

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 62 г. Челябинска»
454081. г. Челябинск, ул. Кудрявцева, 79 тел/факс: 775-93-63 e-mail: 74sosh62@gmail.com

Рассмотрено на педагогическом
совете
Протокол № 1 от 30.08.2022

Утверждаю:
Директор МАОУ
«СОШ № 62 г. Челябинска»

И.В.Власова
Приказ № 1/69
от 01.09.2022

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности

"Юный турист"

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Орган Павел Викторович,
педагог дополнительного образования

г. Челябинск

СОДЕРЖАНИЕ:

Пояснительная записка	4
Учебно-тематический план программы	14
Учебно тематический план программы 1 года обучения	14
Учебно тематический план программы 2 года обучения	16
Учебно тематический план программы 3 года обучения	18
Содержание программы.....	20
Содержание программы 1 года обучения.....	20
Содержание программы 2 года обучения.....	26
Содержание программы 3 года обучения.....	35
Учебно-методический комплекс.....	44
Контрольно-измерительные материалы	46
Мониторинг успеваемости.....	46
Литература.....	47

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа "Юный турист", туристско-краеведческой направленности (далее - Программа) направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся; на обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического и трудового воспитания учащихся; на социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе. Программа предназначена для дополнительного образования учащихся 5-11 классов и рассчитана на 3 года обучения.

На базе знаний умения и навыков, полученных при изучении теоретической и практической части программы, учащиеся смогут принимать участие в любых соревнованиях туристско – краеведческой направленности, а также участие во многих видах походов и сплавов.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами: Конвенцией ООН «О правах ребенка»; Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ; Концепцией развития дополнительного образования детей (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р); приказом МОиН РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительному образованию» от 29 августа 2013г. № 1008; программой развития МБУДО «СЮТур г. Челябинска».

Новизна заключается в следующем:

- в содержании Программы предусматриваются довольно серьезные занятия туризмом и краеведением с учащимися, основываясь на игровой подаче материала и на принципах личностно-индивидуального подхода к учащимся;
- в содержании Программы уделяется большое внимание физическому развитию обучающихся их занятости в вечерний период, повышению личных и групповых качеств, умению работать в команде, взаимопомощи, и самостоятельности. А также с целью подготовки к соревнованиям «Зарница - Школа безопасности» к соревнованиям высокого уровня, и участия в степенных и категорированных походах;

Актуальность данной программы заключается в том, что она позволяет детям получить необходимые знания о так привлекательном для них виде деятельности – организации и проведению самостоятельных путешествий. Любая экскурсия, организованная турбюро, не даст детям столько впечатлений, как организованное собственными силами путешествие, полное приключений и трудностей. При педагогически целесообразной организации этой деятельности в учебной группе у ребят постоянно возникают ситуации успеха (хорошо поработали должностные лица в походе, успешно прошли маршрут, не побоялись тяжелых погодных условий), что положительным образом влияет на их психику и отвлекает от бесцельного времяпровождения на улице.

Данная программа является адаптированной, составленной на основе типовых программ Министерства образования", Положение «Об организации образовательного процесса». Согласно Программе, на этапе начальной подготовки, юные туристы овладевают основами туристско-краеведческих знаний и умений,

необходимых для выполнения определенных приемов и заданий, обязанностей в туристской группе, ориентирования, наблюдения и выполнения краеведческих работ, бивуачных работ, техники преодоления препятствий и т.д. Этот этап обучения можно назвать ИНФОРМАЦИОННО-ПОЗНАВАТЕЛЬНЫМ.

Программа **направлена** на:

- 1) формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся;
- 2) обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического и трудового воспитания учащихся;
- 3) создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
- 4) на социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;

Уровень освоения программы - общекультурный, предполагающий развитие познавательных интересов, расширение кругозора, уровня информированности в выбранном деле, обогащение опыта общения, совместной деятельности.

Цель программы:

Приобщение детей к туристско-краеведческой деятельности с целью личностного развития и творческого труда детей, привития навыков здорового образа жизни и укрепления здоровья, адаптации подростков к жизни в согласии с живой природой, обществом и самим собой, формирование общей культуры и гражданской позиции и организации содержательного досуга.

Задачи программы:

Познавательная:

Расширить кругозор детей, вовлечением в изучение мира с помощью личного знакомства с ним в туристских походах и путешествиях, привить исследовательские навыки, навыки наблюдения и описания, общения и взаимопомощи;

Развивающая:

Развить личную и социальную активность учащихся, научить взаимопомощи и ответственности за других, навыкам самообслуживания без присутствия родителей;

Обучающая:

Научить детей составлять план путешествия, участвовать в его организации, подводить итоги путешествия, ориентироваться на местности по карте и компасу, совершать пешие походы.

Получить начальные навыки преодоления препятствий и участия в соревнованиях, освоить бивуачные навыки и навыки самообслуживания в походных условиях.

Мотивационная:

Научить созданию комфортной обстановки в микроколлективе в условиях автономного существования группы, создать условия доброжелательности и взаимопомощи. Развить у детей мотивацию к продолжению деятельности в туризме;

Социально-педагогическая:

Сформировать у детей общественную активность и положительное восприятие

социума и своего значения для его развития, воспитать толерантность;

Эстетическая:

Развить умение ценить красоту природы, ответственное отношение к ее сохранению, культуру поведения;

Оздоровительная:

Сформировать потребность в здоровом образе жизни, знании своих физических возможностей, гигиенические навыки вне цивилизации.

Участники программы:

Для прохождения данной программы в секцию принимаются учащиеся 5-11 классов. Набор проводится на добровольных началах, для поступления в секцию требуется согласие родителей и медицинская справка о состоянии здоровья и наличие прививки от клещевого энцефалита.

Данная программа является подготовительным и базовым этапом обучения. В частности при переходе детей с этапа предварительной подготовки они осваивают данную программу на 2-м и 3-м году обучения.

Количественный состав групп может варьироваться от 12 до 15 человек. Изначально желательно набирать группы с некоторым превышением состава, чтобы к концу 1 года обучения осталось требуемое количество детей. В случае добора группы на втором году обучения, учащиеся должны самостоятельно пройти необходимые темы и аттестоваться по первому году обучения.

Срок реализации:

Программа рассчитана на 3 года обучения:

1-й год – 4,5 часа в неделю – 162 часа за год;

2-й год – 4,5 часа в неделю – 162 часа за год;

3-й год – 4,5 часа в неделю – 162 часа за год

Формы и режимы обучения:

Специфика предполагаемой деятельности детей обусловлена тем, что теоретические сведения подкрепляются практическими занятиями. Практические занятия проходят в форме коллективных творческих дел, экскурсий, практических работ на площадке с отработкой туристских навыков.

Содержание курса объединено:

1 год обучения состоит из 6 тематических модулей «Основы туристской подготовки», «Топография и ориентирование», «Краеведение» «Основы гигиены и первая доврачебная помощь», «Общая и специальная физическая подготовка», «Зачетные мероприятия»;

2 год обучения состоит из 10 тематических модулей: «Основы туристско-спортивной подготовки», «Туристская топография и ориентирование на местности», «Организация туристского быта в полевых условиях», «Краеведение», «Основы медико-санитарной подготовки», «Обеспечение безопасности», «Туристское многоборье», «Спортивные походы», «Общая и специальная физическая подготовка», «Зачетные мероприятия».

3 год обучения состоит из 10 тематических модулей: «Основы туристско-спортивной подготовки», «Туристская топография и ориентирование на местности»,

«Организация туристского быта в полевых условиях», «Краеведение», «Основы медико-санитарной подготовки», «Обеспечение безопасности», «Туристское многоборье», «Спортивные походы», «Общая и специальная физическая подготовка», «Зачетная экспедиция».

Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

Методики и технологии реализации программы:

Для реализации Программы применяются методы общей педагогики, в частности словесные, наглядные и практические. Практические методы направлены на формирование простейших туристских навыков (установка палатки, вязка узлов, ориентирование на местности и по картам с помощью компаса и по местным признакам, разные способы переправ через преграды, типы костров), что способствует повышению результативности Программы.

Для организации учебной деятельности учащихся используются следующие формы: групповая, индивидуальная.

Программа ориентирована на сотрудничество педагога с обучающимися, на создание ситуации успешности, поддержки, взаимопомощи в преодолении трудностей – на все то, что способствует самовыражению ребенка.

Для наиболее успешного выполнения поставленных образовательных задач Программой предусмотрено проведение как теоретических, так и практических занятий.

Теоретическая часть занятий проводится в форме лекций, консультаций, игр, круглых столов, семинаров, коллективных и творческих дел (занятия проводятся в учебном кабинете).

Практические занятия, включают в себя:

1. Тренировочные занятия (проводятся в лесопарковой зоне или спортплощадках);
2. Учебно-тренировочные походы (возможны однодневные походы, двухдневные походы выходного дня, многодневные походы в каникулы);
3. Туристские и Кадетские сборы.
4. Соревнования (участие в соревнованиях от 4-х часов в случае прохождения их в пределах Челябинска, до 8 часов – за его территорией, или оформление многодневной поездки так же как многодневного похода).
5. Экспедиции.
6. Экскурсии.
7. Выездные занятия.

Формы подведения итогов реализации Программы:

По окончании изучения каждого раздела Программы проводятся зачетные мероприятия в следующих формах:

Тестовые задания: в билете 5 заданий (4 вопроса теоритических и 1 практический), практика завязывания туристских узлов, и определения туристских обозначение на топографической карте;

Зачетные походы: (степенной или категорийный) - выезд на местность с целью отработки спортивных или учебных навыков, если проживание группы происходит в одном месте, без совершения передвижений - оформляется как поход;

Участие в туристских соревнованиях: под конец годового периода обучение рассматривается занятисть учащихся в выступлениях на соревнованиях по спортивному туризму, и их результативность;

Сдача техники и временных контрольных нормативов прохождения тех или иных туристских препятствий;

А также участие в Соревнованиях по спортивному туризму, «Зарница – Школа безопасности».

