



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 75 г. Челябинска»

ИНН 7449017330 / КПП 744901001
454010, г. Челябинск, ул. Пограничная, 1
тел. 256-37-75, тел./ф. 256-36-43
Электронная почта shcola75@mail.ru

РАССМОТРЕНО

и рекомендовано к утверждению
директором школы
на Педагогическом совете.
Прот. № 1 от 29.08.2022.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «СОШ № 75
г. Челябинска»
Пагнаева Е.А. /
Приказ № 61-07/01-02 от 31.08.2022.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Туризм»**

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель программы:
Голенков Сергей Григорьевич
педагог дополнительного образования
МБОУ «СОШ №75 г. Челябинска»

Место реализации программы:
МБОУ «СОШ № 75 г. Челябинска»

Челябинск, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
СОДЕРЖАНИЕ	7
ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	23
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	24
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	27

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по туризму имеет туристско-краеведческую направленность и составлена в соответствии с:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
4. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021г. №38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 N АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах российской федерации»).
11. Приказ Минобрнауки России N 882, Минпросвещения России N 391 от 05 августа 2020г. «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с "Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ").
12. Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-30 «Об образовании в Челябинской области».

13. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020 № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021–2025 годы».

14. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 № 01/253 «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития у детей и молодежи Челябинской области».

15. Положение о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам МБОУ «СОШ №75 г.Челябинска» (утв.Приказ № 56-07/01-02 от 28.08.2018 г.).

Туризм, краеведение и экскурсии являются действенным средством воспитания обучающихся, служат целям всестороннего развития школьников, их подготовке к жизни, труду, защите Родины. В процессе занятий туризмом развивается познавательная активность, совершенствуется нравственное, трудовое, физическое и эстетическое воспитание, укрепляется здоровье, рационально используется свободное время, воспитываются волевые качества, коллективизм, инициатива и самостоятельность.

В походах и на экскурсиях учащиеся выполняют задания учреждения и других организаций по сбору краеведческого материала, исследованию объектов истории и культуры, проводят работу по охране природы и памятников культуры.

Актуальность данной программы заключается в том, что она позволяет детям получить необходимые знания о так привлекательном для них виде деятельности – организация и проведение 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. 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.

Участники программы:

Для прохождения данной программы в секцию принимаются учащиеся 3-9 классов. Набор проводится на добровольных началах, для поступления требуется согласие родителей и медицинская справка о состоянии здоровья. В случае желания ребенка заниматься в группе 2-го года обучения (занимаются товарищи, так хотят родители и т.д), педагог может пойти на встречу, приняв его вольнослушателем, с условием прохождения в конце года аттестационных испытаний за 1-й и 2-й год одновременно.

Цель:

- обеспечение необходимых условий для личностного развития и творческого труда детей;
- привитие навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья, адаптации подростков к жизни в природе и обществе;
- формирование общей культуры, гражданских и нравственных качеств;
- организация содержательного досуга.

Задачи:

- значительно расширить кругозор детей, привить исследовательские навыки, навыки

наблюдения и описания, общения и взаимопомощи;

- научить детей составлять план путешествия, участвовать в его организации, подводить итоги путешествия, ориентироваться на местности по карте и компасу, делать пешие походы, получить начальные навыки преодоления препятствий и участия в соревнованиях, освоить бивуачные навыки и навыки самообслуживания.

Сроки реализации:

Программа рассчитана на 2 года обучения:

1-й год - 4 часов в неделю

2-й год – 5 или более часов в неделю за счет увеличения учебно-тренировочных походов, занятий на местности и участия в соревнованиях.

Планируемые результаты:

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- владение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,

величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ

Средствами воспитания при работе над программой выступают:

- вовлеченность учащихся в интересующую их деятельность
- целесообразность совместной деятельности педагога и учащихся
- личный пример педагога
- среда, сформированная в процессе деятельности
- природная среда
- постоянное соприкосновение с культурным, историческим наследием
- целесообразные физические нагрузки
- атмосфера сотворчества
- воспитание через коллектив
- создание ситуаций самовыражения личности и успеха
- самостоятельный осознанный труд на благо всех
- и другие

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 продуктов. 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 группового снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода в различных условиях, для 2-3 дневного поход, 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 само страховке. Виды веревок, их прочность, надежность. Личная страховочная система, виды, надежность. Карабины. Основные узлы, нормативы по узлам, петля само страховки.

