

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 105 Г. ЧЕЛЯБИНСКА
ИМЕНИ В.П. СЕРЕДКИНА»**

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по ВР
МБОУ «СОШ № 105 г. Челябинска»


Байшев Л.В.

«01» сентября 2020г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ «СОШ № 105 г.
Челябинска»


Н.Е. Мясникова

«01» сентября 2020г.



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ОБЪЕДИНЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

«Спортивный туризм»

Продолжительность освоения: 5 лет

Возрастной диапазон: 11-14 лет

Педагоги: Байшев Л.В.
педагоги МБОУ «СОШ № 105 г. Челябинска»

Челябинск, 2020

Содержание программы

1. Пояснительная записка.....	3-8 стр.
2. Учебно-тематический план.....	9-12стр
3. Содержание образовательной программы.....	13-21стр.
4. Механизм отслеживания результатов (Мониторинг).....	21-22 стр.
5. Материально-техническое обеспечение программы.....	23 стр.
6. Литература.....	24-25стр.
7. Приложение.....	26стр.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Направленность программы внеурочной деятельности

Туризм, краеведение и экскурсии являются действенным средством воспитания детей, служат целям всестороннего развития воспитанников, 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 воспитанники выполняют задания учреждения и других организаций по сбору краеведческого материала, исследованию объектов истории и культуры, проводят работу по охране природы и памятников культуры.

Программа внеурочной деятельности «Туризм и туристское многоборье» имеет спортивно-оздоровительную направленность и является адаптированной, разработанной на основе типовых программ Министерства образования и составлена в соответствии с:

1. Законом РФ «Об образовании»;
2. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами для учреждений дополнительного и профессионального образования (Сан. Пин. 2.4.4.1251- 03);

1.2 Актуальность программы

Актуальность данной программы в том, что она становится средством воспитания через познание окружающего мира, 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.

Свойственная подросткам активность направляется в нужное русло - познание и исследование окружающего мира самостоятельно в кругу сверстников и без родителей, что позволяет ему раньше повзрослеть, начать отвечать за свои поступки и даже поступки товарищей в коллективе единомышленников зачастую вдали от цивилизации. Туристские походы - это школа выживания в природной среде и при неблагоприятных условиях, поэтому у ребят развивается чувство гордости за себя и чувство своей значимости в этом мире. Если раньше ребят в походы водили педагоги, то при работе по этой программе они сами организуют, проводят поход и пишут о походе отчет (что представляет значительный исследовательский труд).

Согласно данной программе на этапе базовой подготовки происходит углубленное изучение предмета и активное вовлечение в деятельность самих воспитанников. Большое внимание уделяется самостоятельному выполнению заданий и приемов, идет ориентировка на осознанное стремление детей к достижению поставленных целей и результатов.

1.3 Цели и задачи программы

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: развитие познавательной, двигательной и коммуникативной активности обучающихся, укрепление их физического и психоэмоционального здоровья.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

обучающие:

- формирование системы знаний, необходимых организатору туристско-спортивной работы;
- обучение навыкам и умению сбора краеведческой информации,
- формирование банка данных о местах туристских маршрутов через ведение записей краеведческих наблюдений, воспоминаний старожилов, ветеранов;
- формирование умения детьми организовывать путешествия, подводить итоги путешествия, ориентироваться на местности по карте и компасу, совершать пешие, лыжные и водные походы, преодолевать препятствия, участвовать в соревнованиях по туристскому многоборью, расширить знания по вышеуказанным видам туризма.

воспитательные:

- воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край;
- выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе;
- формирование навыков здорового образа жизни, укрепления здоровья, адаптации подростков к жизни в природе и обществе;
- формирование общую культуру, гражданских и нравственных качеств;

развивающие:

- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;
- развитие интереса к изучаемым дисциплинам;
- формирование навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде, судейства туристско-спортивных мероприятий;

Планируемые результаты обучения:

Личностные результаты:

- усвоение правил индивидуального и коллективного поведения в условиях природной среды;
- формирование понимания ценности здорового образа жизни;
- усвоение гуманистических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий по ситуации в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии устанавливая причинно- следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время проведения туристических походов.

Предметные результаты:

- формирование убеждения в необходимости здорового образа жизни;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- знание и умение применять правила безопасного поведения в условиях природной среды;
- умение оказать первую помощь пострадавшим в походных условиях;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из природных источников;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной ситуации с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей

1.4 Организация образовательного процесса

Данная программа рассчитана на 3 года подготовки воспитанников 11-13 лет и состоит из трёх этапов обучения:

I «Введение в туризм» - начальной подготовки (1 год),

II «Туризм и туристское многоборье» - углублённой подготовки (2, 3 год). Следовательно, является сквозной.

I «Введение в туризм» - этап предварительной подготовки или ознакомительно- оздоровительный. На данном этапе дети знакомятся с основами туристско-краеведческой деятельности, приобретают необходимые поведенческие навыки, навыки самообслуживания, безопасности, гигиены, созерцания и наблюдения.

УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ ЭТАПА - общекультурный, предполагающий развитие познавательных интересов, расширение кругозора, уровня информированности в выбранном деле, обогащение опыта общения, совместной образовательной деятельности.

На начальном этапе обучения все воспитанники осваивают курс подготовки, рассчитанный на возраст 10-11 лет. Группа 1 года обучения состоит из 20-25 человек. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Курс рассчитан на 35 учебных недель -140 часов в год.

II «Туризм и туристское многоборье» - этап базового обучения (учебно- тренировочный или операционно-деятельностный).

На данном этапе происходит углубленное изучение предмета и активное вовлечение в деятельность самих воспитанников. Большое внимание уделяется самостоятельному выполнению заданий и приемов, идет ориентировка на осознанное стремление детей к достижению поставленных целей и результатов.

Этап рассчитан на 2 года обучения: (2-3 года обучения)

На базовом этапе так же возможен добор группы, который чаще всего делается путем объединения двух других групп прошедших начальный этап обучения. В исключительных случаях возможен добор детьми, не занимающимися ранее в объединении, но занимающимися в других учебных, заведениях или с родителями. В этом случае он зачисляется в группу вольнослушателем, а затем после прохождения аттестации по предметам, изучаемым на начальном этапе, становится полноправным членом учебной группы.

Группа 2 года обучения состоит из 10-12 человек. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа. Курс рассчитан на 34 учебные недели -306 часов в год. Возраст воспитанников 12-15 лет.

Группа 3 года обучения состоит из 8-10 человек. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа. Курс рассчитан на 34 учебные недели - 306 часов в год. Возраст воспитанников 13-18 лет.

Так как увеличение числа часов предполагает более активное вовлечение воспитанников в освоение программы по туристскому многоборью, соответственно увеличивается практическое участие обучающихся в соревнованиях все более высокого уровня. Помимо учебного плана группе, имеющей перспективы участия в соревнованиях муниципального и регионального уровня или перспективы перехода на специализированные программы чисто спортивной направленности по Туристскому многоборью и водному туризму необходимо для подготовки дополнительно 3 индивидуальных часа в неделю.

