, для различных видов похода.

- Составить распорядок дня.

4. Виды туризма их характеристика.

- Водный туризм.

- Пешеходный туризм.

- Спортивный туризм.

5.Способы ориентирования на местности.

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

Практическая часть:

- Рассказать как определить направление и показать на местности.

6. Основы медицинских знаний.

Походная медицинская аптечка. Оказание ПП при укусах насекомых, ранах и ссадинах, ушибах, порезах, мозолях, носовом кровотечении. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Причины ожогов и обморожений. Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравлений. ПП при тошноте и рвоте. Причины теплового и солнечного удара ПП.

7. Движение по карте, компасу. Азимут.

Знакомство с компасом прибором по определению сторон горизонта. История создания компаса. Виды компаса (морские, геологические, спортивные, учебные) направления. Компас Андриянова. Определение сторон горизонта. Топографические знаки. Виды карт. Масштабы. Умение пользоваться картой. Движения по азимуту.

Практическая часть:

- определить азимут
- привязать карту к местности.

8. Установка палатки.

Виды палаток, способы их установки. Выбор места под палатку.

Практическая часть:

- Установить палатку в 2, в 4, и в 6, на время.

9. Виды костров. Приготовление пищи.

Способы разведения костров. Виды костров. Выбор места под костер. Безопасность при разведении костров.

Практическая часть:

- развести костер.
- показать виды костров на местности.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН. (4 год)

№ п/п	Название темы	Месяцы	Количество часов			Форма аттестаци и /контроля
			всего	теория	практ.	
1.	Введение	сентябрь	1	1	-	опрос
2	ОБЖ для юных туристов-краеведов	сентябрь – май	2	1	1	опрос
3	Основы туристского мастерства	октябрь – май	13	2	11	нормативы
4	Виды туризма и их характеристика	сентябрь – май	3	2	1	опрос
5	Способы ориентирования на местности	ноябрь	4	1	3	опрос
6	Основы медицинских знаний. Профилактика вредных привычек.	ноябрь-декабрь	4	3	1	опрос
7	Движение по карте и компасу. Азимут.	декабрь-январь	3	1	2	Определение азимута
8	Виды и способы установки палаток.	январь-февраль	3	1	2	Установка палатки
9	Виды костров. Приготовление пищи.	март-май	3	1	2	ПВД
	ИТОГО:		36	15	21	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1. Введение.

Организация группы. Инструктаж по ТБ. Планирование работы.

2. Основные безопасности и жизнедеятельности юных туристов.

Правила поведения юных туристов в учебном классе, спортивном зале, стадионе, в лесу. Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов. Основы безопасности в природной среде, ПДД, правила поведения в снегопад, гололёд, грозы, дождя, тумана. Правила поведения при встрече с домашними и дикими животными. Безопасность дома и в учреждение. Правила поведения с колюще-режущими предметами, электроприборами. Предметами бытовой химии и медикаментами. Что делать при задымлении, запахе газа, обнаружения опасных объектов.

3. Основы туристического мастерства.

-Туристическая группа в походе:

а) строй туристической группы, направляющий, замыкающий:

б) организация привалов:

в) ритм и темп движения прогулки:

г) распорядок дня.

- Организация бивуака:

а) бивуак в походе;

б) наличие дров, воды, безопасность;

в) место для установок палаток, приема пищи, отдыха, туалета, мытье посуды).

- Личное и групповое снаряжение:

а) рюкзак, обувь, одежда (белье, куртка, головной убор);

б) личная посуда;

в) средства личной гигиены.

- Индивидуальный и групповой рем.набор:

а) состав набора (иголки, нитки, булавки, заплатки);

б) ремонт групп.снаряжения.

Практическая часть:

- Укладка рюкзака.

- Сбор рем набора, для различных видов похода.

- Составить распорядок дня.

4. Виды туризма их характеристика.

- Водный туризм.

- Пешеходный туризм.

- Спортивный туризм.

5.Способы ориентирования на местности.

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

Практическая часть:

- Рассказать как определить направление и показать на местности.

6. Основы медицинских знаний.

Походная медицинская аптечка. Оказание ПП при укусах насекомых, ранах и ссадинах, ушибах, порезах, мозолях, носовом кровотечении. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Причины ожогов и обморожений. Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравлений. ПП при тошноте и рвоте. Причины теплового и солнечного удара ПП.

7. Движение по карте, компасу. Азимут.

Знакомство с компасом прибором по определению сторон горизонта. История создания компаса. Виды компаса (морские, геологические, спортивные, учебные) направления. Компас Андриянова. Определение сторон горизонта. Топографические знаки. Виды карт. Масштабы. Умение пользоваться картой. Движения по азимуту.

Практическая часть:

- определить азимут
- привязать карту к местности.

8. Установка палатки.

Виды палаток, способы их установки. Выбор места под палатку.

Практическая часть:

- Установить палатку в 2, в 4, и в 6, на время.

9. Виды костров. Приготовление пищи.

Способы разведения костров. Виды костров. Выбор места под костер. Безопасность при разведении костров.

Практическая часть:

- развести костер.
- показать виды костров на местности.

Список литературы для педагога.

