

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №154 г. Челябинска»

Рассмотрено
на заседании МС
«МАОУ СОШ № 154
г. Челябинска»
(протокол № 1)
Руководитель МС
_____ Т.А. Стрельникова
«30» августа 2021 г.

« Утверждаю»:

Директор «МАОУ СОШ № 154

г. Челябинска»

Т.Г. Абакумова

«30» августа 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Экотуризм»

Направленность: туристско-краеведческая

Срок реализации программы: 2 года

Возрастная категория обучающихся: 12-14 лет

Автор составитель:
Речкалов Станислав Вячеславович,
преподаватель-
организатор ОБЖ,
педагог
дополнительного образования

Челябинск, 2021

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

«ЭКОТУРИЗМ»

Тип программы	Модифицированная
Образовательная область	Многопрофильная
Направленность деятельности	Туристско-краеведческая
Способ освоения содержания образования	Эвристический
Уровень освоения содержания образования	общекультурный
Форма организации содержания образования	Интегрированная
Форма реализации программы	Групповая и индивидуальная
Продолжительность реализации программы	2 года

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.....	4
2. Учебно-тематический план 1 года обучения.....	10
3. Программа 1-го года обучения.....	11
4. Учебно-тематический план 2 года обучения	16
5. Программа 2-го года обучения.....	17
6. Материально-техническое обеспечение программы.....	24
7. Литература.....	25
8. Дополнительная программа на 3 часа в неделю.....	26

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

Актуальность данной программы заключается в том, что она позволяет детям получить необходимые знания о так привлекательном для них виде деятельности – организации и проведении самостоятельных путешествий. Любая экскурсия, организованная для детей кем-то другим, 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, отвлекает от бесцельного времяпровождения на улице либо у компьютера.

Данная программа является **адаптированной**, составленной на основе типовых программ Министерства образования РФ «Юные туристы», «Туристы-краеведы».

На этапе начальной подготовки, юные туристы овладевают основами туристско-краеведческих знаний и умений, необходимых для выполнения определенных приемов и заданий, обязанностей в туристской группе, ориентирования, наблюдения и выполнения краеведческих работ, бивуачных работ, техники преодоления препятствий и т.д. Этот этап обучения можно назвать **ИНФОРМАЦИОННО-ПОЗНАВАТЕЛЬНЫМ**.

УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ программы - общекультурный

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Цель программы - воспитание ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни, чувства уважения к своей Родине, патриотизма и долга по защите Отечества; воспитание личностных качеств, необходимых гражданину для служения Родине посредством приобщения детей к туристско-краеведческой деятельности, привития навыков здорового образа жизни и укрепления здоровья, адаптации подростков к жизни в согласии с живой природой, обществом и самим собой, формирования общей культуры и гражданской позиции и организации содержательного досуга.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Познавательная:

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

Развивающая:

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

Обучающая:

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

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

Мотивационная:

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

Социально-педагогическая:

Сформировать у детей общественную активность и положительное восприятие социума и своего значения для его развития, воспитать толерантность;

Эстетическая:

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

Оздоровительная:

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

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ:

Программа рассчитана на 2 года обучения:

1-й год - 6 часов в неделю

2-й год – 6 часов в неделю.

УЧАСТНИКИ ПРОГРАММЫ:

Участниками программы являются обучающиеся кадетского класса обычной общеобразовательной школы. Возраст обучающихся: 5-6 класс – первый год обучения, 6-7 класс – второй год обучения.

После окончания программы обучающиеся могут продолжить обучаться по программам углубленного (базового) этапа обучения, выбрав определенную специализацию в спортивном туризме.