Распределение учебного времени по годам обучения

Годобучения	Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1 год	2 часа	2 раза	4 часа	140 часов
2 год	3 часа	3 раза	6 часов	306 часа
3 год	3 часа	3 раза	9 часов	306 часов
Индивидуальная подготовка 3 год обучения	3 часа	1 раз	3 часа	102 часа

1.5 Технологии, формы, методы, средства обучения

Данная программа опирается на следующие педагогические технологии:

Личностно-ориентированные (ставят в центр образовательной системы личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее природных потенциалов, т. е. имеют целью свободное и творческое развитие ребенка);

Гуманно-личностные технологии, (отличаются гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, исповедуют идеи всестороннего уважения и любви к ребенку, оптимистическую веру в его творческие силы, отвергая принуждение);

Технологии сотрудничества (реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъект- субъектных отношениях педагога и ребенка. Педагог и воспитанник совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества);

Технологии свободного воспитания (делают акцент на предоставление ребенку свободы выбора и самостоятельности. Осуществляя выбор, ребенок наилучшим способом реализует позицию субъекта, идя к результату от внутреннего побуждения, а не от внешнего воздействия).

ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Учебные занятия в туристском объединении делятся на:

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

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Большая часть часов отдается методу практического обучения воспитанников. Темы, касающиеся организации походов, повторяются из года в год, что дает воспитанникам возможность освоить их досконально, приобрести необходимые навыки комфортного состояния в природной среде, чего нельзя достичь при применении, например, словесных методов. При проведении походов осваиваются разноплановые темы, такие как бивуачные работы, ориентирование на местности, изучение родного края. Изучение этих тем возможно и при проведении практических работ на местности.

СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ

- вовлеченность воспитанников в интересующую их деятельность
- целесообразность совместной деятельности педагога и воспитанников
- формирование ситуаций успеха воспитанников
- эстетические чувства от общения с природой
- соприкосновение с культурным и историческим наследием
- привитие навыков здорового образа жизни и радости от физических нагрузок
- атмосфера сотворчества
- воспитание через коллектив и коллективный труд
- и другие свойственные специфике деятельности.

1.6 Предполагаемый результат по годам обучения

Первый год обучения МИНИМУМ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

В связи с тем, что на подготовительном этапе дети знакомятся с видом деятельности, то к освоению знаний и умений предъявляются минимальные требования:

- получение представлений о туристско-краеведческой деятельности
- изучение основ организации однодневных походов и экскурсий
- начальные представления о карте и знаках, с помощью которых местность изображается на карте
- познакомиться с экскурсионными объектами города Челябинска и его окрестностей
- приобрести представления о важности охраны природы
- получить навыки занятий физической культурой
- научиться наблюдать и оформлять свои наблюдения
- приобрести навыки оформительской деятельности и проведения культурного досуга -изучить технику безопасности при подъездах к месту путешествия или экскурсии, в городе и в лесу.

Второй год обучения МИНИМУМ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

Раздел программы	Знания, умения, навыки
Туризм и туристское многоборье	-Уметь организовать поход 1-3 степени сложности -Безопасное проведение походов -Самостоятельное подведение итогов путешествия
Туристские соревнования	Участие в соревнованиях по видам туризма не ниже муниципального уровня / дистанции до 2 класса /
Краеведение	Познакомиться с туристскими возможностями родного края /туристские маршруты, туристские объекты, способы изучения и описания/
Топография и ориентирование	Уметь планировать маршрут и проходить его с помощью карты и компаса, корректировка карты
ОФП	Освоить технику преодоления препятствий в походе используя собственные физические данные. Иметь постоянный прирост физических данных, согласно контрольных нормативов
Культурология	-Научиться самостоятельно писать и оформлять отчет о походе, заниматься фотосъемкой на маршруте, знать бардовские песни, уметь выпустить туристскую газету, оформить летопись - принимать участие в подготовке и проведении туристских мероприятий

Третий год обучения МИНИМУМ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

Раздел программы	Знания, умения, навыки
Туризм и туристское многоборье	Уметь организовать пешеходный поход 1-2 категории сложности -Безопасное проведение походов -Самостоятельное подведение итогов путешествия
Туристские соревнования	Участие в соревнованиях по видам туризма не ниже муниципального уровня / дистанции до 3 класса /
Краеведение	Познакомиться с туристскими возможностями родного края /туристские маршруты, туристские объекты, способы изучения и описания/
Топография и ориентирование	Уметь планировать маршрут и проходить его с помощью карты и компаса, корректировка карты
ОФП	Освоить технику преодоления препятствий, в походе используя собственные физические данные. Иметь постоянный прирост физических данных, согласно контрольных нормативов
Культурология	-Научиться самостоятельно, писать и оформлять отчет о походе, заниматься фотосъемкой на маршруте, знать бардовские песни, уметь выпустить туристскую газету, оформить летопись -Самостоятельно готовить и проводить туристские мероприятия

1.7 Формы подведения итогов реализации образовательной программы

РЕЗУЛЬТАТ РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ первого года обучения Участие 2-х

однодневных походах в течение года

Изготовление газеты группы с впечатлениями о походах и экскурсиях.

Написание литературных произведений со своими впечатлениями

Участие в 1-2 туристских соревнованиях типа «Веселые старты» /без обвязок/.

Познакомиться с учебными группами старших туристов, имеющих определенные заслуги.

РЕЗУЛЬТАТ РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ второго года обучения

Определяется после прохождения аттестационных испытаний.

Теория - вопросы письменно по организации и проведению путешествия, преодолению препятствий в походе, оказанию первой помощи, умениям работать с рельефом по карте, правильному прохождению этапов на соревнованиях и т.д.

Практика - выпуск газеты группы, написание отчета о походе для участия в конкурсе отчетов на муниципальном и региональном уровне, умение вязать цепочку из 3-х узлов на время, согласно нормативу, знание 10 основных узлов, взятие азимута на ориентир. В течение года проведение мероприятий для младших кружковцев. **Физические нормативы** - бег 1 000 метров, отжимание от пола **Поход** - совершение зачетного похода 3 степени-1 категории сложности

Соревнования - участия в соревнованиях муниципального уровня по различным видам туризма не менее 2/3 группы

Звания и разряды - выполнение взрослых разрядов по спортивным походам и туристскому многоборью. Звание Турист России.

РЕЗУЛЬТАТ РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ третьего года обучения

Определяется после прохождения аттестационных испытаний.

Теория - вопросы письменно по организации и проведению путешествия, преодолению препятствий в походе, оказанию первой помощи, умениям работать с рельефом по карте, правильному прохождению этапов на соревнованиях и т.д.

Практика - выпуск газеты группы, написание отчета о походе для участия в конкурсе отчетов на муниципальном и региональном уровне, умение вязать цепочку из 3-х узлов на время, согласно нормативу, знание 10 основных узлов, взятие азимута на ориентир. В течение года проведение мероприятий для младших кружковцев.

