


Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Станция юных туристов г. Челябинска»



Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2021 г.  
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУДО  
«СЮТур г. Челябинска»  
  
Ю.В.Кондратенков

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

туристско-краеведческой направленности

### «Юный турист»

Возраст обучающихся: 11 - 18 лет

Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:

Орган Павел Викторович,  
педагог дополнительного образования



Челябинск 2021 год

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>Учреждение</b>	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Станции юных туристов г. Челябинска»
<b>Полное название программы</b>	«Юный турист»
<b>Ф.И.О., должность, категория</b>	Орган Павел Викторович, педагог дополнительного образования
<b>Сведения о программе</b>	
<b>Нормативная база</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ФЗ «Об образовании в РФ» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года (с изменениями 2019 года);</li> <li>- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</li> <li>- СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей;</li> <li>- Устав МБУДО «СЮТур г. Челябинска».</li> </ul>
<b>Область применения</b>	Дополнительное образование
<b>Вид программы</b>	Общеразвивающая
<b>Тип программы</b>	Модифицированная
<b>Направленность программы</b>	Туристско-краеведческая
<b>Форма обучения</b>	Очная
<b>Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности программы</b>	Комплексная
<b>Уровень реализации программы</b>	Ознакомительный уровень
<b>Уровень освоения содержания программы</b>	Общекультурный
<b>Возраст обучающихся</b>	11-18 лет
<b>Продолжительность реализации программы</b>	5 лет
<b>Рассмотрена на педагогическом совете</b>	Протокол заседания педагогического совета МБУДО «СЮТур г. Челябинска» № 1 от 31.08. 2021 г.

## Содержание

№	Название раздела	№ страниц
<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>		
1.1	Пояснительная записка	4
1.2	Цель и задачи программы	5
1.3	Содержание программы	7
1.4	Планируемые результаты.	64
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>		
2.1	Календарно - учебный график	69
2.2	Учебный план	71
2.3	Условия реализации программы	73
2.4	Формы аттестации и оценочные материалы	77
2.5	Методические и дидактические материалы	84
2.6	Список литературы	85
Приложение 1. «Бланки аттестации»		91
Приложение 2. «Учебно-методический комплекс»		98

## **1.Комплекс основных характеристик программы.**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» разработана в соответствии с требованиями ФЗ «Об образовании в РФ» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года, Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, Санитарно-эпидемиологические правил и нормативов СанПиН, Устава МБУДО «СЮТур г. Челябинска».

Дополнительная общеобразовательная программа «Юный турист», туристско-краеведческой направленности (далее - Программа) направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся; на обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического и трудового воспитания учащихся; на социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе. Уровень освоения программы - общекультурный, предполагающий развитие познавательных интересов, расширение кругозора, уровня информированности в выбранном деле, обогащение опыта общения, совместной деятельности.

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

**Новизна** заключается в следующем:

- в содержании Программы предусматривается довольно серьезные занятия туризмом и краеведением с учащимися, основываясь на игровой подаче материала и на принципах личностно-индивидуального подхода к учащимся;

- в содержании Программы уделяется большое внимание физическому развитию обучающихся их занятости в вечерний период, повышению личных

и групповых качеств, умению работать в команде, взаимопомощи, и самостоятельности.

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

#### **Педагогическая целесообразность и Практическая значимость.**

В содержании Программы предусматривается довольно серьезные занятия туризмом и краеведением с детьми, основываясь на игровой подаче материала и на принципах лично-индивидуального подхода к учащимся, уделяется большое внимание физическому развитию.

Туризм можно рассматривать как мощное средство воспитания ребенка. Участие в походах формируют творческую самостоятельную личность, расширяют кругозор, воспитывает выдержку и дисциплину, учит жить в социуме и отвечать за свои действия.

В последние годы определилась весьма актуальная педагогическая задача формирования психосоциальной компетентности подрастающего поколения: способность эффективно действовать в повседневной жизни, соответствовать ее требованиям и изменениям, т.е. сохранять высокий уровень мыслительной деятельности и адекватно взаимодействовать с окружающими людьми в различных ситуациях, в том числе и экстремальных.

#### **1.2. Цели и задачи программы.**

Цель программы: приобщение детей к туристско-краеведческой

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

### **Задачи программы**

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

**Развивающая:** развить личную и социальную активность учащихся, научить взаимопомощи и ответственности за других, навыкам самообслуживания без присутствия родителей;

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

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

**Мотивационная:** научить созданию комфортной обстановки в микроколлективе в условиях автономного существования группы, создать условия доброжелательности и взаимопомощи.

**Социально-педагогическая:** сформировать у детей общественную активность и положительное восприятие социума и своего значения для его развития, воспитать толерантность;

**Эстетическая:** развить умение ценить красоту природы, ответственное отношение к ее сохранению, культуру поведения;

**Оздоровительная:** сформировать потребность в здоровом образе жизни, знании своих физических возможностей, гигиенические навыки вне цивилизации.

### Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Названия темы, раздела занятия	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Туризм</b>	36	30	6	Тесты
1.1	История развития туризма		9		Тесты
1.2.	Личное и групповое туристическое снаряжение		6	6	Тесты
1.3.	Подготовка к походу, путешествию		9		Тесты
1.4.	Питание в туристическом походе		6		Тесты
2.	<b>Краеведение</b>	49	30	19	Тесты
2.1	Родной край, его природные особенности, история, природа		6	6	Тесты
2.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, краеведческие музеи		9	4	Тесты
2.3	Изучение районов путешествия		15	9	Тесты
3.	<b>Топография и ориентирование</b>	91	36	55	Тесты, соревнования
3.1	Понятие о топографической и спортивной карте		6		Тесты
3.2.	Условные знаки		9	9	Тесты
3.3	Компас, и работа с ним		9	6	Тесты
3.4	Измерение расстояния, способы ориентирования		12	10	Тесты, нормативы
3.5	Ориентирование на местности			30	Нормативы, соревнования
4.	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	99	18	81	Тесты, Сдача зачетов по ОФП
4.1	Строение и функции организма человека, и влияние на него физических упражнений		9		Тесты
4.2	Врачебный контроль, самоконтроль		9	9	Тесты
4.3	Общая физическая подготовка			72	Зачеты
5.	<b>Коллективные и творческие дела</b>	40	20	20	Участие в деятельности
6.	<b>Зачетные мероприятия</b>	9	3	6	Тесты, нормативы, зачеты
<b>Итого:</b>		<b>324</b>	<b>137</b>	<b>187</b>	

## Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Названия темы.	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Туризм</b>	36	30	6	Тесты
1.1	История развития туризма		9		Тесты
1.2.	Личное и групповое туристическое снаряжение		6	6	Тесты
1.3.	Нормативные документы по спортивному туризму		9		Тесты
1.4.	Воспитательная роль туристического многоборья		6		Тесты
2.	<b>Краеведение</b>	45	30	15	Тесты
2.1	Родной край, его природные особенности, история, природа		6	6	Тесты
2.2.	Туристские возможности родного края, Обзор экскурсионных объектов, краеведческие музеи		9		Тесты
2.3	Охрана окружающей среды туристами, Краеведение на туристских соревнованиях		15	9	Тесты
3.	<b>Топография и ориентирование</b>	108	45	63	Тесты, соревнования
3.1	Понятие о топографической и спортивной карте		6		Тесты
3.2.	Условные знаки, Техника ориентирования на местности		9	9	Тесты
3.3	Компас, и работа с ним, изображение рельефа на картах		9	6	Тесты
3.4	Измерение расстояния, способы ориентирования		12		Тесты
3.5	Ориентирование на местности			30	Нормативы, соревнования
3.6	Ориентирование в спортивном походе		9	18	Нормативы, соревнования
4.	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	90	18	72	Тесты, Сдача зачетов по ОФП
4.1	Строение и функции организма человека, и влияние на него физических упражнений		9		Тесты
4.2	Врачебный контроль, самоконтроль	9	9		Тесты
4.3	Общая физическая подготовка			72	Тесты, Сдача зачетов по ОФП
5.	<b>Коллективные и творческие дела</b>	36	18	18	Участие
6.	<b>Зачетные мероприятия</b>	9	3	6	Тесты, Зачеты
<b>Итого:</b>		<b>324</b>	<b>144</b>	<b>180</b>	



### Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Названия темы.	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Туризм</b>	36	30	6	Тесты
1.1	История развития туризма		9		Тесты
1.2.	Личное и групповое туристическое снаряжение		6	6	Тесты
1.3.	Нормативные документы по спортивному туризму		9		Тесты
1.4.	Воспитательная роль туристического многоборья		6		Тесты
2.	<b>Краеведение</b>	45	30	15	Тесты
2.1	Родной край, его природные особенности, история, природа		6	6	Тесты
2.2.	Туристские возможности родного края, Обзор экскурсионных объектов, краеведческие музеи		9		Тесты
2.3	Охрана окружающей среды туристами, Краеведение на туристских соревнованиях		15	9	Тесты
3.	<b>Топография и ориентирование</b>	108	45	63	Тесты, соревнования
3.1	Понятие о топографической и спортивной карте		6		Тесты
3.2.	Условные знаки, Техника ориентирования на местности		9	9	Тесты
3.3	Компас, и работа с ним, изображение рельефа на картах		9	6	Тесты
3.4	Измерение расстояния, способы ориентирования		12		Тесты
3.5	Ориентирование на местности			30	Нормативы, соревнования
3.6	Ориентирование в спортивном походе		9	18	Нормативы, соревнования
4.	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	90	18	72	Тесты, Сдача зачетов по ОФП
4.1	Строение и функции организма человека, и влияние на него физических упражнений		9		Тесты
4.2	Врачебный контроль, самоконтроль	9	9		Тесты
4.3	Общая физическая подготовка			72	Тесты, Сдача зачетов по ОФП
5.	<b>Коллективные и творческие дела</b>	36	18	18	Участие
6.	<b>Зачетные мероприятия</b>	9	3	6	Тесты, Зачеты
<b>Итого:</b>		<b>324</b>	<b>144</b>	<b>180</b>	