МИНИМУМ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

Первый год обучения	Второй год обучения
1 Туризм	
-основные сведения по истории туризма	-сведения по истории туризма в Челябинской области,
-основные знания и навыки по организации походов выходного дня и походов 1-2 степеней сложности /соблюдение мер безопасности, получение представления о санитарии и гигиене, освоение правил движения в походе, организация питания в однодневных путешествиях и путешествиях на несколько дней, освоение работы должностных лиц, знание правил организации бивуака и пр./	- умение применять полученные навыки по организации походов однодневных, и многодневных степенных, самостоятельная работа должностных лиц по организации похода, применение знаний по мерам безопасности и преодолению простейших препятствий
-освоить простейшие узлы и узнать о способах самостраховки	- уметь вязать узлы, выполняя нормативы, знать и применять основные способы самостраховки и первичные навыки командной страховки
-получить представление о самых простых видах туристских соревнований и игр.	-научиться проходить дистанции туристских соревнований 1-2 класса в личном зачете и в составе команды
	- научиться проходить дистанции

	соревнований «Школа безопасности», включенных в программу Спартакиады кадетских классов
<u>2 Краеведение</u>	
-познакомиться с первичными представлениями о родном крае	- знать природные особенности родного края, его местоположение на карте России
-получить практические навыки работы с картой родного края в играх и викторинах	- знать туристские возможности родного края, маршруты путешествий на 2-3 дня)
-познакомиться с экскурсионными объектами города Челябинска и его окрестностей	-познакомиться с экскурсионными возможностями горнозаводских районов Челябинской области
	-научиться самостоятельно работать с литературой по сбору краеведческих сведений, уметь вести записи краеведческих наблюдений, выполнять раздел «Краеведческое задание» отчета о походе
	-освоить технику наблюдения за природой, ведения метеодневников, написания статей о местах посещения, выпуска литературного журнала
<u>3 Топография и ориентирование</u>	
-получить первичные понятия о карте и компасе, условных знаках топографических и спортивных карт	-хорошо знать знаки топографических и спортивных карт
-усвоить способы ориентирования по карте и компасу	-уметь работать с картой и компасом в помещении и выполнять простейшие задания на местности
-получить навыки топографических игр	-применять способы ориентирования по карте и компасу
	- принять участие в соревнованиях по спортивному ориентированию
<u>4 ОФП и СФП</u>	
-получить навыки физических и специальных упражнений в туризме	-выполнение принятых нормативов по физической подготовке, превышением собственных нормативов к концу года на 10%
-узнать навыки самоконтроля при физических нагрузках	-применять методы самоконтроля при физических нагрузках
	-уметь правильно преодолевать естественные препятствия в походах применяя способы специальной физической подготовки
	- научиться систематически снимать во время тренировок контрольные нормативы
<u>5 Коллективная и творческая деятельность</u>	
-получить представление об оформительской деятельности в туризме	- уметь оформить газету туристской группы /написать статьи о своих впечатлениях, придумать способы

	оформления/ - изготовить газету группы с помощью педагога
- получить представление об отчете о походе	- написать разделы отчета о походе, - знать как его оформить
- участвовать в общественной жизни своего учреждения, - участвовать в массовых культурно-досуговых мероприятиях	- с интересом участвовать в общественной жизни своего учреждения - участвовать в массовых культурно-досуговых мероприятиях, - уметь выступать со сцены на массовых мероприятиях, активно участвовать в их подготовке

РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ	2 ГОД ОБУЧЕНИЯ
Теоретические знания (выполнение тестовых заданий по программе) - виды туризма - безопасность при проведении путешествий - техника безопасности в помещении - масштаб карты - топографические знаки - вопросы по организации похода - несколько географических понятий Южного Урала - самоконтроль при занятиях физкультурой	Теоретические знания (выполнение тестовых заданий по программе) - маршрутные документы и знание инструкции о проведении походов с учащимися - работа с компасом и картой - материальное обеспечение похода - препятствия и способы их преодоления - знание рельефа и задания по карте связанные с ним - вопросы, связанные с соревнованиями юных туристов - техника безопасности и оказание первой помощи
Коллективная, творческая деятельность и социальная активность Участие в культмассовых мероприятиях, творческие работы (участие в выпуске газеты, написание статьи, участие в субботниках, акциях и т.д.)	Коллективная, творческая деятельность и социальная активность Участие в культмассовых мероприятиях, творческие работы каждого (участие в выпуске газеты, написание статьи, участие в субботниках, акциях и т.д.) Выпустить газету группы
Сдача нормативов по специальным туристским навыкам - определение азимута на ориентир - знание 3-х узлов,	Сдача нормативов по специальным туристским навыкам - определение азимута на ориентир - вязка 3-х узлов по нормативам
Сдача физических нормативов – бег 1000 метров, - отжимание от пола (кол-во раз за 1 мин), - подтягивание (кол-во раз) - скакалка (кол-во прыжков за 30 сек) - упражнение на пресс(кол-во раз за 1 мин)	Сдача физических нормативов – бег 1000 метров, - отжимание от пола (кол-во раз за 1 мин), - подтягивание (кол-во раз) - скакалка (кол-во прыжков за 30 сек) - упражнение на пресс(кол-во раз за 1 мин)
Поход – совершение летнего похода 1-2 дня или участие в программах Центра (вне сетки часов)	Поход - совершение зачетного похода 2- 3 степени сложности или участие в летних программах Центра (вне сетки часов)
Соревнования	Соревнования

Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию. Умение проходить этапы соревнований «Школа безопасности»	Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию муниципального уровня Участие в соревнованиях «Школа безопасности»
---	---

ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ могут быть групповыми, и индивидуальными

Учебные занятия в объединении делятся на:

- **занятия в помещении:**

теория (не более 2-х часов)

практика (не более 3-х часов в помещении)

коллективные и творческие работы (возможна групповая и индивидуальная работа с учащимися по расписанию и вне сетки часов)

- **занятия на местности** (не более 4-х часов)

- **тренировочные занятия на полигонах или спортплощадках** (не более 4-х часов)

- **экскурсия** (4 часа или 8 часов в рамках похода выходного дня)

- **выездные занятия:**

учебно-тренировочный поход (1 день - 8 часов, возможны однодневные походы, двухдневные походы выходного дня, многодневные походы в каникулы)

зачетный поход (степенной или многодневный)

туристские сборы (выезд на местность с целью отработки спортивных или учебных навыков)

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)

- **участие в конференциях, семинарах, акциях** (как индивидуальная работа членов туристского объединения, так и групповая, чаще всего вне сетки часов, кроме акций в которых участвует вся учебная группа)

- **туристский лагерь или экспедиция** (форма для закрепления навыков, как отдельных членов учебного объединения, так и всей группы, совмещенная с летним отдыхом детей).

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

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

Большее внимание уделяется практическому освоению тем, причем педагог сам планирует свою деятельность так, что практические работы могут проводиться на местности /4-х часовое занятие/, а могут в однодневном походе /8-и часовое занятие/ или походе на большее число дней от 2 до 4.

На первом году обучения желательно организовывать поездки с ночевкой в тепле (база, туристский приют, Станции и Центры туризма в городах области), так как у ребят еще нет навыка ночевки в полевых условиях, при этом дети учатся и работе со снаряжением и организации самообслуживания, приготовлению пищи и устройству ночевки. При занятиях с юными туристами необходимо опираться на родителей, приглашая их с собой в походы и на экскурсии, их помощь в работе объединения не будет лишней.

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

В конце курса для закрепления материала проводится летний зачетный поход вне сетки часов.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ

Средствами воспитания при работе над программой выступают:

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

ПОЧАСОВАЯ РАЗБИВКА УЧЕБНОГО КУРСА ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Разделы программы	Количество часов в неделю		Количество часов в год	
		1 год	2 год	1 год	2 год
1	Туризм	3	3	108	108
2	Краеведение	0,5	0,5	18	18
3	Топография и ориентирование	1	1	36	36
4	ОФП	1	1	36	36
5	Коллективная и творческая деятельность	0,5	0,5	18	18
	ВСЕГО:	6 часов	6 часов	216 часов	216 часов