Физические нормативы - бег 1 000 метров, отжимание от пола.

Поход - совершение зачетного похода 1 -2 категории сложности

Соревнования - участия в соревнованиях муниципального уровня по различным видам туризма не менее 2/3 группы

Звания и разряды - выполнение взрослых разрядов по спортивным походам и туристскому многоборью. Звание Турист России.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2.1 Учебно-тематический план первого года обучения Часть I «ВВЕДЕНИЕ В ТУРИЗМ»

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	ОСНОВЫ ТУРИЗМА	52	20	32
1.1.	Географические открытия и туристские путешествия	2	2	
1.2.	Туризм - средство познания окружающего мира	4	2	2
1.3.	Подготовка к походу	4	2	2
1.4.	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4
1.5.	Питание в походе	4	2	2
1.6.	Туристские должности в группе	6	2	4
1.7.	Правила движения в походе. Простейшие препятствия в небольших походах	6	2	4
1.8.	Техника безопасности при проведении занятий, походов	6	2	4
1.9.	Основы работы с веревкой. Узлы	8	2	6
1.10.	Туристские слеты и соревнования	2		2
1.11.	Гигиена туриста. Оказание первой помощи	4	2	2
2	ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ	36	12	24
2.1.	Понятие о карте	4	2	2
2.2.	Условные знаки	8	2	6
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	6	2	4
2.4.	Способы ориентирования	6	2	4
2.5.	Компас. Работа с компасом	6	2	4
2.6.	Ориентирование без компаса	6	2	4
3	КРАЕВЕДЕНИЕ	21	8	13
3.1.	РОДНОЙ КРАЙ, ЕГО ПРИРОДА. СКАЗКИ И ЛЕГЕНДЫ	4	2	2
3.2.	Экскурсионные объекты города Челябинска и его окрестностей	6	2	4
3.3.	Изучение районов путешествия	6	2	4
3.4.	Охрана природы	4	1	3
4	ОФП	29	3	26
4.2.	Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм	3	1	2
4.3.	Общая физическая подготовка	17	1	16
4.4.	Специальная физическая подготовка	9	1	8
5	КУЛЬТУРОЛОГИЯ	2	0	2
5.1.	Участие в массовых мероприятиях, концертах, играх, викторинах	2	-	2
ВСЕГО:		140	43	97

2.2 Учебно-тематический план второго года обучения

(при 9-и часовой нагрузке)

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	ТЕХНИКА И ТАКТИКА ТУРИЗМА	138	32	106
1.1.	Туристские путешествия. История туризма	1	1	
1.2.	Воспитательная роль туризма.	1	1	
1.3.	Личное и групповое снаряжение.	13	3	10
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	18	2	16
1.5.	Подготовка к походу.	20	2	18
1.6.	Питание в туристском походе.	16	2	14
1.7.	Туристские должности в группе.	8	2	6
1.8.	Правила движения в походе. Преодоление препятствий	16	2	14
1.9.	Техника безопасности при проведении походов.	6	2	4
1.10	Подведение итогов туристского похода.	8	2	6
1.11	Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний.	4	4	
1.12	Походная медицинская аптечка.	6	4	2
1.13	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	15	3	12
1.14	Приемы транспортировки пострадавшего.	6	2	4
2	ТУРИСТСКИЕ СЛЕТЫ И СОРЕВНОВАНИЯ	34	14	20
2.1.	Документация слетов и соревнований.	10	2	8
2.2.	Основы работы с веревкой.	4	2	2
2.3.	Отработка этапов по дисциплине дистанция	12	6	6
2.4.	Отработка этапов туристской техники по дисциплине маршрут.	8	4	4
3	ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ	36	12	24
3.1.	Корректировка карт. Топографическая и спортивная карта.	3	1	2
3.2.	Условные знаки. Группы условных знаков.	4	2	2
3.3.	Ориентирование по горизонту, азимуту.	4	2	2
3.4.	Компас. Работа с компасом	6	2	4
3.5.	Измерений расстояний.	3	1	2
3.6.	Рельеф на карте.	6	2	4
3.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	10	2	8
4	КРАЕВЕДЕНИЕ	18	9	9
4.1.	Родной край, его природные особенности, история	4	3	5
4.2.	Туристские возможности родного края, экскурсионные объекты.	4	2	2
4.3.	Изучение района путешествия.	4	2	2
4.4.	Общественно полезная работа в походе.	2	2	
5	ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	68	7	61
5.1.	Краткие сведения о строении и функционировании организма и влиянии на него упражнений.	1	1	
5.2.	Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение травм на тренировках.	3	2	1
5.3.	ОФП	37	2	35
5.4.	Специальная физическая подготовка	27	2	25
6	КУЛЬТУРОЛОГИЯ. КОЛЛЕКТИВНЫЕ И ТВОРЧЕСКИЕ ДЕЛА	14	2	12

6.1	Участие в вечерах, конкурсах, концертах, репетициях	8	1	7
6.2	Оформительская деятельность	6	1	5
ВСЕГО:		306	74	232

2.3 Учебно-тематический план третьего года обучения (при 9-и часовой нагрузке)

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	ТЕХНИКА И ТАКТИКА ТУРИЗМА	218	66	152
1.1.	Нормативные туристские документы	10	10	
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение. Усовершенствование снаряжения	14	4	10
1.3.	Организация туристского быта Бивуак в сложных условиях	22	4	18
1.4	Питание в походе	22	8	14
1.5.	Подготовка к походу	20	4	16
1.6.	Оказание первой помощи. Устройства для транспортировки пострадавшего	8	4	4
1.7.	Подведение итогов похода	10	6	4
1.8.	Техника и тактика движения и преодоления естественных препятствий в походе	32	6	26
1.9.	Техника безопасности	18	4	14
1.10	Психологический климат в туристской группе	14	4	10
1.11	Особенности видов туризма	10	6	4
1.12	Туристские соревнования (отработка этапов, участие)	26	6	20
1.13	Сдача контрольных нормативов. Аттестация.	4	2	2
2	КРАЕВЕДЕНИЕ	20	18	2
2.1.	Всероссийское туристско-краеведческое движение «Отечество»	2	2	
2.2.	Изучение района путешествия	12	12	
2.3.	Общественно-полезная работа в путешествии	2	2	
2.4.	Экология	4	2	2
3	ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ	34	10	24
3.1.	Работа с топографической и спортивной картой	20	6	14
3.2.	Ориентирование в сложных условиях	14	4	10
4	ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	44	10	34
4.1.	Контрольные нормативы по физической и специальной подготовке	2	2	
4.2.	ОФП	24	4	20
4.3.	Специальная подготовка	16	4	14
5	КУЛЬТУРОЛОГИЯ, ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛЕЗНАЯ И ТВОРЧЕСКАЯ РАБОТА	10	6	4
5.1.	Участие в вечерах, конкурсах, концертах, репетициях	4	2	2
5.2.	Оформительская деятельность	4	2	2
ВСЕГО:		306	100	206