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

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 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. Разворачивание и свертывание лагеря. Работа с костром, способы заготовления 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. ОФП.

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 4 раза в год (1 раз в квартал) с целью отслеживания динамики прироста по следующим видам:

- отжимание от пола (девочки от скамейки)
- подтягивание на перекладине
- уголок (на тренажере)
- бег 100 м
- прохождение "рукохода" на время
- приседание на одной ноге ("пистолетик")
- задержание дыхания на выдохе (в сек.)
- прыжок Абалакова (в см) - тест на прыгучесть
- количество приседаний до отказа
- проба на равновесие (в сек) - функции вестибулярной системы.
- пресс

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.

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.

5. Культурология, общественно-полезная работа и творческая работа.

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.

5.2. Общественно-полезная работа.

Воспитания чувства патриотизма и сопричастности к жизни Центра путем участия в его благоустройстве (оформление помещений к праздникам, оборудование спортивной площадки, уборка территории).

5.3. Культмассовые мероприятия туристов, как одна из форм ТКР. Виды культурно-массовых мероприятий. Подготовка и проведение вечеров, отчетов перед родителями, праздников. Работа над сценарием.

Практика: Подготовка отчетного праздника для родителей.

5.4. Самодеятельная песня.

Знакомство с самодеятельной песней. разучивание 5 песен.

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. Самodelьное 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, репшура, 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
- бергвахт - 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 развешиванию и свертыванию лагерь. 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 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 серпантинном, 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. 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 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 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.

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.

Важность выполнения краеведческих заданий, сбор материалов для музея, оформление Центра, пополнение учебно-методической базы для организации обучения учащихся в Центре.

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. ОФП.

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 4 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
- 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)

- задержка дыхания на выдохе (в сек.)
- прыжки Абалакова (в см)
- проба на равновесие (в сек.)

5. Культурология, общественно-полезная и творческая работа.

5.1. Оформительская деятельность в туристской группе.

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

5.2. Общественно-полезная работа.

Участие в общественной жизни школы:

- уборка территории
- приведение в порядок и оформление помещений
- косметический ремонт класса
- помощь в организации праздников и мероприятий.

5.3. 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.

5.5. Участие в конференциях, творческих отчетах.

Практика: подготовка к краеведческой конференции и участие в ней. Подготовка и проведение творческого отчета для родителей.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1. ТУРИЗМ				
1.1.	Туристские путешествия, виды туризма, история туризма	1	1	-
1.2.	Подготовка к походу	2	1	1
1.3.	Техника безопасности при проведении туристских походов, тренировок, занятий на местности	1	1	-
1.4.	Должности в туристской группе	1	1	-
1.5.	Питание в туристском походе	2	1	1
1.6.	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1
1.7.	Санитария и гигиена. Первая помощь пострадавшему	6	2	4
1.8.	Правила движения в походе. Преодоление препятствий	7	1	6
1.9.	Основы работы с веревкой. Узлы. Страховка	4	1	3
1.10.	Туристские слеты и соревнования	6	-	6
1.11.	Подведение итогов туристского похода	1	1	-
1.12.	Аттестация	1	-	1
1.13.	Организация туристского быта	2	1	1
	ИТОГО:	36	12	24
2	КРАЕВЕДЕНИЕ			
2.1.	Родной край, его природные особенности	4	2	2
2.2.	Туристские возможности родного края	4	2	2
2.3.	Экскурсионные объекты, памятники природы	2	2	-

2.4.	Изучение района путешествия	4	2	2
2.5.	Общественно-полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры	4	2	2
	ИТОГО:	18	10	8
3	ТОПОГРАФИЯ И ОРИНТИРОВАНИЕ			
3.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2
3.2.	Условные знаки	6	2	4
3.3.	Ориентирование без компаса	4	2	2
3.4.	Компас. Работа с компасом	4	2	2
3.5.	Работа с картой	8	2	6
3.6.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	6	2	4
3.7.	Понятие о рельефе. Рельеф на карте	4	2	2
	ИТОГО:	36	14	22
4	ОФП			
4.1.	Влияние на организм человека физических упражнений	2	1	-
4.2.	Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм	4	2	2
4.3.	Контрольные нормативы по ОФП	4	2	4
4.4.	Общая физическая подготовка	10	1	13
4.5.	Специальная физическая подготовка	16	2	8
	ИТОГО:	36	9	27
5	КУЛЬТУРОЛОГИЯ, ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛЕЗНАЯ И ТВОРЧЕСКАЯ РАБОТА			
5.1.	Оформительская деятельность в туристской группе	6	2	4
5.2.	Общественно-полезная работа	4	-	4
5.3.	Культмассовые мероприятия в туристской группе	4	1	3
5.4.	Самодетельная песня	4	1	3
	ИТОГО:	18	4	14
	В С Е Г О:	144	49	95