### Учебно-тематический план 4 года обучения

№ п/п	Названия темы.	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Основы туристской подготовки.</b>	30	4	6	
1.1	Личное снаряжение		6	3	Тесты
1.2	Групповое снаряжение		9	3	Тесты
1.3	Специальное снаряжение		9		Тесты
2.	<b>Начальная судейская подготовка</b>	31	19	12	
2.1	Организация и проведение туристских соревнований		2	9	Тесты
2.2	Правила проведения соревнований		9		Тесты
2.3	Работа службы дистанции		3	3	Тесты
2.4	Работа судей на этапах		3		Тесты
2.5	Работа секретариата		2		
3.	<b>Топография и ориентирование</b>	108	45	63	Тесты, соревнования
3.1	Топографическая и спортивная карта		6		Тесты
3.2	Компас работа с компасом		9	9	Тесты Соревнования
3.3	Работа с картой		9	6	Тесты
3.4	Способы ориентирования		12	30	Тесты
3.5	Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию.		9	18	Тесты
4	<b>Общая физическая подготовка</b>	60	6	54	Тесты, Сдача зачетов ОФП
4.1	Общая физическая подготовка		6	51	Тесты
4.2	Контрольные нормативы			3	Тесты
5.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	50	12	38	Тесты, Сдача зачетов
5.1	Основные особенности специальной физической подготовки		6		Тесты
5.2	Основные особенности специальной физической подготовки		6		Тесты
5.3	Упражнения общей физической подготовки, при работе с веревками и тд.			38	Соревнования
6.	<b>Коллективные и творческие дела</b>	36	18	18	Участие
6.1	Оформительская деятельность в туристской группе		9	3	
6.2	Культмассовые мероприятия			9	
6.3	Самодетельная песня.		9	6	
7.	<b>Зачетные мероприятия</b>	9	3	6	Тесты, Зачеты
<b>Итого:</b>		<b>324</b>	<b>127</b>	<b>197</b>	

### Учебно-тематический план 5 года обучения

№ п/п	Названия темы.	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Походы: особенности подготовки, тактика прохождения, препятствия.</b>	42	24	18	
1.1	Снаряжение для категорийного похода (1, 2 категория сложности)		6	3	Тесты
1.2.	Тактика похода		3	3	Тесты
1.3.	Естественные и искусственные препятствия, техника преодоления и меры безопасности		6	6	Тесты
1.4.	Организация туристского быта в экстремальных условиях многоборья		3	6	Тесты
1.5	Обработка ран, наложение повязок и шин		6	3	Тесты
2.	<b>Начальная судейская подготовка</b>	36	27	9	
2.1	Организация и проведение туристских соревнований		3	9	Тесты, соревнования
2.2.	Правила проведения соревнований		3		Тесты
2.3	Работа службы дистанции		3		Тесты
2.4	Работа судей на этапах		3		Тесты
2.5	Работа секретариата		3		Тесты
2.6	Работа служб старта – финиша		3		Тесты
2.7	Методика судейства отдельных видов		3		Тесты
2.8	Обеспечение безопасности при проведении соревнований		3		Тесты
2.9	Организация и судейство вида «Туристская техника»		3		Тесты
3.	<b>Нормативные документы</b>	70	70		Тесты
4	<b>Общая специальная физическая подготовка</b>	66		66	Тесты
4.1	Общая физическая подготовка			60	Тесты
4.2	Контрольные нормативы			6	Тесты
5.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	62	24	38	
5.1	Основные особенности специальной физической подготовки		6		Тесты
5.2	Походы как способ физической подготовки		6		Тесты
5.3	Упражнения общей физической подготовки, при работе с веревками и тд.		12	38	Сдача нормативов
6.	<b>Коллективные и творческие дела</b>	36	18	18	
6.1	Оформительская деятельность в туристской группе		9	3	
6.2	Культмассовые мероприятия			9	
6.3	Самодеятельная песня		9	6	
7.	<b>Зачетные мероприятия</b>	9	3	6	Тесты, Зачеты
<b>Итого:</b>		<b>324</b>	<b>166</b>	<b>158</b>	

## 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, начпррода, завснара, врача, казначея, реммастера, штурмана, краеведа, фотографа и т.д.

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

#### 1.5. Питание в туристском походе.

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

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

#### 1.6. Личное и 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 1-3 дневном походе.

### 1.12. Аттестация.

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

### 1.13. Организация туристского быта.

Привалы и ночлеги в походе. Выбор места привала и ночлега. Основные требования к месту бивака. Организация работы по развешиванию 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. Развешивание 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. Общая и специальная физическая подготовка.**

### 4.1. Влияние на организм человека физических упражнений.

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

### 4.2. Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм.

Врачебный контроль и самоконтроль - периодичность проведения. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные

данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о спортивной форме, утомлении, переутомлении. Возможные травмы и способы их предупреждения. Дозированность нагрузок, постепенность, постоянство.

**Практика:** освоение способов самоконтроля. Ведение дневника самоконтроля.

#### 4.3. Контрольные нормативы по ОФП.

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

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

#### 4.4. Общая физическая подготовка.

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

**Практика:** упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением, со скакалкой, гантелями, маленькой штангой. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты.

Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастика. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, регби, пионербол, «взятие обороны», «одно касание», «петушиные бои»

#### 4.5. Специальная физическая подготовка.

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

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

### **5. Коллективные и творческие дела**

#### 5.1. Оформительская деятельность в туристской группе.

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

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

#### 5.4. Самодеятельная песня.

Знакомство с самодеятельной песней, разучивание 5 песен.

**6. Зачетные мероприятия.** Сдача теоретических и практических нормативов за пройденный год обучения.

## **Содержание программы 2 года обучения**

### **1. Туризм.**

#### 1.1. Спортивный туризм. История туризма.

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

Разрядные требования по спортивному туризму.

#### 1.2. Личное и групповое туристское снаряжение.

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

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

занятия по работе с веревкой и репшнуром:

выполнение норматива по вязке узлов/ с оценкой отлично/

прямой - 10 с

встречный - 7 с

брамшкотовый - 10 с

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

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

Игровые контрольные нормативы по организации бивуака:

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

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

#### 1.4. Подготовка в путешествиею.

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. Отработка техники преодоления препятствий во время тренировочных занятий:

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

#### 1.8. Доврачебная помощь в туристском походе.

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

искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание пострадавшим помощи при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе, укусах насекомых.

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

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

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

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

Опасности в туризме объективные и субъективные.

Субъективные: недостаточная физическая, техническая, моральная и волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка, переоценка сил группы, недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при неблагоприятных погодных условиях, неумение оказать правильную доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

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

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

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

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

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

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

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

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

#### 1.11. Действия группы в аварийной ситуации.

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

стоянки, пользование запасным и аварийным маршрутом).

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

**Практика:** отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации, создание и выход из аварийной ситуации. Практическое освоение средств страховки и самостраховки в различных условиях. Отработка навыков транспортировки пострадавшего при различных травмах в пешем, лыжном и горном туризме.

#### 1.12. Итоги путешествия.

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

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

#### 1.13. Туристские слеты и соревнования.

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

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

#### 1.14. Сдача нормативов аттестации.

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

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

Участие в аттестации в конце учебного года.

## **2. Краеведение.**

### 2.1. Туристские возможности родного края.

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

Обзор краеведческого раздела в библиотеке Центра.

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

### 2.2. Методика сбора краеведческого материала. Обработка материала.

Ведение краеведческого дневника. Необходимость фиксации наблюдений. Работа со справочной литературой, с местными жителями, с музеями. Направления краеведческой работы. Выбор заданий для маршрутов туристского похода. Понятие о топонимике. Сбор и хранение материалов. Ведение метеодневника.

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

### 2.3. Изучение района путешествия.

Методика работы с отчетами МКК о проведенных путешествиях.

Знакомство с разделами библиотеки для подготовки к путешествию.

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

#### 2.4. Общественно-полезная работа. Охрана природы.

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

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

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

### **3. Топография и ориентирование.**

#### 3.1. Топографическая и спортивная карта.

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

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

#### 3.2. Компас, работа с компасом.

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

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

### 3.3. Работа с картой.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий с помощью курвиметра, нитки. Планирование участков маршрута по карте с учетом данных заданий. Определение относительной высоты, превышения высот. Магнитный азимут, учет его на карте и местности. Необходимость доработки туристской карты. Работа с картой в походе. Выход на линейные и точечные ориентиры.

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

### 3.4. Способы ориентирования.

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

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

### 3.5. Соревнования ориентировщиков.

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



Виды ориентирования в программе туристских слетов.

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

#### **4. Общая и специальная физическая подготовка**

##### 4.1. Общая физическая подготовка.

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

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

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

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

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

Упражнения с предметами: скакалкой, обручем, перекладиной.

Упражнения с отягощением: с маленькой штангой, гантелями.

Элементы акробатики: кувырки, перевороты, стойки на руках.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом.

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

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

Упражнения на тренажерах.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

#### 4.2. Специальная физическая подготовка.

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

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

#### 4.3. Контрольные нормативы.

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

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

### **5. Коллективные и творческие дела.**

#### 5.1. Оформительская деятельность в туристской группе.

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

#### 5.2. Культмассовые мероприятия.

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

#### 5.4. Самодеятельная песня.

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

**Практика:** разучивание и репетиции для выступления на мероприятиях.

**6. Зачетные мероприятия.** Сдача теоретических и практических нормативов за пройденный год обучения.

## Содержание программы 3 года обучения

### 1. Туризм.

#### 1.1. Спортивный туризм. История туризма.

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

Разрядные требования по спортивному туризму.

#### 1.2. Личное и групповое туристское снаряжение.

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

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

выполнение норматива по вязке узлов/ с оценкой отлично/

прямой - 10 с  
встречный - 7 с  
брамшкотовый - 10 с  
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 развертыванию и свертыванию лагеря. Установка лагеря в различных условиях, разжигание костра. Заготовка дров - работа с пилой и топором.

Практика в дежурстве по кухне в походе. Установка палатки "Зима", палаточной печки.

Игровые контрольные нормативы по организации бивуака:

- установка 4-х местной палатки четырьмя человеками - 1 мин

- установка палатки "Зима" 8 человек - 3 мин

- разжигание костра из заранее заготовленных дров 3 человека до пережигания нитки - 3 мин

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

#### 1.4. Подготовка в путешествиею.

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.

Обзор краеведческого раздела в библиотеке Центра.

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

### 2.2. Методика сбора краеведческого материала. Обработка материала.

Ведение краеведческого дневника. Необходимость фиксации наблюдений. Работа со справочной литературой, с местными жителями, с музеями. Направления краеведческой работы. Выбор заданий для маршрутов туристского похода. Понятие о топонимике. Сбор и хранение материалов. Ведение метеодневника.

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

### 2.3. Изучение района путешествия.

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

**Практика:** выбор и изучение района путешествия. Знакомство с

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

#### 2.4. Общественно-полезная работа. Охрана природы.

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

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

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

### **3. Топография и ориентирование.**

#### 3.1. Топографическая и спортивная карта.

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

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

#### 3.2. Компас, работа с компасом.

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Приемы обхода

препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет. Азимутальный ход.