Ожидаемые результаты:

Увеличение охвата детей туристско-краеведческими формами отдыха, оздоровления и занятости; улучшение физического здоровья детей; усиление позитивной направленности досуга детей и, как следствие, снижение преступности несовершеннолетних; оздоровление и активный отдых детей, приобретение ими положительных эмоций посредством участия в туристско-краеведческих походах; социализация детей; выявление и раскрытие способностей детей в спорте, искусстве, туризме и других видах деятельности; самореализация, саморазвитие и самосовершенствование детей в процессе участия в жизни группы; освоение навыков общежития и развитие организаторских способностей; приобретение умений и навыков по данной Программе.

Результаты работы по программе:

1 год обучения	2 год обучения
Теоретические знания проверяются по тестам на темы программы: - виды туризма - безопасность при проведении путешествий - техника безопасности в помещении - масштаб карты - топографические знаки -способы ориентирования без компаса -вопросы по организации похода - оказание 1-й доврачебной помощи -несколько географических понятий Южного Урала - врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физкультурой	Теоретические знания проверяются по вопросам по следующим разделам: -маршрутные документы и знание инструкции о проведении походов с учащимися -работа с компасом и без него -материальное обеспечение похода -препятствия походов и способы их преодоления -знание рельефа и задания по карте, связанные с ним - вопросы, связанные с соревнованиями юных туристов - техника безопасности и оказание первой помощи
Коллективная, творческая деятельность и социальная активность (оценивается по листу предварительной аттестации учебной группы): Участие в культмассовых мероприятиях группы, творческие работы каждого (участие в выпуске газеты, написание статьи, участие в субботниках, акциях и т.д.) – не менее 80% учащихся Выпуск газеты группы с помощью педагога (не менее 50% учащихся).	Коллективная, творческая деятельность и социальная активность (оценивается по листу предварительной аттестации учебной группы): Участие в культмассовых мероприятиях группы, творческие работы каждого (участие в выпуске газеты, написание статьи, участие в субботниках, акциях и т.д.) – 100% учащихся группы. Выпустить газету группы (не менее 75% учащихся)
Практическая работа группы в течение года Отчет об однодневном (многодневном) походе группы (педагог с помощью учащихся)	Практическая работа группы в течение года Отчет о степенном (категорийном) итоговом походе выпускают учащиеся с помощью педагога
Практика во время аттестационных испытаний - взятие азимута - знание 3-х узлов,	Практика во время аттестационных испытаний взятие азимута, вязка 3-х узлов по нормативам
Физические нормативы – бег 1000 метров, бег 100 метров - отжимание от пола (кол-во раз) – не ниже 15	Физические нормативы – бег 1 километр, отжимание от пола (кол-во раз), подтягивание (кол-во раз) – согласно нормативам

- подтягивание (кол-во раз) – не ниже 6 - пресс за минуту	общеобразовательной школы (на оценку не ниже - отлично)
Поход – совершение похода 1-2 степени сложности в течение года и летом В течение года не менее 2-х однодневных походов выходного дня	Поход - совершение зачетного похода 3 степени или 1 категории сложности /летом, вне сетки часов/, возможно в туристском лагере В течение года не менее одного похода на 2-3 дня
Соревнования Участие в соревнованиях не менее 50% группы.	Соревнования – участие в соревнованиях муниципального уровня /районных или городских/ 2-х видов: спортивного туризма и ориентирования в течение года 1-2 раза
Выполнение разрядов – звание Юный турист России, 3 (2) юношеский по спортивным походам. <i>Оформление разрядов для обучающихся производится педагогом</i>	Выполнение разрядов – Звание Турист России, по спортивным походам 1-2 юношеские, возможно до 3 взрослого По спортивному туризму 1-3 юношеские (не менее 2/3 группы) <i>Оформление разрядов для обучающихся производится педагогом.</i>
Сохранение контингента Положительным результатом работы по программе можно считать сохранение контингента не менее чем на 30% с начала учебного года	Сохранение контингента Положительным результатом работы по программе можно считать сохранение контингента не менее чем на 60% с начала учебного года
Вовлеченность родителей в деятельность учебной группы (для создания положительной мотивации для занятий туризмом у детей): - участие в родительских собраниях (не менее 50% родителей) - участие в жизни секции, в решении его проблем (не менее 75% родителей)	Вовлеченность родителей в деятельность учебной группы: (для создания положительной мотивации для занятий туризмом у детей): - участие в родительских собраниях (не менее 75% родителей) - участие в жизни секции, в решении его проблем (не менее 90% родителей)

3 год обучения	
Теоретические знания проверяются по вопросникам по следующим разделам: -маршрутные документы и знание инструкции о проведении походов с учащимися	Поход - совершение зачетного похода 3 степени или 1 категории сложности /летом, вне сетки часов/, возможно в туристском лагере В течение года не менее одного похода на 2-3 дня

-работа с компасом и без него -материальное обеспечение похода -препятствия походов и способы их преодоления -знание рельефа и задания по карте связанные с ним - вопросы, связанные с соревнованиями юных туристов - техника безопасности и оказание первой помощи	Соревнования – участие в соревнованиях муниципального уровня /районных или городских/ 2-х видов: спортивного туризма и ориентирования в течение года 1-2 раза
Коллективная, творческая деятельность и социальная активность (оценивается по листу предварительной аттестации учебной группы): Участие в культмассовых мероприятиях группы, творческие работы каждого (участие в выпуске газеты, написание статьи, участие в субботниках, акциях и т.д.) – 100% учащихся группы. Выпустить газету группы (не менее 75% учащихся)	Выполнение разрядов – Звание Турист России, по спортивным походам до 3 взрослого По спортивному туризму 3, 2 спортивные (не менее 2/3 группы) <i>Оформление разрядов для обучающихся производится педагогом.</i>
Практическая работа группы в течение года Отчет о степенном (категорийном) итоговом походе выпускают учащиеся с помощью педагога	Сохранение контингента Положительным результатом работы по программе можно считать сохранение контингента не менее чем на 60% с начала учебного года
Практика во время аттестационных испытаний взятие азимута, вязка 3-х узлов по нормативам	Вовлеченность родителей в деятельность учебной группы: (для создания положительной мотивации для занятий туризмом у детей): - участие в родительских собраниях (не менее 75% родителей) - участие в жизни секции, в решении его проблем (не менее 90% родителей)
Физические нормативы – бег 1 километр, отжимание от пола (кол-во раз), подтягивание (кол-во раз) – согласно нормативам общеобразовательной школы (на оценку не ниже - отлично)	

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей по данной программе:

Образовательным результатом можно условно считать работу обучающегося в образовательном процессе, организованном педагогом, т.е. это итог освоения содержания программы. Таким образом, образовательный результат в первую очередь важен в самом обучающемся, представляет плод его усилий в собственной деятельности; это выражение степени его успешности.

Система отслеживания результатов обучения по данной программе обозначена следующими задачами:

- проверка уровня теоретических знаний и практических навыков учащихся;
- мониторинг динамики роста интеллектуального, творческого, культурологического, специализированного уровня учащихся;
- проверка качества обучения предоставляемого учащимся педагогом учебной группы.

Показатели системы отслеживания результатов:

Разделы	Количественные характеристики	Качественные характеристики	Результат
Основы туризма	Участие в УТП в течение учебного года в каникулярное время	Выполнение должностных обязанностей	Письменные отчеты о походах произвольной формы
Топография и ориентирование	Участие в соревнованиях: конкурс топографов, конкурс ориентировщиков	Призовые места	Грамоты, дипломы
Краеведение	Участие в экскурсиях, посещение музеев и экспозиций	Выполнение краеведческих заданий	Фотоотчеты, рефераты, доклады по краеведению
ОФП	Ежемесячный тренировочный процесс	Повышение выносливости, силы, ловкости	Нормативные показатели
Коллективные и творческие дела	Участие в мероприятиях: праздники, концерты, выставки и т.д.	Выступления на аудиторию	Газета группы, летопись

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

Для обеспечения процесса обучения по данной программе необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- Туристское снаряжение для проведения пешеходных, водных и лыжных походов:

палатки, рюкзаки, спальники, коврики, котлы, топоры, пилы, лыжи, тросики, тенты, аптечка, ремнабор, лыжный инвентарь, водный инвентарь;

- Специальное туристское снаряжение:

веревка, страховочные системы, карабины и т.д.;

- Тренажеры, снаряды;

- Наглядные пособия (макеты, стенды, планшеты по следующим темам:

- По туристской тематике: виды костров, виды узлов, условные обозначения карт, способы преодоления препятствий в пешеходном, лыжном походе, личное и общественное снаряжение, питание в походе, оказание первой помощи, формирование аптечки, ремнабора, разрядные требования в спортивном туризме, классификация маршрутов по сложности и видам туризма)
- по краеведению: символика РФ и Челябинской области, обитатели лугов, лесов и степей, природные зоны, цепи питания, следы жизнедеятельности животных и т.д.).
- Карты для спортивного ориентирования и топографические, карты животного мира Челябинской области, физические и административные карты области, карты города, района, в котором живут обучающиеся и находится Школа ;
- Необходимый инструментарий:
курвиметры, транспортиры, линейки, компасы, секундомеры, термометры;
- Ознакомительный и иллюстративный материал:
газеты Центра, альбомы, летописи, фотографии, фильмы, презентации, отчеты о спортивных походах (библиотека МКК), краеведческие отчеты;
- Библиотека:
книги по туризму, газеты, альманахи, журналы, выпускаемые по туристской тематике в крае, стране;
- Дидактический материал: настольные игры, карточки-задания по туристской и краеведческой тематике;
- Техническое обеспечение: компьютер, принтер, проектор, экран;
- Музыкальные инструменты: гитара.