КРИТЕРИИ УСПЕШНОСТИ РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ:

1. Сохранение контингента учащихся;
2. Грамоты о достижениях учащихся в спорте и творческих конкурсах, конференциях;
3. Творческие работы, рефераты, дидактические материалы, выполненные с помощью детей;
4. Газеты и отчеты о походах, летописи группы;
5. Социальная активность учащихся и их родителей;
6. Положительная оценка деятельности учебного объединения со стороны педагогического коллектива Центра;
7. Положительные результаты аттестации учащихся;
8. Участие объединения в массовых мероприятиях и летних программах Центра;
9. Продолжение деятельности в Центре по другим программам.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. ТУРИЗМ – 108 часов				
1.1.	Туристские путешествия, виды туризма, история туризма	2	2	-
1.2.	Подготовка к походу	16	2	14
1.3.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий на местности	6	2	4

1.4.	Должности в туристской группе	6	2	4
1.5.	Питание в туристском походе	8	2	6
1.6.	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
1.7.	Санитария и гигиена. Первая помощь пострадавшему	6	2	4
1.8.	Правила движения в походе. Преодоление препятствий	10	2	8
1.9.	Основы работы с веревкой. Узлы. Страховка	12	2	10
1.10.	Туристские слеты и соревнования, этапы «Школы безопасности»	14	4	10
1.11.	Организация туристского быта	10	2	8
1.12.	Подведение итогов туристского похода	8	2	6
1.13.	Аттестация (теория, практика)	2	-	2
	ИТОГО:	108	26	82
2	КРАЕВЕДЕНИЕ – 18 часов			
2.1.	Родной край, его природные особенности	4	2	2
2.2.	Туристские возможности родного края	4	2	2
2.3.	Экскурсионные объекты, памятники природы	2	2	-
2.4.	Изучение района путешествия	4	2	2
2.5.	Общественно-полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры	4	2	2
	ИТОГО:	18	10	8
3	ТОПОГРАФИЯ И ОРИНТИРОВАНИЕ – 36 часов			
3.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2
3.2.	Условные знаки	6	2	4
3.3.	Ориентирование без компаса	4	2	2
3.4.	Компас. Работа с компасом	4	2	2
3.5.	Работа с картой	8	2	6
3.6.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	6	2	4
3.7.	Понятие о рельефе. Рельеф на карте	4	2	2
	ИТОГО:	36	14	22
4	ОФП – 36 часов			
4.1.	Влияние на организм человека физических упражнений	2		-
4.2.	Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм	4	2	2
4.3.	Контрольные нормативы по ОФП	6	2	4
4.4.	Общая физическая подготовка	14	1	13
4.5.	Специальная физическая подготовка	10	2	8
	ИТОГО:	36	9	27
5	КОЛЛЕКТИВНЫЕ И ТВОРЧЕСКИЕ ДЕЛА – 18 часов			
5.1.	Оформительская деятельность в туристской группе	6	2	4
5.2.	Общественно-полезная работа	4	-	4
5.3.	Культмассовые мероприятия в туристской группе	4	1	3
5.4.	Самодетельная песня	4	1	3
	ИТОГО:	18	4	14
	В С Е Г О:	216	63	153

3. ПРОГРАММА 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 самостоятельном и экскурсионном туризме. Начальные сведения о туристских нормативах. Спортивный туризм. 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, занятий на местности

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

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

1.4. Должности в туристской группе

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

Практика: выполнение должностных обязанностей в период подготовки к походу, в период проведения похода и при подведении его итогов.

1.5. Питание в туристском походе

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

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

1.6. Личное и групповое снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, для 2-3 дневного похода, требования к нему. Одежда и обувь для различных погодных условий. Снаряжение. Типы 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 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 погодных факторов. 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. Характеристика препятствий.

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 перил, транспортировочная веревка, петля самостраховки.

1.10. Туристские слеты и соревнования

Виды туристских соревнований. Этапы соревнований. Личное и командное снаряжение участников. Дистанции соревнований, этапы «Школы безопасности».