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

### 3.3. Работа с картой.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий с помощью курвиметра, нитки. Планирование участков маршрута по карте с учетом данных заданий. Определение относительной высоты, превышения высот. Магнитный азимут, учет его на карте и местности. Необходимость доработки туристской карты. Работа с картой в походе. Выход на линейные и точечные ориентиры.

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

### 3.4. Способы ориентирования.

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

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

### 3.5. Соревнования ориентировщиков.

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

**Практика:** участие в одних соревнованиях по ориентированию,

прохождение 2-х дистанций ориентирования в заданном направлении.

#### **4. Общая специальная физическая подготовка**

##### 4.1. Общая физическая подготовка.

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

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

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

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

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

Упражнения с предметами: скакалкой, обручем, перекладиной.

Упражнения с отягощением: с маленькой штангой, гантелями.

Элементы акробатики: кувырки, перевороты, стойки на руках.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом.

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

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

Упражнения на тренажерах.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

##### 4.2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости,

прыгучести, силы, гибкости, на развитие и расслабление мышц.

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

#### 4.3. Контрольные нормативы.

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

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

### **5. Коллективные и творческие дела.**

#### 5.1. Оформительская деятельность в туристской группе.

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

#### 5.2. Культмассовые мероприятия.

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

#### 5.4. Самодеятельная песня.

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

**Практика:** разучивание и репетиции для выступления на мероприятиях.

**6. Зачетные мероприятия.** Сдача теоретических и практических нормативов за пройденный год обучения.

## **Содержание программы 4 года обучения**



## **1. Основы туристской подготовки.**

### 1.1 Личное снаряжение.

Перечень снаряжения/личного, группового и специального требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения снаряжения в рюкзаке. Одежда и обувь, специальное личное снаряжение для различных видов туризма. Как готовить личное снаряжение к походу.

### 1.2 Групповое снаряжение.

Групповое снаряжение, требование к нему. Типы палаток. Их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры. Пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

### 1.3 Специальное снаряжение.

Специальное снаряжение: личное и групповое, перечень и назначение для разных видов туризма. Требование к специальному снаряжению.

**Практика:** укладка рюкзаков, подготовка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

## **2. Начальная судейская подготовка.**

### 2.1 Организация и проведение туристских соревнований.

Организация комиссии на время проведения соревнований. Заявки на участие в соревнованиях: порядок их оформления. Судейская коллегия вида; требования. Права и обязанности судей, организация их работы. Определение результатов соревнований. Документы, направляемые в судейскую коллегияю после окончания путешествия, требования, предъявляемые к ним. Методика организации работы судейской коллегии. Распределение мест между командами.

**Практика:** составления положения на соревнования.

### 2.2 Правила проведения соревнований.

Правила соревнований— основной руководящий документ. Основные разделы правил туристских соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Возрастные группы. Допуск участников к соревнованиям и отстранение от них. Протесты и заявления, порядок их подачи и рассмотрения. Документация (положение, условия проведения, план подготовки и проведения, отчет), ее составление, обсуждение и утверждение. Согласование вопросов проведения соревнований с местными органами.

Правила соревнований по различным видам туризма, их общие положения и различие. Инструкция о присвоении судейских званий по туристским соревнованиям и спортивному ориентированию.

**Практика:** составления заявки на участие в соревнованиях, документация (положение, условия проведения, план подготовки и проведения, отчет).

### 2.3 Работа службы дистанции.

Выбор места для подходящего проведения соревнований и слетов. Измерения длины дистанции, этапа. Разработка маршрута соревнований. Приготовления этапов, соблюдение техники безопасности при проведении соревнований и слетов.

**Практика:** разработать маршрута соревнований. Приготовить этапы.

### 2.4 Работа судей на этапах.

Каждый судья вручается за свой этап. Судье выдается папка с таблицей штрафов, с описанием правильного прохождения этапа, и листок где надо отмечать команды.

Правила судейства. Как должен себя вести судья. Правило выставления штрафов. Приготовление этапа. Понятие «снятие с этапа».

**Практика:** судейства на этапе. Приготовление этапа.

### 2.5 Работа секретариата.

Старт, финиш. Приемка заявок. Запуска команд. Интервал. Составления протоколов. Подсчет времени. Подсчет штрафов. Секундомер. Виды секундомеров.

**Практика:** участия в соревнованиях.

### **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 Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию.

Правила и положение о соревнованиях — основные руководящие документы. Главные разделы правил соревнований. Положение о соревнованиях. Обязанности участников соревнований.

Условия выполнения разрядных требований по туризму и ориентированию. Инструкция о порядке присвоения спортивных разрядов и званий по туризму и ориентированию. Судейские звания по туристским соревнованиям и ориентированию на местности.

**Практика:** участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

### **4. Общая физическая подготовка**

#### 4.1. Общая физическая подготовка.

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

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

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

Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на

обеих ногах и одной ногое, 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. Контрольные нормативы.

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

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

### **5. Специальная физическая подготовка.**

#### 5.1 Основные особенности специальной физической подготовки.

Роль и назначение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливость, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход решений задач общей и специальной физической подготовки.

### 5.2 Походы как способ физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов- приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Самоконтроль. Принцип восстановительной терапии, меры предупреждения пере утомляемости.

### 5.3 Упражнения общей физической подготовки, при работе с веревками и тд.

Переправы по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающему бревну. Подъем по гимнастической лестнице, по шведской стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки»

**Ориентирование.** Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний местности во время бега.

Выбор пути и движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова.

**Лыжная подготовка.** Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск и подъем лыжах по склону. Подъем обычным шагом, «елочкой», «лесенкой», «серпантином». Торможение

«плугом», «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, и положения «пруса» и «полупруса». Тропление лыжи на открытой местности и в лесу. Движение

заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки, само страховки и само задержания

**Туристская техника.** Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники, движение по заболоченной местности, движение дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверсы склонов, переправы и т.д.

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

**Практика:** упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

## **6. Коллективные и творческие дела.**

### 6.1. Оформительская деятельность в туристской группе.

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

### 6.2. Культмассовые мероприятия.

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

### 6.3. Самодеятельная песня.

Тесная связь самодеятельной песни и туризма. Изучение туристских и походных песен.

**Практика:** разучивание и репетиции для выступления на мероприятиях.

**7. Зачетные мероприятия.** Сдача теоретических и практических нормативов за пройденный год обучения.

## **Содержание программы 5 года обучения**

## **1. Походы: особенности подготовки, тактика прохождения, препятствия.**

### 1.1 Снаряжение для категорийного похода (1, 2 категория сложности).

Общественное и личное снаряжение туристов. Требования к снаряжению: малый вес, прочность, хорошие теплоизоляционные свойства, ветронепроницаемость, защита от влаги, наличие запасной одежды и обуви.

Специальное видовое имущество и снаряжение, снаряжение и имущество для страховки и самостраховки.

### 1.2 Тактика похода.

Понятие «тактика похода». План похода. Виды маршрутов, их относительные преимущества и недостатки. Зависимость веса рюкзака от вида маршрута. Протяженность маршрута. Продолжительность похода, количество дней и резервных дней. Распределение по маршруту технически сложных участков. График похода. Запасной маршрут. Планирование эмоциональных нагрузок.

Планирование дневного перехода. График движения, распорядок дня, выбор места бивака.

План преодоления препятствия. Всесторонняя и тщательная оценка обстановки и характера препятствия должны подвести к принципиальному решению—преодолевать или обойти препятствие. Приняв решение на преодоление препятствия, выработать конкретный план: выбрать безопасный путь движения; определить способы страховки и самостраховки, определить порядок движения, средства сигнализации и связи, наметить действия в возможных экстремальных ситуациях.

### 1.3 Естественные и искусственные препятствия, техника преодоления и меры безопасности.

Естественные и искусственные препятствия в зависимости от вида туризма, их характеристика. Техника преодоления препятствий. Обязанности руководителя и участников по обеспечению безопасности при преодолении препятствий.



Основные причины возникновения опасных ситуаций и меры по их предупреждению.

Организация и проведение поисково-спасательных работ силами группы. Типы веревок и их характеристики. Меры по сохранению веревки и проверка ее качества. Основные узлы. Грудная обвязка, пояс Абалакова, карабины и др.

#### 1.4 Организация туристского быта в экстремальных условиях.

Организация ночлегов в летний период. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Изготовление пещер, траншей, иглу.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Способы добывания огня без спичек.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. использование в пищу дикорастущих растений.

Изготовление пищи в экстремальных условиях.

**Практика:** Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигания костра типа «нодья». Добывания без спичек. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

#### 1.5 Обработка ран, наложение повязок и шин.

Остановка кровотечения при ранениях. Обработка различных ран. Наложение повязок на палец, кисть руки, ногу, голову, лицо. Виды переломов и их признаки. Оказание помощи при переломах. Использование в качестве шин подручных средств.

## **2. Начальная судейская подготовка.**

### 2.1 Организация и проведение туристских соревнований.

Организация комиссии на время проведения соревнований. Заявки на участие в соревнованиях: порядок их оформления. Судейская коллегия вида; требования. Права и обязанности судей, организация их работы.

Определение результатов соревнований. Документы, направляемые в судейскую коллегию после окончания путешествия, требования, предъявляемые к ним. Методика организации работы судейской коллегии. Распределение мест между командами.

**Практика:** составления положения на соревнования.

## 2.2 Правила проведения соревнований.

Правила соревнований— основной руководящий документ. Основные разделы правил туристских соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Возрастные группы. Допуск участников к соревнованиям и отстранение от них. Протесты и заявления, порядок их подачи и рассмотрения. Документация (положение, условия проведения, план подготовки и проведения, отчет), ее составление, обсуждение и утверждение. Согласование вопросов проведения соревнований с местными органами.

Правила соревнований по различным видам туризма, их общие положения и различие. Инструкция о присвоении судейских званий по туристским соревнованиям и спортивному ориентированию.

**Практика:** составления заявки на участие в соревнованиях, документация (положение, условия проведения, план подготовки и проведения, отчет).

## 2.3 Работа службы дистанции.

Выбор места для подходящего проведения соревнований и слетов. Измерения длины дистанции, этапа. Разработка маршрута соревнований. Приготовления этапов, соблюдение техники безопасности при проведении соревнований и слетов.

**Практика:** разработать маршрута соревнований. Приготовить этапы.

## 2.4 Работа судей на этапах.

Каждый судья вручается за свой этап. Судье выдается папка с таблицей штрафов, с описанием правильного прохождения этапа, и листок где надо отмечать команды.

Правила судейства. Как должен себя вести судья. Правило выставления штрафов. Приготовление этапа. Понятие «снятие с этапа».