Учебно-тематический план 1 года обучения (4,5 часа в неделю)

№ п/п	Названия темы, раздела занятия	Всего	Из них		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	Туризм	27	21	6	Тесты
1.1	История развития туризма		6		Тесты
1.2.	Личное и групповое туристическое снаряжение		6	3	Тесты
1.3.	Подготовка к походу, путешествию		3	3	Тесты
1.4.	Питание в туристическом походе		6		Тесты
2.	Краеведение	29	23	6	Тесты
2.1	Родной край, его природные особенности, история, природа		9		Тесты
2.2.	Туристские возможности родного края, Обзор экскурсионных объектов, краеведческие музеи		8	6	Тесты
2.3	Изучение районов путешествия		6		Тесты
3.	Топография и ориентирование	39	12	27	Тесты, соревнования
3.1	Понятие о топографической и спортивной карте		3		Тесты
3.2.	Условные знаки		3		Тесты
3.3	Компас, и работа с ним		3	6	Тесты
3.4	Измерение расстояния, способы ориентирования		3	3	Тесты, нормативы
3.5	Ориентирование на местности			18	Нормативы, соревнования
4.	Общая и специальная физическая подготовка	46	12	34	Тесты, Сдача зачетов по ОФП
4.1	Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений		6		Тесты
4.2	Врачебный контроль, самоконтроль		6		Тесты
4.3	Общая физическая подготовка			34	Зачеты
5.	Коллективные и творческие дела	15	3	12	Участие в деятельности

6.	Зачетные мероприятия	6	3	3	Тесты, нормативы, зачеты
Итого:		166,5	82	84,5	

Содержание программы

Содержание программы 1 года обучения

1. Туризм

1.1. Туристские путешествия, виды туризма, история туризма.

Туризм, как средство познания родного края. Великие географические открытия. Знаменитые путешественники. История туризма, связь с альпинизмом, первые альпийские клубы. История туризма в России. Детско-юношеский туризм, роль органов образования в развитии ДЮТ. Виды туризма. Понятие о спортивном, плановом, экскурсионном и зарубежном туризме. Начальные сведения о туристских нормативах. Спортивный туризм и туристское многоборье. Выполнение разрядов. Связь туризма и краеведения.

1.2. Подготовка к походу.

Определение цели и района путешествия. Планирование похода и составление плана подготовки к походу. Инструкция по проведению походов. Распределение обязанностей. Изучение района путешествия, подбор карт, заполнение маршрутной документации, изучение отчетов путешествий. Составление графика путешествия, подготовка снаряжения. Составление сметы и т.д.

Практика: составление плана похода и плана подготовки, распределение обязанностей, получение и подгонка снаряжения, работа с картой района и т.д.

1.3. Техника безопасности при проведении туристских походов, тренировок, занятий на местности.

Знакомство с инструкциями по технике безопасности при проведении походов, экскурсий, тренировок на местности, занятий в помещении. Дисциплина в туристской группе. Уважение местных традиций, поведение с местным населением. Меры безопасности при различных климатических условиях. Правила поведения на дороге и на транспорте. Опасности в походе мнимые и действительные. Характеристика естественных препятствий.

Практика: отработка способов преодоления естественных препятствий: травянистых склонов, крутых участков, оврагов и ручьев, спусков и подъемов. Альпеншток на склоне.

1.4. Должности в туристской группе.

Должности постоянные и временные. Должностные обязанности командира, начпрода, завснара, врача, казначея, реммастера, штурмана, краеведа, фотографа и т.д.

Практика: выполнение должностных обязанностей в период подготовки к походу, проведение похода и подведения его итогов.

1.5. Питание в туристском походе.

Значение правильного питания в походе. Нормативы закладки порудктов. Продукты для похода, их развеска и фасовка, способы хранения. Составления меню 2-3 дневного похода. Распределение продуктов между участниками похода. Переноска продуктов в рюкзаках. Безопасность при приготовлении пищи на костре. Питание на бутербродах в однодневном походе.

Практика: составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Личное и групповое снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода в различных условиях, для 2-3 дневного похода, требования к нему. Одежда и обувь для летних и зимних условий. Снаряжение для летних и зимних походов. Типы лыж, рюкзаков, спальников, палаток и т.д. Походная посуда, топоры, пилы. Состав и назначение ремнабора.

Практика: укладка рюкзаков, подгонка и ремонт снаряжения. Распределение снаряжения между участниками, определение веса снаряжения. Установка палатки, подгонка тентов, установка печки и т.д.

1.7. Санитария и гигиена. Первая помощь пострадавшему.

Общие гигиенические требования в походе. Умывание, купание, закаливание. Поддержание чистоты тела и ног. Меры для предупреждения потертостей и мозолей. Требования к одежде и обуви. Приемы самоконтроля. Питьевой режим. Обеззараживание воды. Травмы возможные в небольшом походе, воздействие климатических условий. Список аптечки.

Практика: приемы оказания первой помощи при различных травмах. Способы транспортировки пострадавшего. Комплектование походной аптечки.

1.8. Правила движения в походе. Преодоление препятствий.

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего. Режим ходового дня. Движение на лыжах. Преодоление препятствий в лыжном походе. Характеристика препятствий пешего и лыжного похода.

Практика: преодоление рек с помощью навесной переправы и по бревну. Подъем и спуск спортивным. Отработка техники движения в походе.

1.9. Основы работы с веревкой. Узлы. Страховка.

Понятие о командной страховке и самостраховке. Виды веревок, их прочность, надежность. Личная страховочная система, виды, надежность. Карабины. Основные узлы, нормативы по узлам, петля самостраховки.

Практика: освоение 6 основных узлов. Сдача нормативов по узлам. Изготовление индивидуальной страховочной системы. Освоение приемов работы с веревкой: маркировка, наведение перилл, транспортировочная веревка, петля самостраховки.

1.10. Туристские слеты и соревнования.

Виды туристских соревнований. Этапы соревнований. Личное и командное снаряжение участников. Дистанции соревнований. Разряды по туристскому многоборью.

Практика: участие в соревнованиях по пешеходному и лыжному туризму, в аттестационных соревнованиях на полосе препятствий и ориентированию.

1.11. Подведение итогов туристского похода.

Обсуждение итогов похода, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Разделы отчета о походе. Отчет перед родителями. Выполнение творческих заданий.

Практика: написание и оформление отчета о 1-3 дневном походе.

1.12. Аттестация.

Сдача зачетов по теории и практике согласно нормативам для начального курса обучения 1 года.

1.13. Организация туристского быта.

Привалы и ночлеги в походе. Выбор места привала и ночлега. Основные требования к месту бивака. Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря, выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов и складирования мусора. Сушка и ремонт одежды в походе. Типы костров, разведение костра в различную погоду. Заготовка дров. Меры безопасности при заготовке дров и приготовлении пищи на костре. Установка палаток, размещение в них вещей и участников. Предохранение палаток от намокания. Правила поведения в палатке.

Практика: определение мест бивуака. Развертывание и свертывание лагеря. Работа с костром, способы заготовки растопки и разжигания костра. Работа с бивуачным снаряжением.

2. Краеведение.

2.1. Родной край, его природные особенности.

Географическое положение Урала на карте России. Климат, рельеф, растительность, живой мир Южного Урала. Древняя история Урала. Полезные ископаемые. История города Челябинска.

Практика: знакомство с картой Южного Урала (Челябинской области). Краеведческие викторины.

2.2. Туристские возможности родного края.

Понятие о горно-заводской зоне. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Промышленная история Урала. Легенды и были родного края.

Практика: работа над краеведческим заданием. Знакомство с легендами о районе Миасса.

2.3. Экскурсионные объекты, памятники природы.

Музеи, исторические памятники, памятники природы, музеи истории культуры и искусства. Описание памятников природы и истории.

2.4. Изучение района путешествия.

Методика изучения района путешествия. Выбор цели путешествия. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка, посещение музеев. Подготовка докладов по району путешествия.

Практика: заслушивание докладов по району путешествия.

2.5. Общественно-полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры.

Смысл и назначение краеведческой работы, как одного из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий. Метеонаблюдения, гидрологические наблюдения, геологический поиск. Обязанности участника похода (согласно инструкции по проведению походов). Охрана памятников истории и культуры. Защита природы.

Практика: проведение различных краеведческих наблюдений. Знакомство с краеведческой литературой и краеведческими объектами.

3. Топография и ориентирование.

3.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Определение топографии и топографических карт. Различие

топографических и спортивных карт. Масштаб, виды масштабов. Способы копирования карт. Работа с картой в походе. Понятие о плане.

Практика: работа с различными картами. Измерение расстояний на карте. Выполнение контрольных заданий по работе с картой. Определение сторон горизонта по карте. Копирование участка карты.

3.2. Условные знаки.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Изучение знаков спортивных карт.

Практика: нахождение на картах знаков. Работа с карточками. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, мини соревнования и игры.

3.3. Ориентирование без компаса.

Определение сторон горизонта по местным приметам. Ориентирование при различных погодных условиях, в разное время года, дня и ночи. Градусное значение основных направлений.

Практика: выполнение заданий по определению сторон горизонта, работа с карточками.

3.4. Компас. Работа с компасом.

Компас. Типы компасов, их устройство. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Действие с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка, движение по азимуту.

Практика: ориентирование карты по компасу, определение азимута на предмет, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков и других упражнений.

3.5. Работа с картой.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр и его использование при работе с картой. Нанесение нитки маршрута на карте. Виды ориентиров. Ориентиры линейные и точечные. Необходимость непрерывного чтения карты. Оценка скорости движения в зависимости от рельефа и других условий. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, выдерживание заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Разведка в походе.

Практика: упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту. Занятия по практическому прохождению мини маршрутов. Разработка маршрутов похода, составление графика движения.

3.6. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на солнце в разное время дня. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, к ближайшему жилью. Аварийные ситуации. Запасные варианты маршрута.

Практика: выполнение практических заданий на местности по определению азимута без компаса в разное время дня. Определение точки стояния при

имитационной потере ориентировки, ориентиров для аварийного выхода из ситуации.

3.7. Понятие о рельефе. Рельеф на карте.

Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Сущность способа горизонталей. Сечение. Подписи горизонталей. Отметки высот, уреза воды. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика: выполнение контрольных заданий по определению форм рельефа на карте, перенос заданных форм на бумагу.

4. Общая и специальная физическая подготовка.

4.1. Влияние на организм человека физических упражнений.

Плодотворное влияние на организм физических упражнений. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Развитие выносливости, физическое самосовершенствование. Виды физических упражнений для развития различных групп мышц.

4.2. Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм.

Врачебный контроль и самоконтроль - периодичность проведения. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о спортивной форме, утомлении, переутомлении. Возможные травмы и способы их предупреждения. Дозированность нагрузок, постепенность, постоянство.

Практика: освоение способов самоконтроля. Ведение дневника самоконтроля.

4.3. Контрольные нормативы по ОФП.