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	ТУРИЗМ			
1.1.	Спортивный туризм. История туризма	2	2	-
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	6	1	5
1.3.	Организация туристского быта	2	1	1
1.4.	Подготовка к путешествию	2	1	1
1.5.	Туристские должности в группе	4	1	3
1.6.	Питание в туристском походе	4	1	3
1.7.	Техника и тактика туристского похода	20	1	19
1.8.	Доврачебная помощь в туристском походе	4	1	3
1.9.	Обеспечение безопасности в туристском походе, при проведении занятий и тренировок	4	1	3
1.10.	Причины возникновения аварийных ситуаций и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	4	1	3
1.11.	Действия группы в аварийной ситуации	4	1	3
1.12.	Итоги путешествия	2	1	1
1.13.	Туристские слеты и соревнования	18	1	17
1.14.	Сдача нормативов. Аттестация	1	1	-

	ИТОГО:	72	16	56
2	КРАЕВЕДЕНИЕ			
2.1.	Туристские возможности родного края	3	1	4
2.2.	Методика сбора краеведческого материала. Обработка материалов	5	-	5
2.3.	Изучение района путешествия	5	-	4
2.4.	Общественно-полезная работа. Охрана природы	5	-	4
	ИТОГО:	18	1	17
3	ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ			
3.1.	Топографическая и спортивная карта	4	2	2
3.2.	Компас, работа с компасом	6	2	4
3.3.	Работа с картой	8	2	6
3.4.	Способы ориентирования	8	2	6
3.5.	Соревнования ориентировщиков	10	2	8
	ИТОГО:	36	10	26
4	ОФП			
4.1.	Общая физическая подготовка	14	-	14
4.2.	Специальная физическая подготовка	14	-	14
4.3.	Контрольные нормативы	8	-	8
	ИТОГО:	36	-	36
5	КУЛЬТУРОЛОГИЯ, ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛЕЗНАЯ И ТВОРЧЕСКАЯ РАБОТА			
5.1.	Оформительская деятельность в туристской группе	4	-	4
5.2.	Общественно-полезная работа	4	-	4
5.3.	Культмассовые мероприятия	3	-	3
5.4.	Самодетельная песня	4	1	3
5.5.	Участие в конференциях, творческих отчетах	3	-	3
	ИТОГО:	18	1	17
	ВСЕГО:	180	28	152

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Разделы программы	Количество часов в неделю			Количество часов В год		
		1 год	2 год		1 год	2 год	
1	Туризм	1	2		36	72	
2	Краеведение	0,5	0,5		18	18	
3	Топография и ориентирование	1	1		36	36	
4	ОФП	1	1		36	36	
5	Культурология, коллективные и творческие дела	0,5	0,5		18	18	
	ВСЕГО:	4 часов	5 часов		144 часов	180 часов	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Сроки реализации программы - 2 года

Начало обучения – 01.09.2022

Окончание обучения – 31.05.2024

Основной формой обучения являются групповые занятия.

Периодичность проведения занятий – 2 раза в неделю по 2 занятия и один раз в неделю по одному занятию.

Формы и режим занятий: групповые занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы. Занятия проходят три раза в неделю за весь курс обучения.

Продолжительность занятий 45 минут.

Режим работы в каникулярное время – дополнительная общеобразовательная программа «Туризм» реализуется в течении всего календарного года, за исключением зимних каникул с 31.12.2022 по 09.01.2023.

Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации: Промежуточная диагностика уровня освоения программы проводится в конце первого года обучения (с 20.05.2023 по 31.05.2023). Итоговая диагностика в конце второго года обучения (с 20.05.2024 по 31.05.2024)

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В течение года для определения результативности образовательной деятельности по программе проводятся следующие виды контроля:

Входной контроль – сентябрь.

Проводится в форме собеседования для оценки стартового уровня образовательных возможностей учащихся (личностные качества, начальные знания о предмете, отношение ребенка к выбранной деятельности).