**Практика:** судейства на этапе. Приготовление этапа.

#### 2.5 Работа секретариата.

Старт, финиш. Приемка заявок. Запуска команд. Интервал. Составления протоколов. Подсчет времени. Подсчет штрафов. Секундомер. Виды секундомеров.

**Практика:** участия в соревнованиях.

#### 2.6 Работа служб старта – финиша.

Запуска команд. Интервал. Составления протоколов. Подсчет времени. Подсчет штрафов. Секундомер. Виды секундомеров.

**Практика:** участия в соревнованиях.

#### 2.7 Методика судейства отдельных видов

Правила прохождения отдельных видов. Не правильное выполнения приемов. Сетка штрафов. Основные правила прохождения различных видов этапов. Потеря снаряжения. Заступ.

**Практика:** составления таблицы штрафов. Участия в соревнованиях.

#### 2.8 Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Организация временного контрольно-спасательного отряда, план его работы. Предварительная разведка маршрутов для выявления мест и явлений, опасных для жизни. Связь с органами милиции, здравоохранения, контрольно-спасательной службой советов по туризму и экскурсиям. Инструктаж команды о поведении во время соревнований. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.. Использование автотранспорта и средств радиосвязи для обеспечения безопасности соревнований.

**Практика:** принять участие в разработке маршрутов и составлении кратких их описаний, в подготовке карте графического материала. Участвовать в судействе картосхем

маршрута, отчета или паспорта. Участвовать в подготовке соревнований.

## 2.9 Организация и судейство вида «Туристская техника».

Содержание вида. Состав судейской коллегии. Обязанности начальника дистанции и судей на этапах. Туристская полоса препятствий, ее отличие от эстафеты. Примерные элементы полосы препятствий и эстафеты. Оборудование этапов. Требования к месту старта и финиша, к местам расположения участников и зрителей. Организация знакомства участников и капитанов команд с дистанцией, способами преодоления этапов. Работа секретариата и организация информации о ходе соревнования. Зачет результатов и подведение итогов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка безопасное при прохождении этапов, организация консультаций по правильному преодолению технически сложных этапов, проверка инвентаря и снаряжения на прочность. Прием дистанции судьей-инспектором.

**Практика:** участие в подготовке туристской полосы препятствий: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований по туристской технике. Работа в различных бригадах: старта и финиша, секретариата, судей на этапах. Разбор дистанции, действий участников и судей.

### **3. Нормативные документы.**

(Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиции и экскурсий, путешествий) с учащимся, воспитанниками и студентами Российской Федерации.

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Р.Ф.

Разрядные требования по спортивному туризму.

Положение о коллегии судей по спортивному туризму.

Инструкция о порядке учета средств и составления отчетности по туристским многодневным походам, экскурсиям, экспедициям и туристским лагерям учащихся.

Положение об инструкторе детско-юношеского туризма.

Нормах расходов на питание в туристских мероприятиях.  
Регламенты по дисциплинам дистанций «пешеходная», «горная», «спелео», «лыжная».

#### **4. Общая физическая подготовка**

##### 4.1. Общая физическая подготовка.

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

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

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

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

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

Упражнения с предметами: скакалкой, обручем, перекладиной.

Упражнения с отягощением: с маленькой штангой, гантелями.

Элементы акробатики: кувырки, перевороты, стойки на руках.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом.

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

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

Упражнения на тренажерах.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

#### 4.2. Контрольные нормативы.

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

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

### **5. Специальная физическая подготовка.**

#### 5.1 Основные особенности специальной физической подготовки.

Роль и назначение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливость, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход решений задач общей и специальной физической подготовки.

#### 5.2 Походы как способ физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов- приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Самоконтроль. Принцип восстановительной терапии, меры предупреждения пере утомляемости.

### 5.3 Упражнения общей физической подготовки, при работе с веревками

и т.д.

Переправы по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающему бревну. Подъем по гимнастической лестнице, по шведской стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки»:

**Ориентирование.** Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний местности во время бега.

Выбор пути и движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова.

**Лыжная подготовка.** Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск и подъем лыжах по склону. Подъем обычным шагом, «елочкой», «лесенкой», «серпантином». Торможение «плугом», «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, и положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки, само страховки и самозадержания

**Туристская техника.** Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники, движение по заболоченной местности, движение дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траве склонов, переправы и т.д.

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

**Практика:** упражнение развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

## **6. Коллективные и творческие дела.**

### 6.1. Оформительская деятельность в туристской группе.

**Практика:** выпуск газеты о походе группы и участие в конкурсе газет.

Выпуск отчета о походе. Оформление краеведческой работы.

### 6.2. Культмассовые мероприятия.

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

### 6.3. Самодеятельная песня.

Тесная связь самодеятельной песни и туризма. Изучение туристских и походных песен.

**Практика:** разучивание и репетиции для выступления на мероприятиях.

**7. Зачетные мероприятия.** Сдача теоретических и практических нормативов за пройденный год обучения.

## **1.4 Планируемые результаты.**

### **1. Предметные:**

#### ***Планируемые результаты по окончании 1-го года обучения.***

Основным результатом программы *первого года* обучения является отторжение детьми привычной асоциальной среды, признание ими моральных ценностей общества. Умение жить и ориентироваться в обществе, стремление достичь успехов.

**Знать** – личные и групповые туристское снаряжение, туристские должности в группе, технику безопасности при проведении туристских походов, занятий, технику пешего туризма, режим движения.

**Уметь** – укладывать рюкзак, работать со снаряжением, составлять список продуктов, составлять план подготовке к походу, преодоления препятствий, составлять отчет о походе.

#### ***Планируемые результаты по окончании 2-го года обучения.***



Организация туристского быта в любое время года. Осуществления правильного питания в туристских походах. Освоить технику разных видов туризма. Общественно полезные работы.

**Знать** - основы туристской подготовки, основы ориентирования, технику безопасности в походе, основное снаряжение для походов и соревнований, стороны горизонта, технику пешего и лыжного туризма, краеведение родного края.

**Уметь** - укладывать рюкзак, устанавливать палатку, проводить бивуачные работы в походе: заготовка дров, разжигание костра, установка палатки, приготовление пищи на костре, преодолевать препятствия на слабопересеченной местности в пешем и лыжном походе, ориентироваться на местности при помощи карты и компаса, уметь вязать основные узлы и маркировать веревку, владеть техникой пешего и лыжного туризма для участия в соревнованиях, транспортировать пострадавшего.

#### ***Планируемые результаты по окончании 3-го года обучения.***

**Знать-** основы туристской подготовки, основы ориентирования, ориентирование с помощью карты в походе, виды ориентиров, особенности водного туризма, основные узлы, применяемые в туризме, организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря, технику пешего, водного и лыжного туризма, краеведение родного края.

**Уметь-** собрать снаряжение и рюкзак для многодневного похода, преодолеть препятствия на местности со сложным рельефом в пеших и лыжных походах, ориентироваться в походе и на соревнованиях при помощи карты и компаса, уметь вязать 10 туристских узлов.

#### ***Планируемые результаты по окончании 4-го года обучения.***

Задачи **четвертого года** обучения - проверить подготовку юных туристов к проведению безаварийного, познавательного туристского путешествия. Они направлены на совершенствование физического и умственного развития, способствуют приобретению полезных навыков, закалке, изучению своей Родины.

Во время проведения туристских соревнований школьники выполняют посильную общественно полезную работу, получают и закрепляют навыки, которые пригодятся им в дальнейшей жизни. Туристские соревнования имеют и большое военно-прикладное значение, готовят школьников к защите Родины.

**Знать-** начальная судейская подготовка, правила проведения соревнований, работа судей на этапах, обеспечения безопасности при проведении соревнований.

**Уметь-** судить на различных этапах (в разных видах туризма), работать в различных должностях: секретарь, судья старта и финиша.

### ***Планируемые результаты по окончании 5-го года обучения.***

Программа **пятого года обучения** «Младший инструктор» должен в полной мере владеть знаниями и навыками туриста-участника и помощника руководителя похода.

Занятия по программе младших инструкторов заканчиваются учебно-зачетным категорийным походом, который следует рассматривать прежде всего как продолжение обучения. Во время похода необходимо предусматривать проведение практических занятий, особенно по темам, отработать которые в должной степени не представилось возможным, например, по условиям местности или другим причинам.

**Знать-** специальная подготовка инструктора, техника преодоления препятствий и меры по обеспечению безопасности (пешего, лыжного, горного, водного, спелеологического туризма).

**Уметь-** преодолеть препятствия в (пешем, лыжном, горном, водном, спелеологическом туризме), приобретения педагогических навыков, организовать поход, методически правильно построить и доходчиво провести занятие по программе обучения туризму.

## **2. Метапредметные на все года обучения:**

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, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия соответствии с изменяющейся ситуацией;

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### **3. Личностные на все года обучения:**

- в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью;

- накоплении знаний и формирование умений использовать природные ценности для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;

- достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты, формируемые в ходе курса, отражают:

Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

Формирование ответственного отношения к учению, 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, с учетом устойчивых познавательных интересов;

Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### 2.1. Календарный учебный график.

#### Календарный учебный график

2021-2022 учебный год

Группы по годам обучения:		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Продолжительность освоения программы	5 лет				
2	Начало освоения программы	Сентябрь 2021	Сентябрь 2020		Сентябрь 2018	
3	Окончание освоения программы	31.05.2026	31.05.2025		31.05.2023	
4	Входной (вводный) мониторинг	03.09.21-01.10.21	03.09.20-01.10.20		03.09.18-01.10.18	
5	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	Расписание. (Приложение 1 к Календарному графику)				
6	Выходные и праздничные дни	Выходной день: понедельник, среда; Праздничные дни, установленные Правительством РФ на 2021 – 2022 учебный год: 4 ноября — День народного единства; 1- 8 января - Новогодние каникулы; 7 января - Рождество. Христово; 23 февраля - День защитника Отечества; 8 марта - Международный женский день; 1 мая - Праздник Весны и Труда; 9 мая - День Победы; 12 июня - День России.				
7	Каникулы (сроки, продолжительность)	-				
8	Сроки текущего контроля	В течение учебного года				
9	Сроки промежуточной аттестации освоения программного материала обучающимися	25.11.2021 20.05.2022	30.11.2021 23.05.2022		23.12.2021 22.05.2022	
10	Дата итоговой аттестации освоения программы (дата итогового занятия)	20-31. 05. 2026 г.	20-31. 05. 2025 г.		20-31.05. 2023 г.	