2.4 Учебно-тематические планы индивидуальной подготовки по годам обучения
Индивидуальная подготовка 2 года обучения (при 3 часовой нагрузке)

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	ТЕХНИКА И ТАКТИКА ТУРИЗМА	8		8
1.8.	Правила движения в походе. Преодоление препятствий	4		4
1.13	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	4		4
2	ТУРИСТСКИЕ СЛЕТЫ И СОРЕВНОВАНИЯ	54		54
2.2.	Основы работы с веревкой.	14		14
2.3.	Отработка этапов КТМ	20		20
2.4.	Отработка этапов тур. техники.	10		10
2.5.	Участие в соревнованиях.	20		20
4	КРАЕВЕДЕНИЕ	2		2
4.4.	Общественно полезная работа в походе.	2		2
5	ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	38		38
5.2.	Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение травм на тренировках.	2		2
5.3.	ОФП	26		26
5.4.	Специальная физическая подготовка	10		10
ВСЕГО:		102		102

Индивидуальная подготовка 3 года обучения (при 3 часовой нагрузке)

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	ТЕХНИКА И ТАКТИКА ТУРИЗМА	48	2	46
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение. Усовершенствование снаряжения	6		6
1.3.	Организация туристского быта Бивуак в сложных условиях	6		6
1.5.	Подготовка к походу	12		12
1.6.	Оказание первой помощи. Устройства для транспортировки пострадавшего	6		6
1.12	Туристские соревнования (отработка этапов, участие)	18	2	16
3	ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ	4	1	3
3.2.	Ориентирование в сложных условиях	4	1	3
4	ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	50		50
4.2.	ОФП	20		20
4.3.	Специальная подготовка	30		30
ВСЕГО:		102	3	99

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 года обучения

1. Основы туризма

1.1. Географические открытия и туристские путешествия.

Изучение Земли путешественниками. Цели путешествий. Известные путешественники. Туристские путешествия. Показ слайдов о путешествиях школьников.

1.2. Туризм - средство познания окружающего мира.

Необходимость знаний об окружающем мире: своем городе, районе, школе, семье. Воспитание любви к родному краю. Значение туризма для воспитания волевых качеств. Развитие умений наблюдать и записывать свои впечатления.

Практика: Игры по развитию наблюдательных умений. Написание сочинения сочинения на заданную тему /природа, семья, мой двор, мой район, впечатления о походе и т.д./. Рассказать о своих впечатлениях.

1.3. Подготовка к походу

Цели похода. Выбор района путешествия. Изучение литературы по району путешествия. Разработка маршрута. Правила движения в походе. Законы юных туристов.

Практика: Получение к походам на 1 день, к экскурсиям.

1.4. Личное и групповое снаряжение

Как одеться в однодневный поход, на экскурсию. Списки снаряжения личного и группового. Как правильно уложить рюкзак. Что брать и что не брать в поход. Снаряжение для ПВД зимой и летом.

Практика: Получение на складе и снаряжения. Мелкий ремонт. Укладка рюкзака на время. Работа со снаряжением в походе. Сдача снаряжения.

1.5. Питание в походе.

Значение правильного питания в походе. Питание на бутербродах. Питание с приготовлением пищи на костре. Правила фасовки продуктов. Составление меню и списка продуктов. Весовые характеристики.

Практика: Составление меню для похода. Организация питания в походах. Приготовление пищи на костре.

1.6. Туристские должности в группе

Должности постоянные и временные. Основные должности: командир, начпрод, завснар, казначей, реммастер, врач

Практика: Распределение должностных лиц при сборах в походах.

1.7. Правила движения в походе. Простейшие препятствия.

Порядок движения группы на маршруте, туристский строй. Режим движения. Обязанности направляющего и замыкающего. Движение по дорогам и тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарникам. Погодные препятствия.

Практика: Движение в походе, на экскурсии. Преодоление препятствий.

1.8. Техника безопасности при проведении походов, занятий.

Пожарная безопасность в помещении. Дисциплина при проведении занятий, тренировок - главное условие безопасности. Безопасность при проведении тренировочных занятий в зале, на улице. Знакомство с инструкциями по безопасности. Безопасность в дороге. В походе.

Практика- Соблюдение техники безопасности на прогулке, в походе.

1.9. Основы работы с веревкой. Узлы.

Изучение основных узлов: прямого, встречного, грейпвайна, схватывающего, бергвахта, восьмерки, удавки.

Практика: Вязка узлов на время. Вязка цепочек узлов.

1.10 Туристские слеты и соревнования.

Какие бывают соревнования. Этапы простейших соревнований. Для чего нужны соревнования.

Практика: Участие в соревнованиях «Веселые старты». Отработка этапов соревнований. Экскурсия на районные или городские соревнования туристов.

1.11. Гигиена туриста. Основы медицины.

Выполнение гигиенических требований в походе. Возможные заболевания и травмы в походе. Минимальная аптечка и оказание первой помощи.

Практика: Сбор аптечки. Оказание элементарной помощи в походе. Простые повязки.

2. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о карте.

Виды карт /топографические и спортивные/. Масштаб карты. Защита карты от непогоды.

Практика: Игры с топографическими картами. Выполнение заданий по карте. Умение работать с масштабом.

2.2. Условные знаки.

Условные знаки топографических и спортивных карт. Изображение рельефа.

Практика: Перерисовывание топонимов. Игры с топонимами. Выполнение заданий с топонимами и рельефом.

2.3. Ориентирование по горизонту. Азимут.

Основные направления сторон горизонта. Дополнительные направления по сторонам горизонта. Градусное значение сторон горизонта. Понятие азимута.

Практика: Построение на бумаге азимутов. Игры со сторонами горизонта. Взятие азимута по карте и на местности.

2.4. Способы ориентирования.

Ориентирование с помощью карты. Ходьба по описанию. Способы определения точки стояния на карте. Ориентиры линейные и точечные. Движение по азимуту, обход препятствия. Ведение штурманских записей.

Практика: Упражнения по работе с картой. Движение по карте в походе.

2.5. Компас. Работа с компасом.

Компас, его устройство. Виды компасов. Как работать с компасом.

Практика: Выполнение упражнений с компасом. Азимут прямой и обратный. Перенос азимута с карты на местность. Хождение по азимуту. Работа с картой и компасом.

2.6. Ориентирование без компаса.

Способы ориентирования без компаса: по звездам, солнцу, растительности и т.д.

Практика: Упражнения по способам ориентирования без компаса.

3. Краеведение.

3.1. Родной край, его природа. Сказки и легенды родного края.

Месторасположение Урала на карте страны. Легенда об образовании Уральских гор. Наша область. Природа родного края.

Практика: Знакомство с картой своего края. Путешествия по карте. Краеведческие игры и викторины. Изучение родного края в походе, на экскурсии.

3.2. Экскурсионные объекты города и родного края.

Город Челябинск и его окрестности. Что такое экскурсионный объект. Памятники истории, природы и культуры.

Практика: Совершение экскурсий с целью знакомства с музеями, памятники, историей города и т.д.