Текущий контроль – на каждом занятии, в форме опросов и зачетов.

Промежуточная диагностика и контроль – декабрь, в конце полугодия.

Итоговая диагностика и контроль – май, в конце учебного года.

Способы и формы выявления результатов

Педагогическое наблюдение, опрос, зачет, выполнение практических заданий, участие в районных, городских мероприятиях.

Способы и формы фиксации результатов

Информационная карта, грамоты, дипломы, выполнение практических заданий, бланки тестов, фотографии и видеозаписи участия в мероприятиях.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Учебные занятия в туристском объединении делятся на:

- занятия в помещении:
 - теория
 - практика
 - коллективные и творческие работы
- занятия на местности
- тренировочные занятия на полигонах или спортплощадках
- экскурсии
- выездные занятия:
 - учебно-тренировочный поход
 - зачетный поход
 - туристские сборы
 - соревнования
 - участие в конференциях, семинарах, акциях
 - туристский лагерь (смотри таблицу)

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Обучение в туристско-краеведческих объединениях строится на применении принципа «расширяющейся и углубляющейся спирали», то есть освоение курса идет с применением основных методов обучения: словесных, наглядных и практических и на каждом витке освоения идет осознание и углубление знаний о предмете деятельности.

Большее внимание уделяется практическому освоению тем, причем педагог сам планирует свою деятельность так, что практические работы могут проводиться на местности /4-х часовое занятие/, а могут в однодневном походе /8-и часовое занятие/ или походе на большее число дне от 2 до 4. На первом году обучения желательно организовывать поездки с ночевкой в тепле (база, туристский приют, Станции и Центры туризма в городах области), так как у ребят еще нет навыка ночевки в полевых условиях, при этом дети учатся и работе со снаряжением и организации самообслуживания в приготовлении пищи и устройстве ночевки. При занятиях с юными туристами необходимо опираться на родителей, приглашая их с собой в походы и на экскурсии, их помощь в работе объединения не будет лишней.

Большинство тем переключаются первый и второй год, но ребята уже более ответственно начинают относиться к выполнению походных должностей на 2-м году обучения.

В конце курса для закрепления материала проводится летний поход или работа в полевом туристском лагере, экспедиции вне сетки часов.

Материально-техническое обеспечение (средства обучения)

Раздел 1

(На группу 15 человек)

- | | |
|--|--------|
| 1. Веревка основная (50 м) | 4 шт. |
| 2. Веревка основная (40 м) | 6 шт. |
| 3. Веревка основная (25 м) | 4 шт. |
| 4. Веревка вспомогательная (60 м) | 2 шт. |
| 5. Петли прусика (веревка 6 мм) | 15 шт. |
| 6. Система страховочная (грудная обвязка, беседка) | 15 шт. |

7. Рукавицы для страховки и сопровождения	15 пар.
8. Карабины с закручивающейся муфтой	10 шт.
9. Карабины с полуавтоматически закручивающейся муфтой	12 шт. муфтой
10. Карабины с автоматически закручивающейся муфтой	30 шт.
11. Альпеншток	8 шт.
12. Блоки и полиспаст	4 шт.
13. Сдвоенная петля само страховки (диаметром 10 мм)	3 шт.
14. Жумар (только для 4-го и 5-го годов обучения)	2 шт.
15. Устройство для спуска по вертикальным перилам типа «рамка»	8 шт. «лепесток», «восьмерка»
16. Аптечка медицинская в упаковке	1 шт.
17. Накидка от дождя	15шт.
18. Компас жидкостный для ориентирования	15 шт.
19. Курвиметр	2 шт.
20. Лыжи	15 пар.
21. Лыжные палки	15 пар.
22. Лыжные ботинки	15 пар.
23. Мази лыжные	15 шт.
24. Планшеты для зимнего ориентирования	15 шт.
25. Призмы для ориентирования на местности	10 шт.
26. Компостеры для отметки прохождения 1СП	10 шт.
27. Секундомер электронный	2 шт.
28. Электромегафон	1 шт.
29. Радиостанции портативные	3 шт.
30. Костровое оборудование	1 шт.
31. Каны (котлы) туристские	2 компл.
32. Спальники	15 шт.
33. Палатки туристские походные	5 шт.
34. Коврики	15 шт.
35. Рюкзаки	15 шт.
36. Топор походный	2шт.
37. Тент	2шт.
38. Ремонтный набор	1 шт.