Сдаются 2 раза в год (1 раз в полугодие) с целью отслеживания динамики прироста по следующим видам:

- отжимание от пола
- подтягивание на перекладине
- уголок (на тренажере)
- бег 100 м, бег 1000 м
- прохождение "рукохода" на время
- приседание на одной ноге ("пистолетик")
- количество приседаний
- проба на равновесие (в сек) - функции вестибулярной системы.
- пресс
- скакалка за 30 сек

4.4. Общая физическая подготовка.

Основные задачи общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств юных туристов, как основы безаварийных и стабильных прохождений маршрутов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Необходимость самостоятельных занятий для поддержания спортивной формы.

Практика: упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением, со скакалкой, гантелями, маленькой штангой. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастика. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, регби, пионербол, «взятие обороны», «одно касание», «петушиные бои»

4.5. Специальная физическая подготовка.

Роль и значение специальной подготовки для роста мастерства туриста. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, сил. Индивидуальный подход к общей и специальной физической подготовке. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке, постепенность, систематичность. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практика: упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости: бег по равнинной и пересеченной местности, по заболоченной, с кочками и оврагами - короткие и длинные дистанции. Продвижение (марш-броски) в походах однодневных и многодневных, бег в гору и под гору, отработка техники катания на лыжах, бег со сменой направлений, прыжки в длину, с шестом, маятником, работа на тренажерах и т.д., отжимание от брусьев с выдержкой ног параллельно земле (уголок), подтягивание с выдержкой ног параллельно земле (уголок).

5. Коллективные и творческие дела

5.1. Оформительская деятельность в туристской группе.

Виды оформительской деятельности в туристской группе, значение. Изготовление газеты группы, литературного журнала, летописи. Распределение обязанностей между членами группы, компоновка, подбор цвета, улучшение восприятия, литературное творчество.

Практика: участие в конкурсе газет учебной группы. Изготовление газеты с впечатлениями о походе.

5.4. Самодеятельная песня.

Знакомство с самодеятельной песней, разучивание 5 песен.

6. Зачетные мероприятия

Сдача теоретических и практических нормативов за пройденный год обучения.

Содержание программы 2 года обучения

1. Туризм.

1.1. Спортивный туризм. История туризма.

Краткая история туризма в России. Туризм в Челябинской области. Роль туристских путешествий и экскурсий в физическом и нравственном развитии человека, формирование характера, воспитание патриотизма, углубление знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

Разрядные требования по спортивному туризму.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение.

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста, уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: тросики, пилы, топоры, чехлы к ним, котлы, бытовые мелочи и их сохранность. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Самодельное туристское снаряжение личное и групповое. Специальное снаряжение: веревки и их виды, страховочные системы, карабины, вспомогательные устройства для работы на скалах.

Практика: комплектование личного и общественного снаряжения, его подгонка и ремонт, распределение группового снаряжения между участниками походов. Изготовление, усовершенствование снаряжения. Работа со специальным снаряжением: маркировка и хранение веревки, репшнура, контроль за сохранностью и качеством веревки. Практические занятия по работе с веревкой и репшнуром:

выполнение норматива по вязке узлов/ с оценкой отлично/

- прямой - 10 с
- встречный - 7 с
- брамшкотовый - 10 с
- бергвайт - 7 с
- грейпвайн - 12 с
- восьмерка - 4 с

выполнение норматива по цепочкам узлов:

- петля самостраховки со встречным узлом - 25 с
- петля самостраховки с грейпвайном - 30 с
- петля из 2-х репшнуров и 6 узлов - 1 мин. 10 с
- маркировка веревки 40 м - 40 с

1.3. Организация туристского быта.

Требования к месту бивуака:

- жизнеобеспечение - наличие питьевой воды и дров
- безопасность - удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие рядом сухих и гнилых деревьев
- комфортность - продуваемость поляны, освещенность или затененность в жаркое время, красивая панорама.

Организация бивуака зимой, особенности использования зимнего бивуачного снаряжения, его хранение и сохранность.

Установка палатки в различных условиях: зима, лето, погодные условия, ночные условия.

Заготовка дров, разведение костра, разведение костра на снегу. Защита дров от намокания. Растопка.

Хранение кухонных и групповых принадлежностей.

Оборудование места приема пищи, места мытья и хранения посуды. Дежурство на кухне.

Практика: выбор места бивуака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка лагеря в различных условиях, разжигание костра. Заготовка дров - работа с пилой и топором. Практика в дежурстве по кухне в походе. Установка палатки "Зима", палаточной печи.

Игровые контрольные нормативы по организации бивуака:

- установка 4-х местной палатки четырьмя человеками - 1 мин
- установка палатки "Зима" 8 человек - 3 мин
- разжигание костра из заранее заготовленных дров 3 человека до пережигания нитки - 3 мин

Норматив по установке бивуака в полевых условиях (наличие достаточного количества дров и воды) с приготовлением пищи - 1,5 часа.

1.4. Подготовка в путешествие.

Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов в МКК. Определение цели похода. Выбор маршрута похода. Подготовка снаряжения, составление сметы и плана подготовки к походу. Составление плана-графика похода.

Практика: изучение маршрутов в библиотеке МКК и по литературе. Составление планов и план-графиков. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. Работа должностных лиц по подготовке похода.

1.5. Туристские должности в группе.

Командир. Работа командира как заместителя руководителя похода. Составление плана похода, заполнение маршрутной документации, распределение дежурных по кухне. Составление сметы похода. Контроль за работой должностных лиц при подготовке к походу. Распределение участников во время похода по направлениям бивуачных работ, смена участников ежедневно для приобретения необходимых практических навыков. Контроль за выполнением намеченного маршрута, отметки в пути, организация при необходимости контактов с местным населением и музейными работниками. Контроль за физическим и моральным состоянием группы. Ежедневные вечерние разборы прошедшего дня и работы должностных лиц. Координация усилий во время работы над отчетом.

Завснар. Составление списка снаряжения, подготовка снаряжения к походу: определение его веса, починка, подгонка, приобретение необходимого, замена недостающего. Распределение снаряжения по участникам с учетом физических данных, объема рюкзаков и т.д. Контроль за сохранностью и исправностью.

Начпрод. Составление меню и списка продуктов. Фасовка продуктов после их приобретения, распределение продуктов между участниками: работа совместно с завснаром для учета необходимого для выдачи участникам количество продуктов и

их наименований. Выдача продуктов дежурным. Контроль за расходом продуктов в походе, за постепенным убыванием веса продуктов у каждого участника, за перераспределением продуктов при необходимости.

Врач. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за физическим состоянием участников и выполнением ими гигиенических требований. Оказание первой помощи пострадавшим и заболевшим.

Штурман. Подбор и хранение в походе необходимого картографического материала. Изучение района похода, разработка маршрута и нанесение его на карту. Составление графика движения. Ведение в походе хронометража во время прохождения маршрута, ведение штурманского дневника для составления технического описания. Ориентирование в походе, нанесение на карту дополнительной информации. Составление таблицы дневных переходов и технического описания маршрута.

Реммастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе. Контроль за сохранностью снаряжения. Проведение профилактических осмотров личного снаряжения участников.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений во время похода, ведение дневника краеведческих наблюдений. Контроль за работой других вспомогательных краеведческих должностей: метеоролога, ботаника, геолога, эколога и т.д.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек. Работа над отчетом.

Летописец. Ведение летописи в походе. Работа с дежурными летописцами. Оформление летописи группы.

1.6. Питание в туристском походе.

Значение режима и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса продуктов. Использование даров природы. Изменение режима питания с учетом местности, дневных переходов. Норма закладки продуктов. Правила составления меню, списка продуктов. Фасовка продуктов.

Практика: составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.7. Техника и тактика в туристском походе.

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршрутные линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Запасные и аварийные варианты маршрута. Дневки.

Движение группы при различных условиях. Подведение итогов дневных переходов и планирование следующего дня.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи. Разведка маршрута.

Передвижение по различным формам рельефа и преодоление естественных препятствий.

Основные формы горного рельефа, движение в горах. Продвижение по травянистым склонам, осыпям, скалам. Правила движения в горах: темп, правильная постановка стопы, правило 3 точек опоры, исключение рывков и прыжков, движение серпантином, самостраховка альпенштоком.

Использование страховки и само страховки на сложных участках. Использование специального снаряжения. Преодоление естественных препятствий с помощью снаряжения: переправы через реки и овраги, подъемы и спуски по склонам.

Техника и тактика лыжных походов. Спуски и подъемы с горы, техника движения по равнине, техника движения на лыжах с рюкзаком. Правильное падение. Характеристика препятствий в лыжном походе. Темп и ритм движения. Движение на лыжах по пересеченной местности. Торможение и повороты. Движение через замерзшие реки и водоемы, преодоление опасных участков. Способы страховки. Применение специального снаряжения в лыжном походе.

Практика: отработка техники движения и преодоления препятствий в походе. Оработка техники преодоления препятствий во время тренировочных занятий:

- лыжной техники: ходьба, бег, падения, торможения, подъемы, спуски;
- преодоление препятствий с использованием специального снаряжения: подъемов и спусков по крутому склону с помощью само страховки схватывающим узлом, спуск дюльфером и с использованием спускового устройства, подъем на жумаре, преодоление водных преград с помощью навесной переправы, переправы по бревну, переправы по тонкому льду, по параллельным перилам.

1.8. Доврачебная помощь в туристском походе.

Виды возможных травм при занятиях различными видами туризма. Общие травмы, травмы в пеших и лыжных походах, травмы в горах. Особенности климата и погодных условий Южного Урала, травмы связанные с погодными условиями. Реакция нервной системы на длительные неблагоприятные погодные условия (быстрая утомляемость, понижение внимания и т.д.). Перечень аптечки для категорийного похода. Правила оказания первой помощи при травмах. Предупреждение травматизма. Простейшие способы транспортировки пострадавшего. Обработка ран, способы наложения жгута, способы бинтования различных ран. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание пострадавшим помощи при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе, укусах насекомых.

Практика: оказание помощи условно пострадавшим при различных травмах. Освоение способов бинтования и наложения жгута. Транспортировка пострадавших.

1.9. Обеспечение безопасности в туристском походе при проведении занятий и тренировок.

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и товарищами в соблюдении мер безопасности.