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
2. Балагуров Е.П., Косолобова Н.В. Программа «Волга - исторический путь», Рыбинск, 2004.
3. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе.- М. 2002.
4. Белых С.Л., Коптева Г. Л. Рекомендации по составлению учебных программ. Методическое пособие.- Ижевск, 2002.
5. Дорогу осилит идущий. Методические материалы в помощь организатору туристской деятельности с детьми. Петрозаводск, 2003.
6. Иванова Н.В., Неулыбина А.А., Е.А. Черных. География Пермской области. Учебное пособие для 7-8 кл. средней школы. – Пермское книжное издательство, 1984.
7. Истомин П.И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. – М.: Педагогика, 1987.
8. Константинов Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.«Классный руководитель», № 6, 2000.
9. Маленький Пермьяк. Азбука краеведа. Пособие для учащихся под ред. Н. Князевой, Пермь, 2000.
10. Наследие и современность. Информационный сборник, вып.2. – М., 1995.
11. Новикова Г.Н. Мир народной культуры. – Чайковский, 2001.
12. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.«Отечество». Альманах. – М.: ЦДЮТур МО РФ, №№ 1 – 6.
13. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение. – М.: «Просвещение», 1982.

14. Программа кружка Историки-краеведы. /ПДО Миронова Н.Л./ – Чайковский, 1998.
15. Сборник авторских программ воспитательной работы в детских оздоровительных лагерях. – Пермь, 1996.
16. Российский вестник детско-юношеского туризма и краеведения. Ежеквартальное издание. - М.: ЦДЮТур МО РФ.
17. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. //Внешкольник, № 9, 2003.
18. Чайковский: от древности до наших дней. – Чайковский, 1996.
19. Шурыгина А.Г. Программа по изучению родного края.// География в школе, №4, 1997.
20. Энциклопедический словарь юного географа- краеведа. – М.: Педагогика, 1981.
21. Юньев И.С. Краеведение и туризм. – М.: Знание, 1974.
22. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

Список литературы для учащихся.

1. А.А. Алексеев “Питание в туристском походе” Москва. “Турист” 1992
2. Белозерова Т. В. Журавкин праздник., М., 1990.
3. Бианки В. Лесная газета. Любое издание.
4. Бонингтон “В поисках приключений” Прогресс. 1987
5. Дмитриев Ю., Книга природы., М., 1996.
6. Дмитриев Ю., Кто в лесу живет, что в лесу растет. М., 1965
7. Коструб А. А. “Медицинский справочник туриста” Москва. Профиздат. 1986.
8. Куприн А.М. На местности и на карте., М. Недра, 1982.
9. Маленький Пермь. Азбука краеведа. Пособие для учащихся под ред. Н. Князевой, Пермь, 2000.
10. Месснер Р. “Хрустальный горизонт” Москва. Планета. 1990
11. Нуждина Т.Д. Энциклопедия для малышей: Чудо всюду. Мир животных и растений, Ярославль, 2002.
12. Особо охраняемые территории Пермской области: Реестр. Пермь. 2002.
13. По Пермскому краю: Туризм в Пермской области. Пермь, 2005.
14. Сказки, живущие в Прикамье/ Сост. А.В. Черных. Пермь, 2002.
15. Туризм в Пермской области. Пермь, 2002.
16. Уваров В.А., Козлов А.А. В поход пешком. – М., 1985.
17. Чайковский: от древности до наших дней. – Чайковский, 1996.
18. Штюмер Ю.А. Краткий справочник туриста. – М.
19. Энциклопедический словарь юного географа- краеведа. – М.: Педагогика, 1981.
20. Юньев И.С. Краеведение и туризм. – М.: Знание, 1974.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				3	4	5	3	4	5
1	Скоростные	Бег 30м	7	7.5	7.3-6.2	5.6	7.6	7.5-6.4	5.8
			8	7.1	7.0-6.0	5.4	7.3	7.2-6.2	5.6
			9	6.8	6.7-5.7	5.1	7.0	6.9-6.0	5.3
			10	6.6	6.5-5.6	5.0	6.6	6.5-5.6	5.2
2	Координационные	Челночный бег 3x10	7	11.2	10.8-10.3	9.9	11.7	11.3-10.6	10.2
			8	10.4	10.0-9.5	9.1	11.2	10.7-10.1	9.7
			9	10.2	9.9-9.3	8.8	10.8	10.3-9.7	9.3
			10	9.9	9.5-9.0	8.6	10.4	10.0-9.5	9.1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	7	100	115-135	155	90	110-130	150
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносливость	6-минутный бег	7	700	730-900	1100	500	600-800	900
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	7	1	3-5	9	2	6-9	11.5
			8	1	3-5	7.5	2	6-9	12.5
			9	1	3-5	7.5	2	6-9	13.0
			10	2	4-6	8.5	3	7-10	14.0
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)	7	1	2-3	4	2	4-8	12
			8	1	2-3	4	3	6-10	14
			9	1	3-4	5	3	7-11	16
			10	1	3-4	5	4	8-13	18

Письменное задание.

1. Виды карабинов?
2. Что такое ОБЖ, и для чего оно нужно?
3. Какой диаметр основной веревки?
4. Как называется устройство для подъёма?
5. Устройства для определения сторон горизонта?
6. Что такое синяк?
7. Где лучше установить палатку (ваши предположения)?
8. Сколько должна кипятиться вода для того чтобы приготовить пищу в походе?
9. Как проверять снаряжение перед началом занятия?
10. Можно ли быть на одной веревке двоим?
11. Что делать если оболочка веревки перетерлась?
12. Действия в случае ожога?