3.3. Изучение района путешествия.

Сбор краеведческого материала о районе путешествия.

Практика: Работа с литературой, отчетами. Обработка краеведческого материала. Знакомство с районом в походе и на экскурсии.

3.4. Охрана природы.

Понятие об экологии. Необходимость охраны природы. Законы юных туристов.

Практика: Участие в акциях по охране природы.

4. ОФП.

4.1. Необходимость занятий спортом и туризмом. Строение человека.

Краткие сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и физическое развитие. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

4.2. Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм.

Необходимость врачебного контроля в физкультурном диспансере. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение. Дисциплина, как главный фактор предупреждения травм.

Практика: Прохождение медицинского контроля в физдиспансере. Умения измерять пульс. Ведение дневника самоконтроля. Снятие контрольных нормативов: вес, динамометрия.

4.3. Общая физическая подготовка.

Основные требования к физической подготовке. Физические нормативы. Необходимость физической подготовки для туристов.

Практика: Упражнения для рук, ног, плечевого пояса и т.д. Элементы гимнастики и акробатики. Упражнения со скакалкой. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Эстафеты. Подвижные игры и игры с мячом. Спортивные игры.

4.4. Специальная физическая подготовка.

Роль и значение специальной подготовки. Необходимость развития выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Основная цель тренировочных походов: приспособление к походным нагрузкам. Движение с рюкзаками и без рюкзака.

Практика: Упражнения по развитию выносливости, быстроты. Движение по пересеченной местности. Преодоления препятствий.

5. Культурология.

5.1 Участие в массовых мероприятиях, концертах, викторинах.

Знакомство с массовыми мероприятиями туристов.

Практика: Участие в вечерах, встречах с интересными людьми, концертах бардовской песни, играх, конкурсах, согласно плану учреждения.

5.2. Оформительская деятельность.

Необходимость литературной и оформительской деятельности для туристов.

Практика: Написание статей в газету с впечатлениями о походе. Оформление туристской газеты учебной группы.

3.2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 года обучения

1. Техника и тактика туризма.

1.1. Туристские путешествия. История туризма.

Туристские путешествия ЦВР «Истоки» показ слайдов по видам путешествий: пешие, горные, лыжные. История туризма в городе, районе, Центре. Известные путешественники.

1.3. Воспитательная роль туризма

Значение ТКД в развитии личности. Роль в подготовке защитника Родины, в выборе профессии. Роль в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Воспитание волевых качеств.

Законы, правила и нормы туриста.

1.3 Личное и групповое снаряжение

Распределение снаряжения по видам туризма. Ремонт, усовершенствование и изготовление снаряжения.

Практика: Получение на складе и подготовка общественного снаряжения к походам. Подгонка личного снаряжения.

1.4 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Особенности организации туристского быта в различных видах туризма, метео и природных условиях.

Организация проживания в населенном пункте.

Организация быта в туристском лагере, на слете. Организация быта на дневке. Устройство столов. Навесов, длительного бивуака.

Практика: Выбор мест привалов в походе, развертывание лагеря на скорость. Строительство простейших устройств. Бивуак в различных сезонных условиях. Бивуак в сложных метеоусловиях.

1.5 Подготовка к походу

Определение цели и района путешествия. Планирование похода и составление плана подготовки к походу. Инструкция по проведению походов. Требования к степенным и категорийным походам. Разрядные требования. 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, заполнение маршрутных документов, получение и подгонка снаряжения, работа с картой района и т.д.

1.6. Питание в туристском походе.

Значение правильного питания в походе. Нормы закладки продуктов. Продукты для похода, их развеска и фасовка, способы хранения. Составление меню категорийного похода. Распределение продуктов между участниками похода. Переноска продуктов в рюкзаках. Безопасность при приготовлении пищи на костре. Калорийность продуктов.

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

1.7. Туристские должности в группе

Психологическая совместимость участников группы, специфика взаимоотношений в изолированном пространстве. Ответственность членов группы друг за друга.

Практика: Распределение должностей, работа должностных лиц перед походом

1.8. Правила движения в походе. Преодоление препятствий.

Порядок движения группы в различных условиях. Режим ходового дня. Движение на лыжах и пешком. Преодоление препятствий в пешем и лыжном походе. Характеристика препятствий пешего и лыжного похода. Группы препятствий. Тактика планирования и прохождения маршрута похода.

Практика: Отработка техники движения в походе. Работа должностных лиц по установке темпа движения, порядка движения. Умение оценить препятствия и принять решения по их преодолению.

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

Изучение инструкций 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.

Практика: Отработка способов преодоления естественных препятствий: травянистых склонов, крутых участков, оврагов и ручьев, спусков и подъемов. Альпеншток на склоне, пользование ледорубом. Преодоление препятствий зимой. Преодоление холодовой усталости.

1.10 Подведение итогов туристского похода

Обсуждение итогов путешествия, работы должностных лиц.

Практика: Написание отчетов о степенных или категорийных походах. Изготовление фото и видео продукции.

1.11. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний.

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. Воздействие климатических условий. Профилактика заболеваний в лыжном походе.

Практика: Приемы выполнения гигиенических требований в походе.

1.12 Походная медицинская аптечка

Назначение лекарств, группы лекарственных средств

Практика: Комплектование аптечки

1.13 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Травмы в пешем и лыжном походе. Возможные заболевания. Причины травматизма.

Практика: Оказание помощи при различных заболеваниях и травмах

1.14 Приемы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация пострадавшего при различных травмах. Положение при транспортировке. Способы транспортировки.

Практика: Выполнение способов транспортировки. Изготовление носилок и волокуш.

2 ТУРИСТСКИЕ СЛЕТЫ И СОРЕВНОВАНИЯ

2.1 Документация слетов и соревнований

Положение о слете. Условия проведения соревнований. Заявка на соревнования.

Практика: Разбор положений, условий соревнований. Составление заявки на соревнования

2.2. Основы работы с веревкой.

Командная страховка и самостраховка при прохождении различных этапов.

Личная страховочная система, распределение нагрузок на человека при прохождении различных этапов.

Новые узлы, нормативы по узлам, петля самостраховки.

Практика: Сдача нормативов по узлам. Изготовление индивидуальной страховочной системы. Закрепление приемов работы с веревкой: маркировка, наведение перилл, транспортировочная веревка, петля самостраховки.

2.3 Отработка этапов КТМ

Изучение правил прохождения этапов

Практика: Отработка прохождения этапов на время

2.4 Отработка этапов туртехники

Тактика прохождения этапов туртехники. Виды дистанций туртехники.

Практика: Прохождение отдельных этапов и дистанций на время.

2.5 Участие в соревнованиях

Практика: Участие в соревнованиях по пешеходному и лыжному туризму 1-2 класса дистанций, в аттестационных соревнованиях на полосе препятствий и ориентированию.

3. Топография и ориентирование.

3.1. Топографическая и спортивная карта. Корректировка карт

Общие признаки и различия карт. Основные районы спортивных карт. Различия топографических и спортивных карт.