**Приложение 1**  
к календарному учебному графику

**Расписание занятий в 2021/2022 учебном году**

Объединения: Юный турист

Педагог: Орган Павел Викторович

Место проведения занятия (ОУ, адрес): МАОУ «СОШ № 62 г. Челябинска»,  
Кудрявцева, 79

Номер группы	Год обучения	вторник	четверг	пятница	суббота	воскресение
1 группа	1		14:00-17:00		13:00-16:00	13:00-16:00
2 группа	2	17:00-20:00		14:00-17:00	16:00-19:00	
3 группа	4		17:00-20:00	17:00-20:00		16:00-19:00
Итого часов		3	6	6	6	6

## 2.2. Учебный план.

### 1 года обучения

№ п/п	Названия темы, раздела занятия	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Туризм	36	30	6	Тесты
2.	Краеведение	45	30	15	Тесты
3.	Топография и ориентирование	108	45	63	Тесты, соревнования
4.	Общая и специальная физическая подготовка	117	27	90	Тесты, Сдача зачетов по ОФП
5.	Коллективные и творческие дела	36	18	18	Участие в деятельности
6.	Зачетные мероприятия	9	3	6	Тесты, нормативы, зачеты
Итого:		324	144	180	

### 2 года обучения

№ п/п	Названия темы.	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Туризм	36	30	6	Тесты
2.	Краеведение	45	30	15	Тесты
3.	Топография и ориентирование	108	45	63	Тесты, соревнования
4.	Общая и специальная физическая подготовка	90	18	72	Тесты, Сдача зачетов по ОФП
5.	Коллективные и творческие дела	36	18	18	Участие
6.	Зачетные мероприятия	9	3	6	Тесты, Зачеты
Итого:		324	144	180	

### Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Названия темы.	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Туризм	36	30	6	Тесты
2.	Краеведение	45	30	15	Тесты
3.	Топография и ориентирование	108	45	63	Тесты, соревнования
4.	Общая и специальная физическая подготовка	90	18	72	Тесты, Сдача зачетов по ОФП
5.	Коллективные и творческие дела	36	18	18	Участие
6.	Зачетные мероприятия	9	3	6	Тесты, Зачеты
Итого:		324	144	180	

### Учебно-тематический план 4 года обучения

№ п/п	Названия темы.	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы туристской подготовки.	30	4	6	Тесты, соревнования
2.	Начальная судейская подготовка	31	19	12	Тесты, соревнования
3.	Топография и ориентирование	108	45	63	Тесты, соревнования
4	Общая физическая подготовка	60	6	54	Тесты, Сдача зачетов ОФП
5.	Специальная физическая подготовка	50	12	38	Тесты, Сдача зачетов
6.	Коллективные и творческие дела	36	18	18	Участие
7.	Зачетные мероприятия	9	3	6	Тесты, Зачеты
Итого:		324	127	197	

### Учебно-тематический план 5 года обучения

№ п/п	Названия темы.	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Походы: особенности подготовки, тактика прохождения, препятствия.	42	24	18	Тесты, соревнования
2.	Начальная судейская подготовка	36	27	9	Тесты, соревнования
3.	Нормативные документы	70	70		Тесты
4	Общая специальная физическая подготовка	69		69	Тесты, сдача зачетов ОФП
5.	Специальная физическая подготовка	62	24	38	Тесты, сдача зачетов
6.	Коллективные и творческие дела	36	18	18	Участие
7.	Зачетные мероприятия	9	3	6	Тесты, Зачеты
Итого:		324	166	158	



### **2.3. Условия реализации программы.**

Программа рассчитана на 5 лет обучения.

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

Условия набора обучающихся.

Набор проводится на добровольных началах. Для поступления требуется заявление родителей (законных представителей) и медицинская справка о состоянии здоровья и наличие прививки от клещевого энцефалита. в том числе могут быть указаны условия дополнительного набора детей в коллектив на вакантные места, на второй, третий и другие года обучения.

Минимальный состав группы:

Первого года обучения – не менее 15 человек;

Второго года – не менее 12 человек;

В последующие годы – не менее 10 человек.

При наборе обучающихся первого года обучения группа комплектуется с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в зачетных мероприятиях, в том числе для сохранения наполняемости групп может быть дополнительный набор детей в коллектив на вакантные места, на второй, третий и другие года обучения.

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

Содержание курса объединено в тематические модули:

1 год обучения состоит из 6 тематических модулей «Основы туристской подготовки», «Топография и ориентирование», «Краеведение» «Основы

гигиены и первая доврачебная помощь», «Общая и специальная физическая подготовка», «Зачетные мероприятия»;

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

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

4 год обучения состоит из 7 тематических модулей: «Основы туристской подготовки», «Начальная судейская подготовка», «Топография и ориентирование», «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Коллективные и творческие дела», «Зачетные мероприятия».

5 год обучения состоит из 6 тематических модулей: «Походы: особенности подготовки, тактика прохождения, препятствия», «Начальная судейская подготовка», «Нормативные документы», «Общая специальная физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Коллективные и творческие дела», «Зачетные мероприятия».

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

Организация образовательного процесса.

Для освоения программы используются теоретические и практические занятия: традиционное занятие в аудитории, практические занятия на местности, учебные соревнования, походы. Практические занятия проводятся на улице (на школьном стадионе, природном полигоне). Практикуются выезд за город, на местность.

Теоретические занятия проводятся, как правило, в виде беседы. Учащимся предлагается домашняя работа на самостоятельную подготовку и расчет маршрута, составление меню-раскладки продуктов и т. п. Методы обучения Словесный - беседа, рассказ, лекция, устное изложение материала. Наглядный - схемы, плакаты, образцы, показ. Практический - тренинг, выполнение практической работы. (методы и формы организации и проведения занятий).

Специфика предполагаемой деятельности детей обусловлена тем, что теоретические сведения подкрепляются практическими занятиями.

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

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

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

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

Практические занятия, включают в себя:

- Тренировочные занятия (проводятся в лесопарковой зоне или спортплощадках);

- Учебно-тренировочные походы (1 день - 8 часов, возможны однодневные походы, двухдневные походы выходного дня, многодневные походы в каникулы);

- Туристские и Кадетские сборы.

- Соревнования (участие в соревнованиях от 4-х часов в случае прохождения их в пределах Челябинска, до 8 часов – за его территорией, или оформление многодневной поездки так же как многодневного похода).

- Экспедиции.

- Экскурсии.

- Выездные занятия.

### **Материально-техническое обеспечение.**

Для организации образовательной деятельности необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- Туристское снаряжение для проведения пешеходных и лыжных походов (палатки, рюкзаки, спальники, коврики, котлы, топоры, пилы, лыжи, тросики, тенты, аптечка, ремнабор, лыжный инвентарь);

- Специальное туристское снаряжение (веревка, страховочные системы, карабины и т.д.);

- Измерительные приборы (курвиметры, транспортиры, линейки, компасы, секундомеры, термометры);

- Тренажеры, спортивные снаряды;

- Наглядные пособия (макеты, стенды, планшеты);

- Ознакомительный и иллюстративный материал (периодическая печать, альбомы, летописи, фотографии, фильмы, презентации, отчеты о спортивных походах, краеведческие отчеты);

- Дидактический материал: настольные игры, карточки-задания по туристской и краеведческой тематике;

- Технические средства (компьютер, принтер, сканер, проектор, экран, звуковая система).

#### **2.4. Формы аттестации и оценочные материалы.**

Результаты образовательной деятельности отслеживаются путем проведения аттестации обучающихся. Аттестационный материал составлен в соответствии с целями и задачами и планируемыми результатами программы «Юный турист».

Виды аттестации и сроки проведения:

- Входной контроль: проводится при наборе, на начальном этапе формирования коллектива (в сентябре) или для учащихся, которые желают обучаться по данной программе не сначала учебного года и года обучения. Данный контроль нацелен на изучение: интересов ребенка, его знаний и умений, творческих способностей.

- Текущий контроль: проводится в течение учебного года, возможен на каждом занятии, по окончании изучения темы, раздела программы.

- Промежуточный контроль: проводится в конце I полугодия (в декабре-январе) и II полугодия (апрель-май) учебного года. Данный контроль нацелен на изучение динамики освоения предметного содержания учащимися, метапредметных результатов, личностного развития и взаимоотношений в коллективе.

- Итоговый контроль: проводится в конце курса обучения по программе «Юный турист» Данный контроль нацелен на проверку освоения программы, учет изменений качеств личности каждого учащегося.

Периодичность, формы проведения, оценивания и фиксации результатов приведены в таблицах «Результаты работы по программе», «Аттестация по итогам реализации программы «Юный турист» в соответствии с содержанием программы.

## Результаты работы по программе:

1 год обучения	2 год обучения
<p><b>Теоретические знания проверяются по</b> тестам на темы программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды туризма</li> <li>- безопасность при проведении путешествий</li> <li>- техника безопасности в помещении</li> <li>- масштаб карты</li> <li>- топографические знаки</li> <li>- способы ориентирования без компаса</li> <li>- вопросы по организации похода</li> <li>- оказание 1-й доврачебной помощи</li> <li>- несколько географических понятий Южного Урала</li> <li>- врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физкультурой</li> </ul>	<p><b>Теоретические знания проверяются по</b> вопросам по следующим разделам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- маршрутные документы и знание инструкции о проведении походов с учащимися</li> <li>- работа с компасом и без него</li> <li>- материальное обеспечение похода</li> <li>- препятствия походов и способы их преодоления</li> <li>- знание рельефа и задания по карте связанные с ним</li> <li>- вопросы, связанные с соревнованиями юных туристов</li> <li>- техника безопасности и оказание первой помощи</li> </ul>
<p><b>Коллективная, творческая деятельность и социальная активность</b> (оценивается по листу предварительной аттестации учебной группы): Участие в культмассовых мероприятиях группы, творческие работы каждого (участие в выпуске газеты, написание статьи, участие в субботниках, акциях и т.д.) – не менее 80% учащихся Выпуск газеты группы с помощью педагога (не менее 50% учащихся).</p>	<p><b>Коллективная, творческая деятельность и социальная активность</b> (оценивается по листу предварительной аттестации учебной группы): Участие в культмассовых мероприятиях группы, творческие работы каждого (участие в выпуске газеты, написание статьи, участие в субботниках, акциях и т.д.) – 100% учащихся группы. Выпустить газету группы (не менее 75% учащихся)</p>
<p><b>Практическая работа группы в течение года</b> Отчет об однодневном (многодневном) походе группы (педагог с помощью учащихся)</p>	<p><b>Практическая работа группы в течение года</b> Отчет о степенном (категорийном) итоговом походе выпускают учащиеся с помощью педагога</p>
<p><b>Практика во время аттестационных испытаний</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- взятие азимута</li> <li>- знание 3-х узлов,</li> </ul>	<p><b>Практика во время аттестационных испытаний</b></p> <p>взятие азимута, вязка 3-х узлов по нормативам</p>
<p><b>Физические нормативы</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– бег 1000 метров, бег 100 метров</li> <li>- отжимание от пола (кол-во раз) – не ниже 15</li> <li>- подтягивание (кол-во раз) – не ниже 6</li> <li>- пресс за минуту</li> </ul>	<p><b>Физические нормативы</b> – бег 1 километр, отжимание от пола (кол-во раз), подтягивание (кол-во раз) – согласно нормативам общеобразовательной школы (на оценку не ниже - отлично)</p>
<p><b>Поход</b> – совершение похода 1-2 степени сложности в течение года и летом В течение года не менее 2-х однодневных походов выходного дня</p>	<p><b>Поход</b>- совершение зачетного похода 3 степени или 1 категории сложности /летом, вне сетки часов/, возможно в туристском лагере В течение года не менее одного похода на 2-3 дня</p>
<p><b>Соревнования</b> Участие в соревнованиях не менее 50% группы.</p>	<p><b>Соревнования</b> – участие в соревнованиях муниципального уровня /районных или городских/ 2-х видов: спортивного туризма и ориентирования в течение года 1-2 раза</p>