"Инструкция по проведению походов, путешествий и экскурсий с учащимися на территории Российской Федерации" (1994г.), Контрольно-спасательная служба.

Опасности в туризме объективные и субъективные.

Субъективные: недостаточная физическая, техническая, моральная и волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка, переоценка сил группы, недооценка встречающихся препятствий,

пренебрежение страховкой и ослабление внимания, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при неблагоприятных погодных условиях, неумение оказать правильную доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, ядовитые животные, стихийные бедствия, гипоксия, солнечные ожоги в горах и на снегу.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль МКК в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и ПСС.

Практика: разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций. Применение мер безопасности во время проведения походов и тренировок. Разбор возможных опасностей в походах и на тренировках.

1.10. Причины возникновения аварийных ситуаций и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления препятствий, слабая подготовленность группы). Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Проверка туристской группы перед походом. Проверка слаженности группы. Знание маршрута участниками, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов реальной сложности маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма. Правила поведения в случае аварийной ситуации: группы, отдельного участника.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Особенности поведения группы и участника в экстремальных ситуациях. Факторы устойчивости группы.

Практика: разбор конкретных аварийных ситуаций, воспитание сознательности и дисциплины, активная подготовка всех участников к походу. Психологический тренинг. Игры и тесты на действия группы в конкретных ситуациях. Анкетирование для выявления лидеров малых групп. Игровые ситуации на выход из заданной аварийной ситуации для группы в походе или при проведении тренировочного занятия.

1.11. Действия группы в аварийной ситуации.

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийной ситуации (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, пользование запасным и аварийным маршрутом).

Организация бивуака в экстремальных условиях. Применение страховки и коллективных действий. Организация и тактика поиска группы или участника в аварийной ситуации.

Практика: отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации, создание и выход из аварийной ситуации. Практическое освоение средств страховки и самостраховки в различных условиях. Отработка

навыков транспортировки пострадавшего при различных травмах в пешем, лыжном и горном туризме.

1.12. Итоги путешествия.

Разбор действий каждого участника. Отчеты ответственных за направления работы. Обработка собранных материалов. Выбор фотоматериалов для отчетов и газет. Ремонт, сдача снаряжения. Работа над отчетом. Подготовка отчета перед родителями.

Практика: подготовка и составление отчета о путешествии. Выпуск газеты. Подготовка отчетного вечера перед родителями, ремонт и сдача снаряжения на склад.

1.13. Туристские слеты и соревнования.

Значение туристских слетов и соревнований для подготовки туристов к походам. Туристское многоборье, разрядные требования. Виды туристских соревнований, ранг соревнований. Этапы туристских соревнований. Длинная и короткая дистанция. Отличия соревнований по видам туризма. Организация проводящая соревнования. Положение о соревнованиях. Допуск к участию в соревнованиях.

Практика: разбор положение о соревнованиях. Подведение итогов соревнований, оформление разрядов, разбор действий команды и отдельных участников. Участие в пешеходных, лыжных и соревнованиях по спортивному ориентированию.

1.14. Сдача нормативов аттестации.

Повторение пройденных тем и сдача аттестационных экзаменов и зачетов по теории, практике.

Практика: ежеквартальная сдача нормативов по работе с веревкой и репшнуром, 2 раза в год сдача норматива по прохождению этапов полосы препятствий, 1 раз сдача установленного норматива по прохождению лыжной полосы препятствий.

Участие в аттестации в конце учебного года.

2. Краеведение.

2.1. Туристские возможности родного края.

Территория и границы Челябинской области. Путешествия по карте области. Климат и его влияние на возможности занятий туризмом. Растительность. Особенности походов в горной части Южного Урала. Основные вершины Южного Урала, расположение хребтов. Города Челябинской области. Промышленная история Урала. Геологическое прошлое Урала. Экскурсионные объекты Челябинска и Челябинской области. Памятники природы.

Обзор краеведческого раздела в библиотеке Центра.

Практика: экскурсии в музеи, посещение краеведческих объектов. Работа с литературой и справочниками. Встреча с интересными людьми. Работа над краеведческими заданиями, по их предварительной подготовке.

2.2. Методика сбора краеведческого материала. Обработка материала.

Ведение краеведческого дневника. Необходимость фиксации наблюдений. Работа со справочной литературой, с местными жителями, с музеями. Направления краеведческой работы. Выбор заданий для маршрутов туристского похода. Понятие

о топонимике. Сбор и хранение материалов. Ведение метеодневника.

Практика: сбор и обработка материалов в туристских походах. Выполнение заданий.

2.3. Изучение района путешествия.

Методика работы с отчетами МКК о проведенных путешествиях. Знакомство с разделами библиотеки для подготовки к путешествию.

Практика: выбор и изучение района путешествия. Знакомство с отчетами других групп. Знакомство по литературе с географическими, историческими, природными особенностями района путешествия. Выявления наличия экскурсионных объектов на маршруте, сбор материалов о них. Планирование посещения экскурсионных объектов и сбора краеведческого материала.

2.4. Общественно-полезная работа. Охрана природы.

Охрана природы. Вред, наносимый человеком природе. Необходимость природоохранных мероприятий. Природоохранные мероприятия в походе. Связь с лесничеством, получение заданий лесничества по охране и восстановлению природы. Участие в экологических акциях.

Практика: посещение лесничества на маршруте, знакомство с природоохранными мероприятиями в районе проведения похода.

Проведение экологических акций в парковой зоне, особенно в местах проведения тренировочных занятий: очистка берегов Голубого карьера и карьера АМЗ, района лыжной базы ЧТЗ. Посещение экологических выставок.

3. Топография и ориентирование.

3.1. Топографическая и спортивная карта.

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Какие карты лучше использовать в туристском походе. Карты ориентировщиков, их отличие от топографических. Топографические знаки и знаки ориентировщиков по разделам. Изображение рельефа на отдельных картах, типы рельефа. Влияние рельефа на путь движения.

Практика: упражнения по запоминанию условных знаков. Изучение рельефа и его элементов по макетам и карточкам-заданиям. Игры на определение формы рельефа. Выбор путей движения с учетом определенных форм рельефа. Топографические диктанты и задания.

3.2. Компас, работа с компасом.

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет. Азимутальный ход.

Практика: упражнения по определению азимута, снятию азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков. Упражнения на прохождение азимутальных дистанций.

3.3. Работа с картой.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий с помощью курвиметра, нитки. Планирование участков маршрута по карте с учетом данных заданий. Определение относительной высоты, превышения высот. Магнитный азимут, учет его на карте и местности. Необходимость доработки

туристской карты. Работа с картой в походе. Выход на линейные и точечные ориентиры.

Практика: выполнение заданий по карте: измерение расстояний, превышения высот, работа с различными масштабами, определение формы рельефа, прокладка маршрутов. Нанесение нитки маршрута для похода.

3.4. Способы ориентирования.

Ориентирование по местным предметам, по памяти, по описанию. Определение сторон горизонта без компаса. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки. Линейные и площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Практика: упражнения по определению местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам и т.д.

3.5. Соревнования ориентировщиков.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, соревнования по выбору и по маркированной трассе. Виды ориентирования в программе туристских слетов.

Практика: участие в одних соревнованиях по ориентированию, прохождение 2-х дистанций ориентирования в заданном направлении.

4. Общая и специальная физическая подготовка

4.1. Общая физическая подготовка.

Практика: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих ногах и одной ноге, выпады с пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением, упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и плечах.

Упражнения с предметами: скакалкой, обручем, перекладиной.

Упражнения с отягощением: с маленькой штангой, гантелями.

Элементы акробатики: кувырки, перевороты, стойки на руках.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом.

Легкая атлетика: бег на короткие и длинные дистанции, бег по пересеченной местности. Прыжки в длину и высоту, прыжки с шестом, метание мяча.

Лыжный спорт: изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах, бег, катание с гор.

Упражнения на тренажерах.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

4.2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Физическая нагрузка в походах. Освоение лыжной техники, специфические нагрузки лыжников.

4.3. Контрольные нормативы.

Сдаются 2 раза в год с целью отслеживания динамики прироста или сохранения стабильности по следующим видам:

- отжимание от пола
- подтягивание на перекладине
- уголок (на тренажере)
- бег 100 м, 1000 м
- прохождение “рукохода” на время
- качание пресса (количество раз)
- приседание на одной ноге (количество раз)
- приседание до отказа (количество раз)
- прыжки со скакалкой (за 30 сек)

5. Коллективные и творческие дела.

5.1. Оформительская деятельность в туристской группе.

Практика: выпуск газеты о походе группы и участие в конкурсе газет. Выпуск отчета о походе. Оформление краеведческой работы.

5.2. Культмассовые мероприятия.

Подготовка и участие в туристских мероприятиях: вечерах, выставках, концертах, Днях открытых дверей.

5.4. Самодеятельная песня.

Тесная связь самодеятельной песни и туризма. Известные барды: Визбор, Никитин, Митяев, Окуджава и т.д.

Практика: разучивание и репетиции для выступления на мероприятиях.

6. Зачетные мероприятия

Сдача теоретических и практических нормативов за пройденный год обучения.

Содержание программы 3 года обучения

1. Туризм.

1.1. Спортивный туризм. История туризма.

Краткая история туризма в России. Туризм в Челябинской области. Роль туристских путешествий и экскурсий в физическом и нравственном развитии человека, формирование характера, воспитание патриотизма, углубление знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

Разрядные требования по спортивному туризму.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение.

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста, уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: тросики, пилы, топоры, чехлы к ним, котлы, бытовые мелочи и их сохранность. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Самодельное туристское снаряжение личное и групповое. Специальное снаряжение: веревки и их виды, страховочные системы, карабины, вспомогательные устройства для работы на скалах.

Практика: комплектование личного и общественного снаряжения, его подгонка и ремонт, распределение группового снаряжения между участниками походов. Изготовление, усовершенствование снаряжения. Работа со специальным снаряжением: маркировка и хранение веревки, репшнура, контроль за сохранностью и качеством веревки. Практические занятия по работе с веревкой и репшнуром:

выполнение норматива по вязке узлов/ с оценкой отлично/

- прямой - 10 с
- встречный - 7 с
- брамшкотовый - 10 с
- бергвайт - 7 с
- грейпвайн - 12 с
- восьмерка - 4 с

выполнение норматива по цепочкам узлов:

- петля самостраховки со встречным узлом - 25 с
- петля самостраховки с грейпвайном - 30 с
- петля из 2-х репшнуров и 6 узлов - 1 мин. 10 с
- маркировка веревки 40 м - 40 с

1.3. Организация туристского быта.