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. Группы условных знаков

Группы условных знаков. Повторение топонимов и знаков спортивных карт

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 по горизонту, азимуту.

Ориентирование при различных погодных условиях, в разное время года, дня и ночи. Привязка карты к местности.

Практика: Ориентирование во время движения на маршруте.

3.4. Компас. Работа с компасом.

Действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка, движение по азимуту. Линейные и точечные ориентиры.

Практика: Выполнение приемов во время движения на маршруте: ориентирование карты по компасу, определение азимута на предмет, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту.

3.5. Измерение расстояний. Измерение расстояний на местности и на карте. Курвиметр и его использование при работе с картой. Нанесение нитки маршрута на карте.

Практика: Разработка маршрутов похода, составление графика движения. Оценка расстояний во время движения в походе.

3.6 Рельеф на карте

Изображение рельефа на карте. Определение высот. Метод сечений при изображении рельефа горизонталями.

Практика: Выполнение заданий по определению различных форм рельефа, определению высот. Оценка высоты в походе, распределение сил при подъемах и спусках.

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

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, к ближайшему жилью. Аварийные ситуации в пеших и лыжных походах. 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. Ориентирование в походных условиях.

4. Краеведение.

4.1. Родной край, его природные особенности.

Краеведческая литература о родном крае. Природа и история Южного Урала.

Практика: Работа с краеведческой литературой.

4.2. Туристские возможности родного края.

Маршруты категорийных походов по территории Южного Урала.

Изучение горно-заводской зоны. Музеи, исторические памятники, памятники природы.

Практика: Работа над краеведческими заданиями маршрутов. Изучение маршрутов путешествий.

4.3. Изучение района путешествия.

Знакомство с районами планируемых путешествий.

Практика: Знакомство с отчетами МКК и работа с литературой. Изучение района путешествия в походе.

4.4 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.

5. ОФП.

5.1. Краткие сведения о строении и функционировании организма и влиянии на него 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.

5.2. Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм.

Врачебный контроль и самоконтроль - периодичность проведения. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные и субъективные данные самоконтроля.

Понятие о спортивной форме. Возможные травмы и способы их предупреждения. Дозированность нагрузок, постепенность, постоянство.

Практика: Освоение способов самоконтроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка.

Основные задачи общей физической подготовки. Требования к физической подготовке. 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.

5.4. Специальная физическая подготовка.

Роль и значение специальной подготовки для роста мастерства туриста.

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.

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

6.1 Участие в вечерах, конкурсах, концертах, репетициях

Специфика культмассовых туристских мероприятий

Практика: Организация и проведение культурного досуга в туристской группе и Центре.

6.2. Оформительская деятельность.

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. Компоновка и оформление отчетов о походах.

3.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 года обучения

1. Техника и тактика туризма. Туристские соревнования

1.1. Нормативные туристские документы

Инструкция по организации путешествий и экскурсий с учащимися на территории Российской Федерации.

Положения о значках Турист России и Юный турист.

Журнал «Русский турист», как орган нормативных документов по туризму.

1.2 Личное и групповое снаряжение

Распределение снаряжения по видам туризма. Ремонт, усовершенствование и изготовление снаряжения. Знакомство с литературой по самостоятельному снаряжению.

Практика: Получение на складе и подготовка общественного снаряжения к походам. Подгонка личного снаряжения. Починка и изготовление вспомогательного снаряжения

1.3 Организация туристского быта. Бивуак в сложных условиях

Особенности организации туристского быта в различных видах туризма, метео и природных условиях.

Организация проживания в населенном пункте.

Организация быта в туристском лагере, на слете. Организация быта на дневке. Устройство столов. Навесов, длительного бивуака.

Школа безопасности при организации аварийных ночевков. Опасности при устройстве бивуака. Вспомогательные устройства для организации бивуака.

Практика: Выбор мест привалов в походе, развертывание лагеря на скорость. Строительство простейших устройств. Бивуак в различных сезонных условиях. Бивуак в сложных метеоусловиях. Аварийный бивуак. Выживание без необходимого снаряжения.

1.5. Питание в туристском походе.

Значение правильного питания в походе. Нормы закладки продуктов. Продукты для похода, их развеска и фасовка, способы хранения. Составление меню категорийного похода. Распределение продуктов между участниками похода. Переноска продуктов в рюкзаках. Безопасность при приготовлении пищи на костре. Калорийность продуктов.

Практика: Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Приготовление блюд из даров природы

1.6. Подготовка к походу

Определение цели и района путешествия. Планирование похода и составление плана подготовки к походу.

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, заполнение маршрутных документов, получение и подгонка снаряжения, работа с картой района и т.д.

1.7. Оказание первой помощи. Устройства для транспортировки пострадавшего.

Опасности в походе. Возможные критические состояния. Оказание первой помощи при тяжелых состояниях. Средства медицинской аптечки для категорийных походов. Природные лекарственные средства. Оказание помощи в аварийных ситуациях. Сигналы аварийной связи.

7. Приложения

Устройства для транспортировки пострадавшего в различных походах: пеших, лыжных, горных

Практика: Изготовление повязок и шин, носилок и устройств для транспортировки пострадавшего.

1.7. Подведение итогов туристского похода

Обсуждение итогов путешествия, работы должностных лиц.

Практика: Изготовление отчетов о степенных и категорийных походах. Описание маршрутов путешествий.

Изготовление фотографий и слайдфильмов, монтирование видеофильмов. Отчеты перед родителями.

1.8. Техника и тактика движения и преодоления естественных препятствий в походе.

Группы препятствий. Категорирование препятствий. Способы преодоления различных препятствий /водные преграды, лавинная опасность, горные склоны, природные и погодные препятствия и т.д./

Тактика при планировании и прохождении маршрута, тактика преодоления препятствий.

Практика: Отработка техники движения в походе. Работа должностных лиц по установке темпа движения, порядка движения. Умение оценить препятствия и принять решения по их преодолению. Создание ситуаций по разнвариантному преодолению препятствий.

Расчет суммы баллов препятствий категорийного похода.

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

Изучение инструкций по технике безопасности при проведении походов, экскурсии, 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. Разбор травматических ситуаций.

Практика: Отработка способов преодоления естественных препятствий: травянистых склонов, крутых участков, оврагов и ручьев, спусков и подъемов. Альпеншток на склоне, пользование ледорубом. Преодоление препятствий зимой. Преодоление холодовой усталости. Отработка лыжных спусков с рюкзаком и без него.

1.10 Психологический климат в туристской группе

Психологическая совместимость участников группы и ее значение для безопасности похода. Психология малых групп в условиях автономного существования. Экстремальные ситуации и действия группы в них. Руководство и лидерство. Факторы устойчивости группы.

Практика: Разбор конкретных аварийных ситуаций связанных с психологией малых групп. Психологический тренинг. Выявление лидеров.

1.11 Особенности видов туризма

Особенности пешеходного, водного, горного, спелео туризма. Общие признаки и различия. Снаряжение, бивуак, техника и тактика.