<p><b>Выполнение разрядов</b> – звание Юный турист России, 3 (2) юношеский по спортивным походам. <i>Оформление разрядов для обучающихся производится педагогом</i></p>	<p><b>Выполнение разрядов</b> – Звание Турист России, по спортивным походам 1-2 юношеские, возможно до 3 взрослого По спортивному туризму 1-3 юношеские (не менее 2/3 группы) <i>Оформление разрядов для обучающихся производится педагогом.</i></p>
<p><b>Сохранение контингента</b> Положительным результатом работы по программе можно считать сохранение контингента не менее чем на 30% с начала учебного года</p>	<p><b>Сохранение контингента</b> Положительным результатом работы по программе можно считать сохранение контингента не менее чем на 60% с начала учебного года</p>
<p><b>Вовлеченность родителей в деятельность учебной группы</b> (для создания положительной мотивации для занятий туризмом у детей): - участие в родительских собраниях (не менее 50% родителей) - участие в жизни секции, в решении его проблем (не менее 75% родителей)</p>	<p><b>Вовлеченность родителей в деятельность учебной группы:</b> (для создания положительной мотивации для занятий туризмом у детей): - участие в родительских собраниях (не менее 75% родителей) - участие в жизни секции, в решении его проблем (не менее 90% родителей)</p>

<p><b>3 год обучения</b></p>	
<p><b>Теоретические знания проверяются по</b> вопросникам по следующим разделам: -маршрутные документы и знание инструкции о проведении походов с учащимися -работа с компасом и без него -материальное обеспечение похода -препятствия походов и способы их преодоления -знание рельефа и задания по карте связанные с ним - вопросы, связанные с соревнованиями юных туристов - техника безопасности и оказание первой помощи</p>	<p><b>Поход-</b> совершение зачетного похода 3 степени или 1 категории сложности /летом, вне сетки часов/, возможно в туристском лагере В течение года не менее одного похода на 2-3 дня</p>
	<p><b>Соревнования</b> – участие в соревнованиях муниципального уровня /районных или городских/ 2-х видов: спортивного туризма и ориентирования в течение года 1-2 раза</p>
<p><b>Коллективная, творческая деятельность и социальная активность</b> (оценивается по листу предварительной аттестации учебной группы): Участие в культмассовых мероприятиях группы, творческие работы каждого (участие в выпуске газеты, написание статьи, участие в субботниках, акциях и т.д.) – 100% учащихся группы. Выпустить газету группы (не менее 75% учащихся)</p>	<p><b>Выполнение разрядов</b> – Звание Турист России, по спортивным походам до 3 взрослого По спортивному туризму 3, 2 спортивные (не менее 2/3 группы) <i>Оформление разрядов для обучающихся производится педагогом.</i></p>
<p><b>Практическая работа группы в течение года</b> Отчет о степенном (категорийном) итоговом походе выпускают учащиеся с</p>	<p><b>Сохранение контингента</b> Положительным результатом работы по программе можно считать сохранение контингента не менее чем на 60% с начала</p>

помощью педагога	учебного года
<b>Практика во время аттестационных испытаний</b> взятие азимута, вязка 3-х узлов по нормативам	<b>Вовлеченность родителей в деятельность учебной группы:</b> (для создания положительной мотивации для занятий туризмом у детей): - участие в родительских собраниях (не менее 75% родителей) - участие в жизни секции, в решении его проблем (не менее 90% родителей)
<b>Физические нормативы</b> – бег 1 километр, отжимание от пола (кол-во раз), подтягивание (кол-во раз) – согласно нормативам общеобразовательной школы (на оценку не ниже - отлично)	

<b>4 год обучения</b>	<b>5 год обучения</b>
<b>Теоретические знания проверяются по</b> тестам на темы программы: - снаряжение для похода - работа судейской коллегии при проведении соревнований - язык топографических карт - работа с компасом, азимутом - контрольные нормативы по офп - лыжная подготовка - туристская техника прохождения препятствий	<b>Теоретические знания проверяются по</b> вопросам по следующим разделам: - особенности прохождения походов, препятствий в походе - оказание первой помощи в походе - вопросы по начальной судейской подготовке - тесты по нормативным документам действующим в туристическом многоборье. - контрольные нормативы по офп - проверка знаний прохождения препятствий в туристическом походе
<b>Коллективная, творческая деятельность и социальная активность</b> (оценивается по листу предварительной аттестации учебной группы): Участие в культмассовых мероприятиях группы, творческие работы каждого (участие в выпуске газеты, написание статьи, участие в субботниках, акциях и т.д.) – не менее 80% учащихся Выпуск газеты группы с помощью педагога (не менее 50% учащихся).	<b>Коллективная, творческая деятельность и социальная активность</b> (оценивается по листу предварительной аттестации учебной группы): Участие в культмассовых мероприятиях группы, творческие работы каждого (участие в выпуске газеты, написание статьи, участие в субботниках, акциях и т.д.) – 100% учащихся группы. Выпустить газету группы (не менее 75% учащихся)
<b>Практическая работа группы в течение года</b> Участие в судействе спортивно-туристических мероприятий. Отчет об однодневном (многодневном) походе группы (педагог с помощью учащихся)	<b>Практическая работа группы в течение года</b> Участие в судействе спортивно-туристических мероприятий. Отчет о степенном (категорийном) итоговом походе выпускают учащиеся с помощью педагога
<b>Практика во время аттестационных испытаний</b> Работа с картой Техническая работа с веревками Взятие азимута, Вязка 11 узлов.	<b>Практика во время аттестационных испытаний</b> Работа с картой Техническая работа с веревками Взятие азимута, Вязка 11 узлов.



<b>Физические нормативы</b> – бег 2000 метров, бег 100 метров - отжимание от пола (кол-во раз) – не ниже 20 - подтягивание (кол-во раз) – не ниже 6 - пресс за минуту	<b>Физические нормативы</b> – – бег 3000 метров, бег 50 метров - отжимание от пола (кол-во раз) – не ниже 30 - подтягивание (кол-во раз) – не ниже 10 - пресс за минуту
<b>Поход</b> – совершение похода 1-2 категории сложности в течение года и летом В течение года не менее 2-х однодневных походов выходного дня	<b>Поход</b> - совершение похода 1-2 категории сложности в течение года и летом. В течение года не менее 2-х однодневных походов выходного дня
<b>Соревнования</b> – участие в соревнованиях муниципального уровня /районных или городских/ 2-х видов: спортивного туризма и ориентирования в течение года 5-10 раз	<b>Соревнования</b> – участие в соревнованиях муниципального уровня /районных или городских/ 2-х видов: спортивного туризма и ориентирования в течение года 5-10 раз
<b>Выполнение разрядов</b> – 1, 2 взрослый. <i>Оформление разрядов для обучающихся производится педагогом</i>	<b>Выполнение разрядов</b> – КМС, 1, 2 взрослый. <i>Оформление разрядов для обучающихся производится педагогом.</i>
<b>Сохранение контингента</b> Положительным результатом работы по программе можно считать сохранение контингента не менее чем на 70% с начала учебного года	<b>Сохранение контингента</b> Положительным результатом работы по программе можно считать сохранение контингента не менее чем на 70% с начала учебного года
<b>Вовлеченность родителей в деятельность учебной группы</b> (для создания положительной мотивации для занятий туризмом у детей): - участие в родительских собраниях (не менее 60% родителей) - участие в жизни секции, в решении его проблем (не менее 80% родителей)	<b>Вовлеченность родителей в деятельность учебной группы:</b> (для создания положительной мотивации для занятий туризмом у детей): - участие в родительских собраниях (не менее 75% родителей) - участие в жизни секции, в решении его проблем (не менее 90% родителей)

Система отслеживания результатов обучения по данной программе обозначена следующими задачами:

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

Показатели системы отслеживания результатов:

Разделы	Количественные характеристики	Качественные характеристики	Результат
Основы туризма	Участие в УТП в течение учебного	Выполнение должностных	Письменные отчеты о походах

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

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

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

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

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

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

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

### «Аттестация по итогам реализации программы «Юный турист»

Форма аттестации	Периодичность	Цель проведения	Формы проведения	Формы оценивания	Форма фиксации результатов
Входящий контроль	В начале курса обучения	Определения уровня развития детей, их способностей и возможностей.	Сдача контрольных упражнений	Баллы	Бланк «Контрольные показатели по общей физической подготовке» (приложение № 1.3)
Текущий контроль	На протяжении всего периода обучения	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала.	Устный опрос, участие в соревнованиях, сдача нормативов.	Баллы, места	Бланк «Контрольные показатели по общей физической подготовке» (приложение № 1.3), протоколы соревнований.
Промежуточная аттестация	По итогам полугодия и учебного года	Определение результатов обучения. Качество образовательного процесса.	Тестовые задания, зачетные походы	Баллы, отчет о походе	«Протокол промежуточной и итоговой аттестации» (Приложение 1.1) «Индивидуальная карточка учета результатов» (Приложение 1.2) Бланк фиксации промежуточных результатов (приложение № 1.4)
Итоговая аттестация	В конце курса обучения	Определение изменения уровня развития детей, их способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение.	Итоговый экзамен	Зачет	«Протокол промежуточной и итоговой аттестации» (Приложение 1.1) «Индивидуальная карточка учета результатов» (Приложение 1.2) Бланк фиксации итоговых результатов (приложение № 1.5)

## 2.5. Методические и дидактические материалы.

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

- Туристское снаряжение для проведения пешеходных, водных и лыжных походов (*палатки, рюкзаки, спальники, коврики, котлы, топоры, пилы, лыжи, тросики, тенты, аптечка, ремнабор, лыжный инвентарь, водный инвентарь*);
- Специальное туристское снаряжение (*веревка, страховочные системы, карабины и т.д.*);
- Тренажеры, снаряды;
- Наглядные пособия (*макеты, стенды, планшеты по следующим темам:*
  - *по туристской тематике: виды костров, виды узлов, условные обозначения карт, способы преодоления препятствий в пешеходном, лыжном походе, личное и общественное снаряжение, питание в походе, оказание первой помощи, формирование аптечки, ремнабора, разрядные требования в спортивном туризме, классификация маршрутов по сложности и видам туризма*)
  - *по краеведению: символика РФ и Челябинской области, обитатели лугов, лесов и степей, природные зоны, цепи питания, следы жизнедеятельности животных и т.д.*)
  - *карты для спортивного ориентирования и топографические, карты животного мира Челябинской области, физические и административные карты области, карты города, района, в котором живут обучающиеся*);
- Необходимый инструментарий (*курвиметры, транспортиры, линейки, компасы, секундомеры, термометры*);
- Ознакомительный и иллюстративный материал (*газеты Центра, альбомы, летописи, фотографии, фильмы, презентации, отчеты о спортивных походах (библиотека МКК), краеведческие отчеты*);
- Библиотека (*книги по туризму, газеты, альманахи, журналы, выпускаемые по туристской тематике в крае, стране*);

- Дидактический материал (*настольные игры, карточки-задания по туристской и краеведческой тематике*);
- Техническое обеспечение (*компьютер, принтер, проектор, экран*);
- Музыкальные инструменты (*гитара*).