Требования к месту бивуака:

- жизнеобеспечение - наличие питьевой воды и дров
- безопасность - удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие рядом сухих и гнилых деревьев
- комфортность - продуваемость поляны, освещенность или затененность в

жаркое время, красивая панорама.

Организация бивуака зимой, особенности использования зимнего бивуачного снаряжения, его хранение и сохранность.

Установка палатки в различных условиях: зима, лето, погодные условия, ночные условия.

Заготовка дров, разведение костра, разведение костра на снегу. Защита дров от намокания. Растопка.

Хранение кухонных и групповых принадлежностей.

Оборудование места приема пищи, места мытья и хранения посуды. Дежурство на кухне.

Практика: выбор места бивуака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка лагеря в различных условиях, разжигание костра. Заготовка дров - работа с пилой и топором. Практика в дежурстве по кухне в походе. Установка палатки "Зима", палаточной печки.

Игровые контрольные нормативы по организации бивуака:

- установка 4-х местной палатки четырьмя человеками - 1 мин
- установка палатки "Зима" 8 человек - 3 мин
- разжигание костра из заранее заготовленных дров 3 человека до пережигания нитки - 3 мин

Норматив по установке бивуака в полевых условиях (наличие достаточного количества дров и воды) с приготовлением пищи - 1,5 часа.

1.4. Подготовка в путешествие.

Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов в МКК. Определение цели похода. Выбор маршрута похода. Подготовка снаряжения, составление сметы и плана подготовки к походу. Составление плана-графика похода.

Практика: изучение маршрутов в библиотеке МКК и по литературе. Составление планов и план-графиков. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. Работа должностных лиц по подготовке похода.

1.5. Туристские должности в группе.

Командир. Работа командира как заместителя руководителя похода. Составление плана похода, заполнение маршрутной документации, распределение дежурных по кухне. Составление сметы похода. Контроль за работой должностных лиц при подготовке к походу. Распределение участников во время похода по направлениям бивуачных работ, смена участников ежедневно для приобретения необходимых практических навыков. Контроль за выполнением намеченного маршрута, отметки в пути, организация при необходимости контактов с местным населением и музейными работниками. Контроль за физическим и моральным состоянием группы. Ежедневные вечерние разборы прошедшего дня и работы должностных лиц. Координация усилий во время работы над отчетом.

Завснар. Составление списка снаряжения, подготовка снаряжения к походу: определение его веса, починка, подгонка, приобретение необходимого, замена недостающего. Распределение снаряжения по участникам с учетом физических данных, объема рюкзаков и т.д. Контроль за сохранностью и исправностью.

Начпрод. Составление меню и списка продуктов. Фасовка продуктов после их приобретения, распределение продуктов между участниками: работа совместно с

завснаруж для учета необходимого для выдачи участникам количество продуктов и их наименований. Выдача продуктов дежурным. Контроль за расходом продуктов в походе, за постепенным убыванием веса продуктов у каждого участника, за перераспределением продуктов при необходимости.

Врач. Подбор аптечки. Хранение медикаментов. Контроль за физическим состоянием участников и выполнением ими гигиенических требований. Оказание первой помощи пострадавшим и заболевшим.

Штурман. Подбор и хранение в походе необходимого картографического материала. Изучение района похода, разработка маршрута и нанесение его на карту. Составление графика движения. Ведение в походе хронометража во время прохождения маршрута, ведение штурманского дневника для составления технического описания. Ориентирование в походе, нанесение на карту дополнительной информации. Составление таблицы дневных переходов и технического описания маршрута.

Реммастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе. Контроль за сохранностью снаряжения. Проведение профилактических осмотров личного снаряжения участников.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений во время похода, ведение дневника краеведческих наблюдений. Контроль за работой других вспомогательных краеведческих должностей: метеоролога, ботаника, геолога, эколога и т.д.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек. Работа над отчетом.

Летописец. Ведение летописи в походе. Работа с дежурными летописцами. Оформление летописи группы.

1.6. Питание в туристском походе.

Значение режима и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса продуктов. Использование даров природы. Изменение режима питания с учетом местности, дневных переходов. Норма закладки продуктов. Правила составления меню, списка продуктов. Фасовка продуктов.

Практика: составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.7. Техника и тактика в туристском походе.

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршрутные линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Запасные и аварийные варианты маршрута. Дневки.

Движение группы при различных условиях. Подведение итогов дневных переходов и планирование следующего дня.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи. Разведка маршрута.

Передвижение по различным формам рельефа и преодоление естественных препятствий.

Основные формы горного рельефа, движение в горах. Продвижение по травянистым склонам, осыпям, скалам. Правила движения в горах: темп, правильная постановка стопы, правило 3 точек опоры, исключение рывков и прыжков, движение

серпантином, самостраховка альпенштоком.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках. Использование специального снаряжения. Преодоление естественных препятствий с помощью снаряжения: переправы через реки и овраги, подъемы и спуски по склонам.

Техника и тактика лыжных походов. Спуски и подъемы с горы, техника движения по равнине, техника движения на лыжах с рюкзаком. Правильное падение. Характеристика препятствий в лыжном походе. Темп и ритм движения. Движение на лыжах по пересеченной местности. Торможение и повороты. Движение через замерзшие реки и водоемы, преодоление опасных участков. Способы страховки. Применение специального снаряжения в лыжном походе.

Практика: отработка техники движения и преодоления препятствий в походе. Отработка техники преодоления препятствий во время тренировочных занятий:

- лыжной техники: ходьба, бег, падения, торможения, подъемы, спуски;
- преодоление препятствий с использованием специального снаряжения: подъемов и спусков по крутому склону с помощью самостраховки схватывающим узлом, спуск дюльфером и с использованием спускового устройства, подъем на жумаре, преодоление водных преград с помощью навесной переправы, переправы по бревну, переправы по тонкому льду, по параллельным перилам.

1.8. Доврачебная помощь в туристском походе.

Виды возможных травм при занятиях различными видами туризма. Общие травмы, травмы в пеших и лыжных походах, травмы в горах. Особенности климата и погодных условий Южного Урала, травмы связанные с погодными условиями. Реакция нервной системы на длительные неблагоприятные погодные условия (быстрая утомляемость, понижение внимания и т.д.). Перечень аптечки для категорийного похода. Правила оказания первой помощи при травмах. Предупреждение травматизма. Простейшие способы транспортировки пострадавшего. Обработка ран, способы наложения жгута, способы бинтования различных ран. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание пострадавшим помощи при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе, укусах насекомых.

Практика: оказание помощи условно пострадавшим при различных травмах. Освоение способов бинтования и наложения жгута. Транспортировка пострадавших.

1.9. Обеспечение безопасности в туристском походе при проведении занятий и тренировок.

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и товарищами в соблюдении мер безопасности.

"Инструкция по проведению походов, путешествий и экскурсий с учащимися на территории Российской Федерации" (1994г.), Контрольно-спасательная служба.

Опасности в туризме объективные и субъективные.

Субъективные: недостаточная физическая, техническая, моральная и волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предποходная

подготовка, переоценка сил группы, недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при неблагоприятных погодных условиях, неумение оказать правильную доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, ядовитые животные, стихийные бедствия, гипоксия, солнечные ожоги в горах и на снегу.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль МКК в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и ПСС.

Практика: разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций. Применение мер безопасности во время проведения походов и тренировок. Разбор возможных опасностей в походах и на тренировках.

1.10. Причины возникновения аварийных ситуаций и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления препятствий, слабая подготовленность группы). Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Проверка туристской группы перед походом. Проверка слаженности группы. Знание маршрута участниками, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов реальной сложности маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма. Правила поведения в случае аварийной ситуации: группы, отдельного участника.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Особенности поведения группы и участника в экстремальных ситуациях. Факторы устойчивости группы.

Практика: разбор конкретных аварийных ситуаций, воспитание сознательности и дисциплины, активная подготовка всех участников к походу. Психологический тренинг. Игры и тесты на действия группы в конкретных ситуациях. Анкетирование для выявления лидеров малых групп. Игровые ситуации на выход из заданной аварийной ситуации для группы в походе или при проведении тренировочного занятия.

1.11. Действия группы в аварийной ситуации.

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийной ситуации (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, пользование запасным и аварийным маршрутом).

Организация бивуака в экстремальных условиях. Применение страховки и коллективных действий. Организация и тактика поиска группы или участника в аварийной ситуации.

Практика: отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации, создание и выход из аварийной ситуации. Практическое

освоение средств страховки и самостраховки в различных условиях. Отработка навыков транспортировки пострадавшего при различных травмах в пешем, лыжном и горном туризме.

1.12. Итоги путешествия.

Разбор действий каждого участника. Отчеты ответственных за направления работы. Обработка собранных материалов. Выбор фотоматериалов для отчетов и газет. Ремонт, сдача снаряжения. Работа над отчетом. Подготовка отчета перед родителями.

Практика: подготовка и составление отчета о путешествии. Выпуск газеты. Подготовка отчетного вечера перед родителями, ремонт и сдача снаряжения на склад.

1.13. Туристские слеты и соревнования.

Значение туристских слетов и соревнований для подготовки туристов к походам. Туристское многоборье, разрядные требования. Виды туристских соревнований, ранг соревнований. Этапы туристских соревнований. Длинная и короткая дистанция. Отличия соревнований по видам туризма. Организация проводящая соревнования. Положение о соревнованиях. Допуск к участию в соревнованиях.

Практика: разбор положение о соревнованиях. Подведение итогов соревнований, оформление разрядов, разбор действий команды и отдельных участников. Участие в пешеходных, лыжных и соревнованиях по спортивному ориентированию.

1.14. Сдача нормативов аттестации.

Повторение пройденных тем и сдача аттестационных экзаменов и зачетов по теории, практике.

Практика: ежеквартальная сдача нормативов по работе с веревкой и репшнуром, 2 раза в год сдача норматива по прохождению этапов полосы препятствий, 1 раз сдача установленного норматива по прохождению лыжной полосы препятствий.