Практика: Освоение минимальных навыков в различных видах туризма: умение управлять катамараном, проходить пещеры, устраивать зимний бивуак и т.д.

1.12 Туристские соревнования. Отработка этапов. Участие. документация соревнований: положение о слете, условия проведения соревнований, заявка на соревнования, правила проведения соревнований.

Командная страховка и само страховка при прохождении различных этапов.

Нормативы по узлам.

Знакомство с правилами соревнований по видам туризма.

Закрепление приемов работы с веревкой: маркировка, наведение перил, транспортировочная веревка, петля само страховки.

Практика: Сдача нормативов по узлам. Отработка отдельных этапов КТМ, туртехники, спасработ. Прохождение дистанций состоящих из отдельных этапов. Участие в соревнованиях по видам туризма институционального, муниципального и регионального уровня.

1.13 Сдача контрольных нормативов согласно положения об аттестации учащихся в Центре /теория и практика/

2.1 Всероссийское туристско-краеведческое.
Знакомство с программой ТКД «Отечество».

2.2 Изучение района путешествия.

Знакомство с районами планируемых путешествий.

Практика: Знакомство с отчетами МКК и работа с литературой. Показ видео и слайдфильмов. Изучение района путешествия в походе.

2.3 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.

2.4 Экология.

Вред, наносимый природе деятельностью человека. Охрана природы в промышленных районах. Промышленная история и охрана природы.

Практика: Наблюдение и изучение факторов воздействия на природную среду человеком. Выполнение в походе экологических заданий.

3. Топография и ориентирование.

3.1. Работа с топографической и спортивной картой

Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Абрис. Нанесение маршрута на карту. Корректировка карт. Магнитное склонение. Взятие азимута на карте и на местности.

Практика: Работа с различными картами в помещении и на маршруте Измерение расстояний на карте. Определение превышения высот на карте. Выполнение контрольных заданий по работе с картой. Копирование участка карты.

3.2. Ориентирование в сложных условиях

Ориентирование при различных погодных условиях, в разное время года, дня и ночи. Привязка карты к местности. Определение местонахождения. Метод обратных засечек. Планирование маршрута по карте, составление графика перепада высот.

Практика: Ориентирование во время движения на маршруте в степенных и категорийных походах. Составление графиков перепада высот, корректировка карты.

3.3 Соревнования по ориентированию

Виды соревнований по ориентированию.

Практика: Участия в соревнованиях по ориентированию

4. ОФП.

4.1 Контрольные нормативы по физической и специальной подготовке

Практика: Нормативы по физической подготовке включают в себя: бег, отжимание, подтягивание, приседания, пресс, прыжки на скакалке, бег на лыжах, упражнение «пистолетик» и другие.

Нормативы по специальной подготовке:

Кросс, нормативы на выносливость, катание на лыжах с прохождением ворот и торможением в заданном секторе, движение на скорость по пересеченной местности на заданных участках, преодоление склонов, выполнение приемов самозадержания и другие.

4.2. Общая физическая подготовка.

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.

4.3. Специальная физическая подготовка.

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 Участие в вечерах, конкурсах, концертах, репетициях

Специфика культмассовых туристских мероприятий. Усложнение мероприятий от участия до подготовки.

Практика: Организация и проведение культурного досуга в туристской группе и Центре. Создание слайдфильмов. Изготовление фотографий. Репетиции бардовской песни.

Проведение культмассовых мероприятий для младших кружковцев. От составления положения и программы до подведения итогов мероприятия.

5.2. Оформительская деятельность.

Практика: Участие в конкурсе газет учебных группы. Изготовление газеты с впечатлениями о походе. Изготовление летописи группы. Компановка и оформление отчетов о походах.

5.3. Субботники, общественно-полезная работа.

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

4. Механизм отслеживания результатов Мониторинг (оценка результативности) и критерии оценки реализации образовательной программы

Дополнительное образование детей, хотя и не имеет единых стандартов, в соответствии с которыми можно было бы проверить уровень обученности детей, подчиняется общим требованиям педагогической деятельности (имеет цели и задачи, определяемое ими содержание, взаимодействие педагога с детьми, результат обучения, воспитания и развития ребенка).

Все это актуализирует необходимость системного выявления результативности и критериев оценки образовательной деятельности.

Мониторинг результативности в объединении - это процесс внутренней экспертизы результатов деятельности педагога и его воспитанников, цель и содержание которого совпадает с образовательной программой.

Образовательная деятельность в системе дополнительного образования детей предполагает не только обучение воспитанников определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развития многообразных личностных качеств обучающихся - поэтому о результатах образовательной деятельности необходимо судить по трем группам показателей:

1 предметным (которые фиксируют приобретенные ребенком в процессе освоения дополнительной образовательной программы предметные умения и навыки);

2. личностным, (которые выражают изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в данном объединении по данной образовательной программе, реализации творческого потенциала воспитанников, а, следовательно, и уровень реализации образовательной про);

3. метапредметным (которые фиксируют уровень и общеучебные знания, граммы).

Работа по предложенной технологии позволяет содействовать личностному росту ребенка: выявлять то, каким он пришел в объединение, чему научился в процессе освоения образовательной программы, каким стал через некоторое время.

В качестве методов диагностики результатов обучения можно использовать тестирование, опросы, викторины, выставки, творческие задания, работы, спортивные нормативы, соревнования, концерты, спектакли, творческие отчеты и т. п.

В качестве методов диагностики личностных изменений ребенка можно использовать наблюдение, анкетирование, тестирование, диагностическую беседу, метод рефлексии, метод незаконченного предложения и др.

Результаты личностного развития воспитанников оцениваются по следующим группам показателей:

1 группа показателей - организационно-волевые качества: терпение, воля, самоконтроль.

2 группа показателей - ориентационные качества: интерес к занятиям, самооценка.

3 группа показателей - поведенческие качества: конфликтность, тип сотрудничества.

В совокупности, приведенные в таблице, личностные качества (свойства) отражают многомерность личности; позволяют выявить основные индивидуальные особенности ребенка; легко наблюдаемые, доступные для анализа любому педагогу и не требуют привлечения других специалистов.

Предложенный в таблице перечень качеств может быть дополнен педагогом в соответствии с целевыми установками его программы.

Контроль за реализацией образовательной программы проводится два раза в год (в конце 1 полугодия - промежуточный; в конце учебного года - итоговый). В группах первого года обучения проводится 0-срез на начало учебного года для фиксации уровня подготовки вновь поступивших воспитанников.

5. Материально-техническое обеспечение программы

Раздел 1

а. 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

2. Туристское снаряжение: палатки, рюкзаки, спальные мешки, котлы, топоры, пилы, лыжи, катамараны и т.д.

3. Специальное туристское снаряжение: веревки, репшнуры, карабины, страховочные системы и прочее.