## **2.6. Список литературы для педагога и учащихся:**

### **Список литературы для педагогов:**

2. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – М.: ФЦДЮТиК, 2006. - 600с.
3. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. 2-е изд., дополненное. М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 208с.
4. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 160с.
5. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей/ Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения.- М.: Советский спорт, 2005.- 324с.
6. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. Издание второе, исправленное и дополненное. М.:ЦДЮТК МО РФ, 2001.- 96с.
7. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм. – М.: Физкультура и спорт, 1990.- 175с.
8. Ганопольский В.И. Уроки туризма: Пособие для учителей.- Мн.: НМЦентр, 1998. – 216с.
9. Остапец А.А. От кружка до Экспериментального центра Москвы и России. 3-е изд., перераб. и доп. М.:ЭЦДЮТЭ «Родина», 1997. – 100с.
10. Ротштейн Л.М. Слагаемые успеха. Москва 2001г.
11. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые – Изд. 2-

- е перераб, доп. - М.: Физкультура и спорт, 1983. – 144с.
12. Следопыт. Сост. Л.М. Гурвич, М, «Физкультура и спорт», 1976
  13. Сергеев В.Н.. Туризм и здоровье. – М.:Профиздат, 1987.- 80с.
  14. Самарина И.А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся. Москва, 2007.
  15. Салеева Л.П. Школьное краеведение. Натуралистические игры младших школьников. – Москва, 1994. – 40с.
  16. Усков А.С. Практика туристских путешествий. Учебное пособие по туризму и краеведению. – СПб.: Творческий Учебный Центр «Геос», 199. – 264с.
  17. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.,1997.- 72с.
  18. Усыкин Г.С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов. – М., 1996, 24с.
  19. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. – Москва: Физкультура и спорт, 1987.– 144с.
  20. Завьялова Т. П. Туризм в детском саду: новые возможности, новые решения: учебно– методическое пособие / Тюмен. гос. ун-т. – Тюмень, 2006. – 263 с.
  21. Бочарова Н.И. Туристские прогулки в детском саду. Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений. Москва: Аркти, 2004.– 116с.

### **Краеведение**

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

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

2. Лаврова С.А. Урал. Кладовая земли. – Москва: Белый город, 2007. – 48с.
3. Шувалов. Н.И. От Парижа до Берлина по карте Челябинской области: (Топоним. словарь). – Челябинск: Юж.-Урал. кн. Изд-во, 1982.- 127с.
4. Матвеев А.К. Вершины Каменного пояса: Названия гор Урала. – 2-е изд., перераб. и доп.-Челябинск: Юж.-Урал. кн. изд-во, 1990. – 288с.
5. Горное сердце края. Сост. Моисеев А.П.- Челябинск: «Рифей», 1994.– 200с.
6. На Урал-реке. Исторические, культурные и природные достопримечательности Верхнеуральского района. – Челябинск: «Рифей», 1999. – 390с.
7. Вестник Челябинского общества краеведов. Спецвыпуск. Школьное краеведение 2 (3) ред.-сост. А.П. Моисеев, Челябинск, 2001, 72с. Сборник задач и упражнений для учащихся начальной школы с использованием краеведческого материала. Составители Т. Щукина, Т. Корецкая.
8. Корецкая Т.Л. Земля Уральская: Энциклопедия для детей – Челябинск: ОАО «Юж-Урал. кн. изд-во», 2004- 128с.
9. Прошлое не предавать забвению (путешествие по Челябинской области): Книга для учащихся – Челябинск: ЧГПИ, 1994 -114с.
10. Тургояк. Сост. Терентьев Н.М. – Челябинск: «Рифей», 1993
11. Федорищев В.Г. Язык земли Миасской. – Миасс, 1997 – 76с.
12. Рахимов Э.Х. Чебаркульский край. – Чебаркуль, 2004. -200с.
13. Малахитовая шкатулка: В поисках новых ключей: Путешествия со сказами Бажова/ Авт. очерков А.П. Черноскутов, Ю.В. Шинкаренко. – Екатеринбург: изд-во «Сократ», 2004.–464с.
14. Таганайскими тропами. Под ред. Козлова А.В. – Златоуст, 2003.–81с.

### **Экология, биология, география, история**

1. Плешаков А.А. Зеленые страницы: Кн. для учащихся нач. классов. – М.: Просвещение, 1994-223с.
2. Левит И.Г. – Южный Урал: География, экология, природопользование. Учебное пособие.- Челябинск: Юж.- Урал. кн. изд-во, Юж.-Урал. изд.-

- торг. дом, 2001-246с.
3. Юному географу,- Свердловск: Сред.-Урал. кн. изд-во, 1983.-160с.
  4. Природа родного края (Методические рекомендации для учителей начальных классов). – Челябинск: ЧГПУ, 1997. – 48с.
  5. Калишев В.Б. У природы нет плохой погоды. Челябинск: из-во ЧП «Рейх», 1998
  6. Озеров А.Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе. Учебно-методическое издание. – М.: ФЦДЮТиК, 2005. - 216с.
  7. Метеорологические исследования в туристском походе (методические рекомендации). Челябинск, 1986. – 16с.
  8. Урал/ Сост. И.Ф. Губернаторов, Т.Е. Колесник. – Екатеринбург: «Дорога», 2000.- 80с.
  9. Савенко Е.В. Путешествуем по Уралу. Приложение к серии «Родной Урал». Екатеринбург.– 2004.–48с.
  - 10.Виноградов Н.Б. Страницы древней истории Южного Урала: Учеб. для учащихся общеобразоват. шк., гимназий, лицеев, колледжей.– Челябинск; Южно-Урал. кн. изд-во, 1997.– 160с.
  - 11.Периодическая печать
  - 12.«Вольный ветер», газета
  - 13.«Приглашение к путешествию»: уральская туристская газета, 1997-2008
  - 14.«Вокруг света», журнал
  - 15.«Уральский следопыт», журнал

#### **Сайты в сети Интернет:**

1. <http://www.tyrist.net/> - справочник туриста и путешественника
2. <http://www.redbook.ru/> красная книга Челябинской области
3. [www.ecosystema.ru](http://www.ecosystema.ru) – экология, природа России, игры, методические разработки, определители растений, животных, грибов
4. <http://www.ch-lib.ru/general/biblio/projects/enc/index.html> - школа юного краеведа



5. <http://skitalets.ru/> - сервер для туристов и путешественников
6. <http://hibaratxt.narod.ru/karty/indexsusl.html> условные знаки топографических карт
7. <http://nkosterev.narod.ru/met/luska.html> Приключения Люськи (учебные рассказы для юных туристов)
8. <http://omac.ru/> - методические разработки по туризму авторской программы Д. Ю. Милехина «Спортивный туризм», 2002 год.
9. <http://www.southural.ru/> краеведческие статьи и рассказы о Южном Урале, сайт туристов Башкирии и Магнитогорска
10. <http://www.ch-lib.ru/>, сайт публичной библиотеки г. Озерска Челябинской области, где одним из проектов по краеведческой работе со школьниками является «Школа юного краоведа» (<http://www.ch-lib.ru/general/biblio/projects/enc/index.html>). На сайте приведено очень много разнообразных вопросов для тестов по краеведению. Там же есть готовые разработки краеведческих занятий, материалы, полнотекстовые варианты книг по краеведению.
11. <http://www.kraeved74.ru> – краеведческий портал Челябинской области

#### **Список литературы для детей:**

1. Сказы Бажова П.П. Гитис М.С. Челябинская область. Занимательная география в вопросах и ответах. – Челябинск: Абрис, 2006. – 96с.
2. Лаврова С.А. Урал Кладовая земли. – Москва: Белый город, 2007. – 48с.
3. Хейердал Т. «Экспедиция Кон-тики»; В поисках рая; Экспедиция «Кон-тики». М.: Армада-пресс, 2001. –384с.
4. Рундквист Н.А. Самая прекрасная дорога. – Екатеринбург: «Баско», 2001. – 384с.
5. Чуковский Н.К. Водители фрегатов: Книга о великих мореплавателях. – Переизд.– М.: Дет. лит., 1987. – 479с.
6. Арсеньев В.К. Дерсу Узала. Челябинск, Южно-Урал. кн. изд-во, 1978.–248 с.

7. Плешаков А.А. Зеленые страницы: Кн. для учащихся нач. классов. – М.: Просвещение, 1994-223с.
8. Гитис М.С. Познай свой край. Челябинская область. Занимательная география в вопросах и ответах. – Челябинск: Абрис, 2006. – 96с.
9. Лаврова С.А. Урал. Кладовая земли. – Москва: Белый город, 2007. – 48с.
10. Шувалов. Н.И. От Парижа до Берлина по карте Челябинской области: (Топоним. словарь). – Челябинск: Юж.-Урал. кн. Изд-во, 1982.- 127с.
11. Таганайскими тропами. Под ред. Козлова А.В. – Златоуст, 2003.–81с.
12. Корецкая Т.Л. Земля Уральская: Энциклопедия для детей – Челябинск: ОАО «Юж-Урал. кн. изд-во», 2004- 128с.