Участие в аттестации в конце учебного года.

2. Краеведение.

2.1. Туристские возможности родного края.

Территория и границы Челябинской области. Путешествия по карте области. Климат и его влияние на возможности занятий туризмом. Растительность. Особенности походов в горной части Южного Урала. Основные вершины Южного Урала, расположение хребтов. Города Челябинской области. Промышленная история Урала. Геологическое прошлое Урала. Экскурсионные объекты Челябинска и Челябинской области. Памятники природы.

Обзор краеведческого раздела в библиотеке Центра.

Практика: экскурсии в музеи, посещение краеведческих объектов. Работа с литературой и справочниками. Встреча с интересными людьми. Работа над краеведческими заданиями, по их предварительной подготовке.

2.2. Методика сбора краеведческого материала. Обработка материала.

Ведение краеведческого дневника. Необходимость фиксации наблюдений. Работа со справочной литературой, с местными жителями, с музеями. Направления

краеведческой работы. Выбор заданий для маршрутов туристского похода. Понятие о топонимике. Сбор и хранение материалов. Ведение метеодневника.

Практика: сбор и обработка материалов в туристских походах. Выполнение заданий.

2.3. Изучение района путешествия.

Методика работы с отчетами МКК о проведенных путешествиях. Знакомство с разделами библиотеки для подготовки к путешествию.

Практика: выбор и изучение района путешествия. Знакомство с отчетами других групп. Знакомство по литературе с географическими, историческими, природными особенностями района путешествия. Выявления наличия экскурсионных объектов на маршруте, сбор материалов о них. Планирование посещения экскурсионных объектов и сбора краеведческого материала.

2.4. Общественно-полезная работа. Охрана природы.

Охрана природы. Вред, наносимый человеком природе. Необходимость природоохранных мероприятий. Природоохранные мероприятия в походе. Связь с лесничеством, получение заданий лесничества по охране и восстановлению природы. Участие в экологических акциях.

Практика: посещение лесничества на маршруте, знакомство с природоохранными мероприятиями в районе проведения похода.

Проведение экологических акций в парковой зоне, особенно в местах проведения тренировочных занятий: очистка берегов Голубого карьера и карьера АМЗ, района лыжной базы ЧТЗ. Посещение экологических выставок.

3. Топография и ориентирование.

3.1. Топографическая и спортивная карта.

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Какие карты лучше использовать в туристском походе. Карты ориентировщиков, их отличие от топографических. Топографические знаки и знаки ориентировщиков по разделам. Изображение рельефа на отдельных картах, типы рельефа. Влияние рельефа на путь движения.

Практика: упражнения по запоминанию условных знаков. Изучение рельефа и его элементов по макетам и карточкам-заданиям. Игры на определение формы рельефа. Выбор путей движения с учетом определенных форм рельефа. Топографические диктанты и задания.

3.2. Компас, работа с компасом.

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет. Азимутальный ход.

Практика: упражнения по определению азимута, снятию азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков. Упражнения на прохождение азимутальных дистанций.

3.3. Работа с картой.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий с помощью курвиметра, нитки. Планирование участков маршрута по карте с учетом данных заданий. Определение относительной высоты, превышения высот.

Магнитный азимут, учет его на карте и местности. Необходимость доработки туристской карты. Работа с картой в походе. Выход на линейные и точечные ориентиры.

Практика: выполнение заданий по карте: измерение расстояний, превышения высот, работа с различными масштабами, определение формы рельефа, прокладка маршрутов. Нанесение нитки маршрута для похода.

3.4. Способы ориентирования.

Ориентирование по местным предметам, по памяти, по описанию. Определение сторон горизонта без компаса. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки. Линейные и площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Практика: упражнения по определению местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам и т.д.

3.5. Соревнования ориентировщиков.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, соревнования по выбору и по маркированной трассе. Виды ориентирования в программе туристских слетов.

Практика: участие в одних соревнованиях по ориентированию, прохождение 2-х дистанций ориентирования в заданном направлении.

4. Общая специальная физическая подготовка

4.1. Общая физическая подготовка.

Практика: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих ногах и одной ноге, выпады с пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением, упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и плечах.

Упражнения с предметами: скакалкой, обручем, перекладиной.

Упражнения с отягощением: с маленькой штангой, гантелями.

Элементы акробатики: кувырки, перевороты, стойки на руках.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом.

Легкая атлетика: бег на короткие и длинные дистанции, бег по пересеченной местности. Прыжки в длину и высоту, прыжки с шестом, метание мяча.

Лыжный спорт: изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах, бег, катание с гор.

Упражнения на тренажерах.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

4.2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Физическая нагрузка в походах. Освоение лыжной техники, специфические нагрузки лыжников.

4.3. Контрольные нормативы.

Сдаются 2 раза в год с целью отслеживания динамики прироста или сохранения стабильности по следующим видам:

- отжимание от пола
- подтягивание на перекладине
- уголок (на тренажере)
- бег 100 м, 1000 м
- прохождение “рукохода” на время
- качание пресса (количество раз)
- приседание на одной ноге (количество раз)
- приседание до отказа (количество раз)
- прыжки со скакалкой (за 30 сек)

5. Коллективные и творческие дела.

5.1. Оформительская деятельность в туристской группе.

Практика: выпуск газеты о походе группы и участие в конкурсе газет. Выпуск отчета о походе. Оформление краеведческой работы.

5.2. Культмассовые мероприятия.

Подготовка и участие в туристских мероприятиях: вечерах, выставках, концертах, Днях открытых дверей.

5.4. Самодеятельная песня.

Тесная связь самодеятельной песни и туризма. Известные барды: Визбор, Никитин, Митяев, Окуджава и т.д.

Практика: разучивание и репетиции для выступления на мероприятиях.

6. Зачетные мероприятия

Сдача теоретических и практических нормативов за пройденный год обучения.

Учебно методический комплекс

Основные методы организации образовательного процесса

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности можно разделить на три основных блока:

- ✓ словесные (рассказ, объяснение, работа с литературой, лекция приглашенного гостя, беседа),
- ✓ наглядные (показ выполнения различных приемов в туристской практике, демонстрация наглядных пособий, использование технических средств обучения, просмотр фотослайдов, фильмов, самостоятельные наблюдения обучающихся),
- ✓ практические (упражнения на закрепление теоретических и практических знаний, упражнения по ОФП и специальной подготовке туристов, работа в походе (движение по маршруту, выполнение своих должностных обязанностей, выполнение бивачных работ), участие в соревнованиях по спортивному туризму в дисциплине дистанция и спортивному ориентированию, лабораторно-практические работы по краеведению, экологии, дидактические игры по краеведению и туризму)

Методические рекомендации по использованию дидактических материалов

Как было сказано ранее, основной формой обучения являются игровые занятия, проведение викторин, веселых стартов и т.д. Для проведения занятий необходимо соответствующее материально-техническое обеспечение, полный список которого приведен в одноименном разделе пояснительной записки.

Очень удобно, когда есть наглядный материал разного тематического содержания. Однако, в ходе занятий обучающиеся сами могут сделать макеты узлов, костров, рельефа из подручных материалов, которые затем будут использоваться при проведении занятий.

Интересным пособием может стать презентация или фильм, выполненный педагогом и/или обучающимися. Презентация или фильм могут быть о безопасности в походе, на различные темы из программы обучения, это может быть фильм о походе, соревнованиях. Для некоторых детей в 4-5 классе выполнить фильм в программах Microsoft Office Power Point или Movie Maker, Pinnacle Origin не составляет особого труда. Задача педагога – помочь с подбором темы, фотографий, музыки, видеоряда.

Чтобы стимулировать активность детей, можно выдавать им жетоны-наклейки за победу или участие в каких-либо мероприятиях. Эти наклейки они вклеивают в тетрадь. В конце года можно провести подсчет наклеек и выявить самого успешного ученика. Также в кабинете, где проходят занятия, можно оформить стенд. На этом стенде может быть информация обо всех обучающихся в объединении, домашние и сотовые телефоны, дни рождения, интересные фотографии с мероприятий. Кроме того, на стенде можно поместить таблицу, где сами дети будут отмечать участие в мероприятиях, занятые призовые места.

Одновременно со стендом можно завести фотоальбом (фотохронику) группы. Создаваемые детьми стенгазеты о прошедших мероприятиях, группе также являются отличным наглядным материалом.

После похода сложным, но очень важным мероприятием является анализ действий каждого участника, разбор похода. В учебно-тематическом плане специально выделены часы для подведения итогов после похода. Можно выдавать детям напечатанные на цветной бумаге свидетельства участников похода, которые они приклеивают на первую страницу тетради.

Можно провести также викторину на самого внимательного участника похода (Используемый дидактический материал, викторина).

Дидактический материал для проведения теоретических занятий у туристов и краеведов представлен различными настольными играми, карточками-заданиями, викторинами, кроссвордами, шарадами и т.д.

Большое количество интересных задач, викторин, игр для юных туристов и краеведов описаны в книгах, которые приведены в списке литературы для педагогов. Интересные разработки по туризму и краеведению можно найти в Интернете.

По топографическим картам можно проводить игры на нахождение названных педагогом пунктов, на поиск самых высоких гор, рек; игры «Идем в поход» - на создание своего маршрута, описания и его защите (каждый участник по карте продумывает маршрут и рассказывает группе из какой точки и куда проложен маршрут, как он планирует идти и почему именно так).

По картам нужно давать задания по расчету расстояния между заданными точками при известном масштабе карты; определении высоты местности; разности высот; нахождение перевалов, бродов и т.п. Для умения работать с картой, нужно развивать глазомер, внимательность, для этого также разработаны специальные карточки-задания, они описаны в списке литературе для педагогов.

Для запоминания условных обозначений спортивных карт для ориентирования и топографических карт существует целый ряд карточек-заданий. Кроме того, интересны детям игра «мемори» с 17-20 парными картинками, где обозначены топографические знаки, лото с условными знаками. Игру «мемори» дети могут сделать сами. Для закрепления знаний можно провести игру – нарисуй план местности на предложенную тему (темы могут быть следующими: «План местности, где живет баба-яга», «План местности, где я хотел бы жить»...).