4. Раздел 2

1. Подборки видеоматериалов

2. Персональный компьютер

3. Краеведческие отчеты

4. Видеоматериалы

Раздел 3

1. Карты топографические и спортивные

2. Компасы и транспортиры

6. Литература

6.1 Методическое обеспечение программы

Список использованной литературы для педагогов

1. А.С.Усков Практика туристских путешествий Санкт - Петербург Творческий Центр «Геос» 1999
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе - М. ЦДЮТур МОРФ, 1996
3. Бардин К. В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
4. Беленький В.П. Возьмемся за руки друзья. М. Молодая гвардия, 1990
5. Берман А. А. Юный турист. М., Физкультура и спорт, 1977.
6. Бринк И.Ю. Ателье туриста - М. ФиС, 1990г.
7. В.И.Корякин, А.А.Хребтов От астроблэза к навигационным комплексам С-Петербург «Судоостроение» 2003г.
8. В.М. Алешин А.В.Серебренников Туристская топография Москва Профиздат 1985.
9. В.Ю. Милёнушкин Рыбалка: Универсальный справочник Челябинск «Аркаим» 2004г.
10. Васильев П. В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. М., Профиздат, 1973.
11. Ветер странствий. Альманах. М., Физкультура и спорт. Вып 1, 1965; вып. 2, 1967; вып. 3, 1968; вып. 4, 1969; вып. 5. 1970; вып. 6, 1971; вып. 7, 1972; вып. 8. 1973; вып. 9, вып. 10, 1975; вып. 11, 1976; выи. 12, 1977; вып. 13, 1978; вып. 14, 1979.
12. Виноградов Н.Б.и др.Очерки истории Челябинской области - Ч.ЮУр. кн.изд., 1991
13. Водные маршруты России. Азиатская часть. М., Физкультура и спорт, 1976.
14. Водный туризм Москва Профиздат - 1990.
15. Ганопольский В.И. Уроки туризма. Минск. НМЦентр, 1998
16. Захаров П.П. Начальная подготовка альпинистов « СпортАкадемПресс» Москва 2003
17. Избранные маршруты для отдыха на реке. М., Физкультура и спорт, 1972.
18. Инструкция по проведению походов, экскурсий и экспедиций по территории РФ. М.О. 1994 год
19. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М. ЦДЮТур, 1995
20. Коробков А. П., Михеев По рекам южной и юго-восточной России. М., Физкультура и спорт, 1977.
21. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста - М. Профиздат, 1987
22. Котельников С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М. ЦДЮТур, 1997г.
23. Куприн А.М. Занимательная картография - М. Просвещение, 1989
24. Курилова В.И. Туризм - М. Просвещение, 1998
25. Лаптев А. П., Минх А. А. Гигиена физической культуры и спорта. М., Физкультура и спорт, 1977.
26. Лукоянов П.И. Безопасности в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях в зимних условиях. М. ЦДЮТур, 1998
27. М.В. Соколова История туризма Москва АСАДЕМА 2004
28. Никишин П.Ф. Туризм и здоровье. Киев "Здоровье", 1991
29. Остапец А. А. В походе юные. М., Просвещение, 1978.
30. Первая медицинская помощь, популярная энциклопедия. М. БМР, 1994
31. Плечко Л. А., Сабанеева Н. П. Водные маршруты России Европейская часть. М., Физкультура и спорт, 1973
32. Предания и легенды Урала. Свердловск, Среднеуральское изд., 1991
33. Рыжавский Г. Я. Тренировочные спортивные маршруты. М., Физкультура и спорт, 1979.
34. Снаряжение туриста водника Москва ПРОФИЗДАТ 1986.
35. Турист. (Библиотека туриста.) Сост. Власов А. А. М.Физкультура и спорт, 1974.
36. Туристские спортивные маршруты Москва Профиздат - 1989г.
37. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые - М. ФиС, 1972
38. Щербаков Г.П. Молодость старого завода - Ч, ЮУр. кн. изд., 1990г.
39. Энциклопедия туриста - М. БРЭ, 1993
40. Ю.В.Попчиковский Организация и проведение туристских походов Москва Профиздат - 1987г
41. Ю.С. Константинов Детско-юношеский туризм , учебно-методическое пособие Москва 2006г.

6.2 Информационное обеспечение

Список использованной литературы для воспитанников

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе - М. ЦДЮТур МОРФ, 1996
2. Берман А. А. Юный турист. М., Физкультура и спорт, 1977.
3. Виноградов Н.Б.и др. Очерки истории Челябинской области - Ч.ЮУр. кн.изд., 1991
4. Водные маршруты России. Азиатская часть. М., Физкультура и спорт, 1976.
5. Водный туризм Москва Профиздат-1990.

6. Ганопольский В.И. Уроки туризма. Минск. НМЦентр, 1998
7. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста - М. Профиздат, 1987
8. Куприн А.М. Занимательная картография - М. Просвещение, 1989
9. Остапец А. А. В походе юные. М., Просвещение, 1978.
10. Первая медицинская помощь, популярная энциклопедия. М. БМР, 1994
11. Предания и легенды Урала. Свердловск, Среднеуральское изд., 1991
12. Снаряжение туриста водника Москва ПРОФИЗДАТ 1986.
13. Турист. (Библиотека туриста.) Сост. Власов А. А. М.Физкультура и спорт, 1974.
14. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые - М. ФиС, 1972
15. Щербаков Г.П. Молодость старого завода - Ч, ЮУр. кн. изд., 1990г.
16. Энциклопедия туриста - М. БРЭ, 1993

7. Приложения

Вопросы для итоговой аттестации.

Вопросы для итоговой аттестации 2года обучения /теория/

- 1 Назовите разделы отчета о категорийном походе
- 2 Разрядные требования по спортивному туризму: 3 разряд, 2 разряд
- 3 Количество участников в походе 1 категории
- 4 Минимальный возраст участников походов 1 категории пешеходных и лыжных
- 5 Составить меню 2-х дневного похода для группы 10 человек и перечень продуктов для него с весовыми характеристиками
- 6 Порядок преодоления группой реки с помощью навесной переправы.
- 7 Заполнить план 2-3 дневного маршрута по Таганая /карта предоставляется/ в маршрутном листе.

Вопросы для итоговой аттестации 3года обучения /теория/

- Составить маршрут похода 2 степени сложности и расписать его по дням г предложенной карте
Составить меню и раскладку продуктов для этого похода на группу 10 человек
Нарисовать схему маршрута
Описать способы преодоления сложных участков, встретившихся на маршруте
Составить список специального снаряжения, необходимого для преодоления препятствий похода
Перечислить разделы положения о соревнованиях
Состав ГСК соревнований.
Для проверки знаний по пешеходному и лыжному туристскому многоборью составлен сборник вопросов в виде тестов
Задача тестируемого выбрать свой вариант ответа Вопросы разбиты на 3 раздела:
Раздел первый «Снаряжение» содержит 17 вопросов. Раздел второй «Отдельный технические приемы» содержит 65 вопросов. Раздел третий «Транспортировка пострадавшего» содержит 38 вопросов.
Рекомендуемое время на заполнение теста - **50 минут.**