# ПРИЛОЖЕНИЯ 1

## «Бланки аттестации»

### к программе

### «Юный турист»:

#### Содержание

Приложение 1.1. «Протокол промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУДО «СЮТур г. Челябинска»	92
Приложение 1.2. «Индивидуальная карточка учета результатов обучения по дополнительной образовательной программе»	93
Приложение 1.3. Бланк «Контрольные показатели по общей физической подготовке».	95
Приложение 1.4. «Бланк фиксации промежуточных результатов обучения»	96
Приложение 1.5. «Бланк фиксации итоговых результатов по освоению программы»	97

**ПРОТОКОЛ**  
**промежуточной и итоговой аттестации обучающихся**  
**МБУДО «СЮТур г. Челябинска»**  
в \_\_\_\_\_ учебном году

Объединение	
Группа, год обучения	
Количество человек в группе	
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа и срок её реализации	
Направленность	
ФИО педагога	
Сроки проведения аттестации	
Форма проведения	

**РЕЗУЛЬТАТЫ АТТЕСТАЦИИ**

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Содержание аттестации	Результат аттестации (уровень)

**ИТОГИ АТТЕСТАЦИИ**

Высокий (В) уровень (чел.)	
Средний (С) уровень (чел.)	
Достаточный (Д) уровень (чел.)	
ВСЕГО чел.	

**ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АТТЕСТАЦИИ**

Переведены на следующий год обучения (чел.)	
Оставлено для повторного обучения (чел.), ФИО	
Выпущено в связи с окончанием обучения (чел.), ФИО	
ВСЕГО чел.	

Дата:

Подпись педагога:

Индивидуальная карточка учета результатов обучения  
по дополнительной образовательной программе  
**туриско-краеведческой направленности**  
(в баллах, соответствующих степени выраженности измеряемого качества)

Фамилия, имя, ребенка \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Название объединения, вид деятельности \_\_\_\_\_

Ф.И.О. педагога \_\_\_\_\_

Дата начала наблюдения \_\_\_\_\_

Сроки диагностики	1-й год обучения		2-й год обучения		3-й год обучения		4-й год обучения		5-й год обучения	
	декабрь	май	декабрь	май	декабрь	май	декабрь	май	декабрь	май
<b>1. Теоретическая подготовка</b>										
<b>1.1. Теоретические знания</b>										
<b>1.2. Владение специальной терминологией</b>										
<b>2. Практическая подготовка.</b> Практические умения и навыки, предусмотренные программой										
<b>2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением</b>										
<b>2.3. Творческие навыки</b>										
<b>3. Обще-учебные умения и</b>										

<b>навыки:</b>										
<b>3.1. Учебно-интеллектуальные:</b> - умение подбирать и анализировать специальную литературу; - умение пользоваться компьютерными источниками информации; - умение осуществлять учебно-исследовательскую работу										
<b>3.2. Учебно-коммуникативные:</b> - умение слушать и слышать педагога; - умение выступать перед аудиторией; - умение вести полемику, участвовать в дискуссии										
<b>3.3. Учебно-организационные умения и навыки:</b> - навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности; - аккуратность при выполнении работы										
<b>4. Предметные достижения:</b> - внутриучрежденные; - районные; - городские; - областные; - региональные; - российские; - международные.										
<b>ИТОГО баллов:</b>										

**Приложение 1.3**  
к программе «Юный турист»

**Бланк «Контрольные показатели по общей физической подготовке».**

№	Ф.И.	Контрольные тесты					
		Бег 60м (сек.)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 500-1000м (мин.сек.)	Бег на лыжах Свободным ходом 1000м (мин. сек.)	Прыжок 5-ой с места	Разгибание рук
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

**Бланк фиксации промежуточных результатов**

№	ФИО	Тест (зачет)	Краеведческая игра (зачет)	Зачетный поход (участие – зачет)	Участие в соревнованиях (участие – зачет)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					



**Приложение 1.5**  
к программе «Юный турист»

**Бланк фиксации итоговых результатов по освоению программы**

№	ФИ	Билет 1 (+/-)	Билет 2 (+/-)	Билет 3 (+/-)	Билет 4 (+/-)	Билет 5 (+/-)	Сдача нормативов (зачет)	Итог
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

# **ПРИЛОЖЕНИЯ 2**

## **«Учебно-методический комплекс»**

### **к программе**

### **«Юный турист»:**

#### Содержание

Приложение 2.1. «Мониторинг оценки уровня освоения результатов обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности»	99
Приложение 2.2. «Уровни освоения материала обучающимися»	102

**Мониторинг оценки уровня освоения результатов обучающихся  
по дополнительной общеобразовательной программе  
туристско-краеведческой направленности**

Показатели		Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка:	<u>1.1. Теоретические знания по основным разделам УТП (уровня теоретической подготовки)</u>	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям	<b>достаточный уровень</b> (ребенок владеет менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой);	<b>1</b>	- наблюдение - тестирование - контрольный опрос - собеседование
			<b>средний уровень</b> (объем основных знаний составляет более ½);	<b>5</b>	
			<b>высокий уровень</b> (освоен практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	<b>10</b>	
	<u>1.2. Владение специальной терминологией</u>	Осмысление и правильность использования специальной терминологией	<b>достаточный уровень</b> (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины);	<b>1</b>	
			<b>средний уровень</b> (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой);	<b>5</b>	
			<b>максимальный уровень</b> (специальные термины употребляет осознано и в их полном соответствии с содержанием)	<b>10</b>	
2. Практическая подготовка:	<u>2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам УТП)</u>	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<b>достаточный уровень</b> (ребенок овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков);	<b>1</b>	- контрольное задание
			<b>средний уровень</b> (объем усвоенных умений и навыков составляет более ½);	<b>5</b>	
			<b>максимальный уровень</b> (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой).	<b>10</b>	
	<u>2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением</u>	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	<b>достаточный уровень</b> (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием);	<b>1</b>	
			<b>средний уровень</b> (работает с оборудованием с помощью педагога);	<b>5</b>	
			<b>максимальный уровень</b> (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений).	<b>10</b>	

	<u>2.3. Творческие навыки</u>	Креативность и выполнение практических заданий	<b>начальный уровень</b> развития креативности (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания);	<b>1</b>	- контрольное задание
			<b>репродуктивный уровень</b> (выполняет задания на основе образца);	<b>5</b>	
			<b>творческий уровень</b> (выполняет практические задания с элементами творчества)	<b>10</b>	
<b>3. Обще - учебные умения и навыки:</b>	<u>3.1. Учебно-интеллектуальные умения:</u> 3.1.1. Умение подбирать и анализировать специальную литературу 3.1.2. Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога.  Самостоятельность в пользовании компьютерными источниками информации в учебно-исследовательской работе	<b>достаточный уровень умений</b> (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	<b>1</b>	- анализ - наблюдение
			<b>средний уровень</b> (работает с литературой с помощью педагога или родителей);	<b>5</b>	
			<b>максимальный уровень</b> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых затруднений).	<b>10</b>	
	3.1.3. Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (писать рефераты, проводить самостоятельные учебные исследования).	Свобода владения и подачи обучающимися подготовленной информации.	<b>достаточный уровень</b> (ребенок овладел менее чем 1/2 навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);	<b>1</b>	- наблюдение
			<b>средний уровень</b> (объем усвоенных навыков составляет более 1/2);	<b>5</b>	
			<b>максимальный уровень</b> (освоен практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период)	<b>10</b>	
	<u>3.2. Учебно-коммуникативные умения.</u> 3.2.1. Умение слушать и слышать педагога.	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога.	<b>достаточный уровень</b> (ребенок овладел менее чем 1/2 навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);	<b>1</b>	- наблюдение
			<b>средний уровень</b> (объем усвоенных навыков составляет более 1/2);	<b>5</b>	

	<p>3.2.2. Умение выступать перед аудиторией</p> <p>3.2.3. Умение вести полемику, участвовать в дискуссии.</p>	<p>Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям.</p>	<p><b>максимальный уровень</b> (освоен практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период).</p>	<p><b>10</b></p>	
	<p><u>3.3. Учебно-организационные умения и навыки:</u></p> <p>3.3.1. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности</p> <p>3.3.2. Умение аккуратно выполнять работу</p>	<p>Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям.</p> <p>Аккуратность и ответственность в работе</p>	<p><b>достаточный уровень</b> (ребенок овладел менее чем 1/2 навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);</p>	<p><b>1</b></p>	
			<p><b>средний уровень</b> (объем усвоенных навыков составляет более 1/2);</p>	<p><b>5</b></p>	
			<p><b>максимальный уровень</b> (освоен практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период).</p>	<p><b>10</b></p>	

### Критерии баллов туриско-краеведческой направленности

Высокий (В) уровень	С 46-до 90 баллов
Средний (С) уровень	С 10-до 45 баллов
Достаточный (Д) уровень	До 9 баллов

**Приложение 2.2**  
к программе «Юный турист»

**Уровни освоения материала обучающимися**

<b>Достаточный</b>	<b>Средний</b>	<b>Высокий</b>
Незнание или слабое знание приема, неумение сформулировать его	Осознание приема, умение вспомнить и сформулировать его с помощью извне	Осознание приема, сохранения его в памяти, умение самостоятельно его сформулировать
Выбор нужного приема и применение его по образцу только с помощью педагога	Выбор нужного приема с небольшой помощью извне и самостоятельное применение по образцу. Осознание легко различимых связей между приемами	Самостоятельный выбор нужного приема, усвоение способа деятельности по образцу с вариациями
Непонимание связей между приемами	Осознание легко различимых связей между приемами	Глубокое осознание связей между приемами
Узнавание ситуаций применения приемов с большой помощью извне и в зависимости от ситуации	Самостоятельное узнавание наиболее типичных ситуаций применения приемов	Самостоятельное и творческое применение приемов в различных ситуациях
Неумение самостоятельно обобщать способы деятельности при решении учебных задач	Умение обобщать и сформулировать прием решения несложной учебной задачи с помощью педагога	Обобщение и самостоятельное нахождение приемов решения учебных задач
Неумение осуществлять перестройку и перенос приема	Осуществление перестройки и перенос приема с помощью педагога и в несложных ситуациях	Самостоятельное осуществление перестройки и переноса приёма а различных ситуациях
Отсутствие умения и навыка самостоятельного применения приёма	Самостоятельное применение приема на уровне умения	Самостоятельное применение приема на уровне навыка
Низкий темп учебной деятельности, её исполнительский характер, отсутствие интереса к ней	Средний темп учебной деятельности, неустойчивый интерес к ней	Высокий темп учебной деятельности, устойчивый интерес, потребность в творческих действиях