При изучении карты на первом году обучения для запоминания сторон света можно использовать игру «Начерти фигуру по клеточкам», эта игра развивает внимание, умение сосредоточиться и приводит к тому, что дети быстро запоминают материал. Вторым этапом игры является создание своей интересной фигуры.

При проведении занятий по теме «Карта, масштаб» можно предложить детям нарисовать план класса, квартиры, Центра, школы. Вторым этапом является создание плана с точным соответствием масштабу.

Занятия по краеведению требуют наличия демонстрационного материала: карточек, фотографий с изображением животного и растительного мира, интересных объектов: памятников природы, истории, подборки фотографий о национальных парках, городах.

Контрольно-измерительные –материалы. Мониторинг успеваемости.

1. Контрольные вопросы для проверки знаний по теме «Должности в походе».
2. Проверка знаний начпрода.
3. Проверка знаний медика.
4. Проверка умения работать с картами области, региона.
5. Проверка умения работать с топографической картой.
6. Информация для стенда.
7. Возможные формы отчета группы за год: фотохроника группы, стенгазеты, фильмы.
8. Топографические диктанты
9. Самостоятельное задание: нарисовать план с учетом и масштаба.
10. Нормативы по физической подготовке и перечень примерных вопросов на итоговой аттестации для обучающихся по данной программе первого и второго года обучения.

Литература

Список литературы для педагогов:

- Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – М.: ФЦДЮТиК, 2006. - 600с.
- Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. 2-е изд., дополненное. М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 208с.
- Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 160с.
- Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей/ Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения.- М.: Советский спорт, 2005.- 324с.
- Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. Издание второе, исправленное и дополненное. М.:ЦДЮТК МО РФ, 2001.- 96с.
- Кодыш Э.Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм. – М.: Физкультура и спорт, 1990.- 175с.
- Ганопольский В.И. Уроки туризма: Пособие для учителей.- Мн.: НМЦентр, 1998. – 216с.
- Остапец А.А. От кружка до Экспериментального центра Москвы и России. 3-е изд., перераб. и доп. М.:ЭЦДЮТЭ «Родина», 1997. – 100с.
- Ротштейн Л.М. Слагаемые успеха. Москва 2001г.
- Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые – Изд. 2-е перераб, доп. - М.: Физкультура и спорт, 1983. – 144с.
- Следопыт. Сост. Л.М. Гурвич, М, «Физкультура и спорт», 1976
- Сергеев В.Н.. Туризм и здоровье. – М.:Профиздат, 1987.- 80с.
- Самарина И.А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся. Москва, 2007.
- Салеева Л.П. Школьное краеведение. Натуралистические игры младших школьников. – Москва, 1994. – 40с.
- Усков А.С. Практика туристских путешествий. Учебное пособие по туризму и краеведению. – СПб.: Творческий Учебный Центр «Геос», 199. – 264с.
- Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.,1997.- 72с.
- Усыкин Г.С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов. – М., 1996, 24с.
- Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. – Москва: Физкультура и спорт, 1987.– 144с.
- Завьялова Т. П. Туризм в детском саду: новые возможности, новые решения: учебно– методическое пособие / Тюмен. гос. ун-т. – Тюмень, 2006. – 263 с.
- Бочарова Н.И. Туристские прогулки в детском саду. Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений. Москва: Аркти, 2004.– 116с.

Краеведение

Для проведения занятий по краеведению неоценимую помощь окажут книги из серии «Познай свой край» издательства «Абрис». Педагоги могут воспользоваться готовыми шарадами, кроссвордами, интересными вопросами на различные темы краеведения.

Гитис М.С. Познай свой край. Челябинская область. Занимательная география в вопросах и ответах. – Челябинск: Абрис, 2006. – 96с.

Лаврова С.А. Урал. Кладовая земли. – Москва: Белый город, 2007. – 48с.

Шувалов. Н.И. От Парижа до Берлина по карте Челябинской области: (Топоним. словарь). – Челябинск: Юж.-Урал. кн. Изд-во, 1982.- 127с.

Матвеев А.К. Вершины Каменного пояса: Названия гор Урала. – 2-е изд., перераб. и доп.-Челябинск: Юж.-Урал. кн. изд-во, 1990. – 288с.

Горное сердце края. Сост. Моисеев А.П.- Челябинск: «Рифей», 1994.– 200с.

На Урал-реке. Исторические, культурные и природные достопримечательности Верхнеуральского района. – Челябинск: «Рифей», 1999. – 390с.

Вестник Челябинского общества краеведов. Спецвыпуск. Школьное краеведение 2 (3) ред.-сост. А.П. Моисеев, Челябинск, 2001, 72с. Сборник задач и упражнений для учащихся начальной школы с использованием краеведческого материала. Составители Т. Щукина, Т. Корецкая.

Корецкая Т.Л. Земля Уральская: Энциклопедия для детей – Челябинск: ОАО «Юж-Урал. кн. изд-во», 2004- 128с.

Прошлое не предавать забвению (путешествие по Челябинской области): Книга для учащихся – Челябинск: ЧГПИ, 1994 -114с.

Тургояк. Сост. Терентьев Н.М. – Челябинск: «Рифей», 1993

Федорищев В.Г. Язык земли Миасской. – Миасс, 1997 – 76с.

Рахимов Э.Х. Чебаркульский край. – Чебаркуль, 2004. -200с.

Малахитовая шкатулка: В поисках новых ключей: Путешествия со сказами Бажова/ Авт. очерков А.П. Черноскутов, Ю.В. Шинкаренко. – Екатеринбург: изд-во «Сократ», 2004.–464с.

Таганайскими тропами. Под ред. Козлова А.В. – Златоуст, 2003.–81с.

Экология, биология, география, история

Плешаков А.А. Зеленые страницы: Кн. для учащихся нач. классов. – М.: Просвещение, 1994-223с.

Левит И.Г. – Южный Урал: География, экология, природопользование. Учебное пособие.- Челябинск: Юж.- Урал. кн. изд-во, Юж.-Урал. изд.-торг. дом, 2001-246с.

Юному географу,- Свердловск: Сред.-Урал. кн. изд-во, 1983.-160с.

Природа родного края (Методические рекомендации для учителей начальных классов). – Челябинск: ЧГПУ, 1997. – 48с.

Калишев В.Б. У природы нет плохой погоды. Челябинск: из-во ЧП «Рейх», 1998

Озеров А.Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе. Учебно-методическое издание. – М.: ФЦДЮТиК, 2005. - 216с.

Метеорологические исследования в туристском походе (методические рекомендации). Челябинск, 1986. – 16с.

Урал/ Сост. И.Ф. Губернаторов, Т.Е. Колесник. – Екатеринбург: «Дорога», 2000.- 80с.

Савенко Е.В. Путешествуем по Уралу. Приложение к серии «Родной Урал». Екатеринбург.– 2004.–48с.

Виноградов Н.Б. Страницы древней истории Южного Урала: Учеб. для учащихся общеобразоват. шк., гимназий, лицеев, колледжей.– Челябинск; Южно-Урал. кн. изд-во, 1997.– 160с.

Периодическая печать

«Вольный ветер», газета

«Приглашение к путешествию»: уральская туристская газета, 1997-2008

«Вокруг света», журнал

«Уральский следопыт», журнал

Сайты в сети Интернет:

<http://www.tyrist.net/> - справочник туриста и путешественника

<http://www.redbook.ru/> красная книга Челябинской области

www.ecosystema.ru – экология, природа России, игры, методические разработки, определители растений, животных, грибов

<http://www.ch-lib.ru/general/biblio/projects/enc/index.html> - школа юного краоведа

<http://skitalets.ru/> - сервер для туристов и путешественников

<http://hibaratxt.narod.ru/karty/indexsusl.html> условные знаки топографических карт

<http://nkosterev.narod.ru/met/luska.html> Приключения Люськи (учебные рассказы для юных туристов)

<http://omac.ru/> - методические разработки по туризму авторской программы Д. Ю. Милехина «Спортивный туризм», 2002 год.

<http://www.southural.ru/> краеведческие статьи и рассказы о Южном Урале, сайт туристов Башкирии и Магнитогорска

<http://www.ch-lib.ru/>, сайт публичной библиотеки г. Озерска Челябинской области, где одним из проектов по краеведческой работе со школьниками является «Школа юного краоведа» (<http://www.ch-lib.ru/general/biblio/projects/enc/index.html>). На сайте приведено очень много разнообразных вопросов для тестов по краеведению. Там же есть готовые разработки краеведческих занятий, материалы, полнотекстовые варианты книг по краеведению.

<http://www.kraeved74.ru> – краеведческий портал Челябинской области

Список литературы для детей:

Сказы Бажова П.П.

Гитис М.С. Челябинская область. Занимательная география в вопросах и ответах. – Челябинск: Абрис, 2006. – 96с.

Лаврова С.А. Урал Кладовая земли. – Москва: Белый город, 2007. – 48с.

Хейердал Т. «Экспедиция Кон-тики»; В поисках рая; Экспедиция «Кон-тики». М.: Армада-пресс, 2001. –384с.

Рундквист Н.А. Самая прекрасная дорога. – Екатеринбург: «Баско», 2001. – 384с.

- Чуковский Н.К. Водители фрегатов: Книга о великих мореплавателях. – Переизд.– М.: Дет. лит., 1987. – 479с.
- Арсеньев В.К. Дерсу Узала. Челябинск, Южно-Урал. кн. изд-во, 1978.–248 с.
- Плешаков А.А. Зеленые страницы: Кн. для учащихся нач. классов. – М.: Просвещение, 1994-223с.
- Гитис М.С. Познай свой край. Челябинская область. Занимательная география в вопросах и ответах. – Челябинск: Абрис, 2006. – 96с.
- Лаврова С.А. Урал. Кладовая земли. – Москва: Белый город, 2007. – 48с.
- Шувалов. Н.И. От Парижа до Берлина по карте Челябинской области: (Топоним. словарь). – Челябинск: Юж.-Урал. кн. Изд-во, 1982.- 127с.
- Таганайскими тропами. Под ред. Козлова А.В. – Златоуст, 2003.–81с.
- Корецкая Т.Л. Земля Уральская: Энциклопедия для детей – Челябинск: ОАО «Юж-Урал. кн. изд-во», 2004- 128с.