Раздел 2

1. Подборки слайдов
2. Диапроектор
3. Краеведческие отчеты
4. Видеокассеты
5. Телевизор, видеомегнитофон
6. Учебные стенды, макеты и планшеты:
 - обзорные карты районов путешествий
 - виды костров
 - список снаряжения
 - разрядные требования
 - узлы
 - состав ремнабора
 - лыжная техника

- питание в походе
 - и другие
7. Отчеты о походах (библиотека МКК)

Раздел 3

1. Карты топографические и спортивные
2. Компасы и транспортиры
3. Карточки задания

Раздел 4

1. Тренажеры
2. Снаряды спортплощадки

Раздел 5

1. Гитара
2. Альбомы и летописи
4. Аудио и видео кассеты
5. Магнитофон и телевизор
6. Слайды и диапроектор.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Москва ФЦДЮТиК. 2006
2. Никишин П.Ф. Туризм и здоровье. Киев "Здоровье", 2001
3. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму. Москва ФЦДЮТиК. 2008
4. Алексеев А.А. Питание в туристском походе - М. ЦДЮТур МОРФ, 2001
5. Ганопольский В.И. Уроки туризма. Минск. НМЦентр, 2003
6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста - М. Профиздат, 1995
7. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М. Физкультура и спорт, 1990
8. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М. ЦДЮТур, 1995
9. Кошельников С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М. ЦДЮТур, 2005
10. Бардин К.В. Азбука туризма. М. Просвещение, 2006
11. Лукоянов П.И. Безопасности в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях в зимних условиях. М. ЦДЮТур, 1998
12. ЦДЮТур Организация и финансирование ТКР учащихся, 1998
13. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование - М. Просвещение, 1990
14. Первая медицинская помощь, популярная энциклопедия. М. БМР, 1994
15. Школа альпинизма - М. ФиС, 1989
16. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые - М. ФиС, 1998
17. Энциклопедия туриста - М. БРЭ, 1993
18. Морозов В.В. Миасс-город в золотой долине. Челябинск, Южноуральское книжное издательство, 2005
19. Щербаков Г.П. Молодость старого завода - Ч, ЮУр. кн. изд., 1999

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ	2 ГОД ОБУЧЕНИЯ
<p>Теоретические знания проверяются по тестам и вопросникам по следующим разделам:</p> <ul style="list-style-type: none"> -знание маршрутного листа -основные определения – азимут, масштаб карты -способы ориентирования без компаса -вопросы по организации похода -безопасность и оказание 1-й помощи -несколько географических понятий Южного Урала <p>Тесты и вопросники в приложении к программе</p>	<p>Теоретические знания проверяются по вопросникам по следующим разделам:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 <p>Вопросники прилагаются</p>
<p>Практика – участие в выпуске газеты группы, знание 3-х узлов, взятие азимута</p>	<p>Практика- выпустить газету группы, отчет о степенном походе, взятие азимута, вязка 3-х узлов по нормативам</p>
<p>Физические нормативы – бег 500 метров, отжимание от пола</p>	<p>Физические нормативы – бег 1 километр, отжимание от пола</p>
<p>Поход – совершение зачетного похода 1-2 степени сложности В течение года не менее 2-х однодневных походов выходного дня</p>	<p>Поход- совершение зачетного похода 3 степени или 1 категории сложности /летом, вне сетки часов/ В течение года не менее одного похода на 2-3 дня</p>
<p>Соревнования – участия в соревнованиях районного уровня не менее 2/3 группы</p>	<p>Соревнования – участие в соревнованиях муниципального уровня /районных или городских/ - 2-х видов: туртехники и ориентирования</p>
<p>Выполнение разрядов – звание Юный турист России, 3 юношеский по спортивным походам</p>	<p>Выполнение разрядов – Звание Турист России, по спортивным походам 1-2 юношеские, возможно до 3 взрослого По туристскому многоборью 1-3 юношеские</p>

По окончании 1 года обучения у ребят имеются разрядные книжки с оформленными разрядами, а так же удостоверение о получении звания Юный турист России.

После окончания второго года обучения и сдачи аттестационных испытаний, учащиеся получают удостоверение "Об окончании курса начальной туристской подготовки. В разрядных книжках фиксируется повышение разрядов. Так же оформляется звание Турист России.