Практика: участие в соревнованиях по спортивному туризму, в аттестационных соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию.

1.11. 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.

1.12. Подведение итогов туристского похода

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

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

1.13. Аттестация

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

2. Краеведение

2.1. Родной край, его природные особенности

Географическое положение Урала на карте России. Климат, рельеф, растительность, животный 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 горнозаводской 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.

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 памятников природы и культуры

Смысл и назначение краеведческой работы, как одного из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий. Метеонаблюдения, гидрологические наблюдения. 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. 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.

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.

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. Движение по азимуту, его применение. Действие с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка, движение по азимуту. Градусное значение основных направлений.

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

3.5. Работа с картой

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

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

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

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

Практика: выполнение практических заданий на местности по определению азимута без компаса в разное время дня. Определение точки стояния при имитационной потере ориентировки, ориентиров для аварийного выхода из ситуации.

3.7. Понятие о рельефе. Рельеф на карте

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

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

4. ОФП и СФП

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

- отжимание от пола
- подтягивание на перекладине
- уголок (на тренажере)
- бег 100 м, бег 1000 м
- прохождение "рукохода" на время
- приседание на одной ноге ("пистолетик")
- задержка дыхания на выдохе (в сек.)
- прыжок Абалакова (в см) - тест на прыгучесть
- количество приседаний до отказа
- проба на равновесие (в сек) - функции вестибулярной системы.
- пресс
- 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, пионербол, баскетбол.

4.5. Специальная физическая подготовка

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

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

5. КОЛЛЕКТИВНЫЕ И ТВОРЧЕСКИЕ ДЕЛА

5.1. Оформительская деятельность в туристской группе

Виды оформительской деятельности в туристской группе, значение. Изготовление газеты,

литературного журнала, летописи группы. Распределение обязанностей между членами группы, компоновка содержимого, подбор цвета, улучшение восприятия, литературное творчество.

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

5.2. Общественно-полезная работа

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

5.3. Культмассовые мероприятия туристов, как одна из форм ТКР

Виды культмассовых мероприятий. Подготовка и проведение вечеров, отчетов перед родителями, праздников. Работа над сценарием.

Практика: подготовка выступления на один из вечеров Центра. Подготовка отчетного праздника для родителей.

5.4. Самодетельная песня

Знакомство с самодетельной песней, разучивание 5 песен.

4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	ТУРИЗМ – 108 часов			
1.1.	Спортивный туризм. История туризма	2	2	-
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
1.3.	Организация туристского быта	8	2	6
1.4.	Подготовка к путешествию	8	2	6
1.5.	Туристские должности в группе	6	2	4
1.6.	Питание в туристском походе	6	2	4
1.7.	Техника и тактика туристского похода	8	2	6
1.8.	Доврачебная помощь в туристском походе	4	2	2
1.9.	Обеспечение безопасности в туристском походе, при проведении занятий и тренировок	4	2	2
1.10.	Причины возникновения аварийных ситуаций и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	2	2	-
1.11.	Действия группы в аварийной ситуации	4	2	2
1.12.	Итоги путешествия	8	2	6
1.13.	Туристские слеты и соревнования	36	6	30
1.14.	Сдача нормативов. Аттестация	4	2	2
	ИТОГО:	108	32	76
2	КРАЕВЕДЕНИЕ – 18 часов			
2.1.	Туристские возможности родного края	4	2	2
2.2.	Методика сбора краеведческого материала. Обработка материалов	6	2	4
2.3.	Изучение района путешествия	4	2	2
2.4.	Общественно-полезная работа. Охрана природы	4	2	2
	ИТОГО:	18	8	10
3	ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ – 36 часов			
3.1.	Топографическая и спортивная карта	4	2	2
3.2.	Компас, работа с компасом	6	2	4
3.3.	Работа с картой	8	2	6
3.4.	Способы ориентирования	8	2	6
3.5.	Соревнования ориентировщиков	10	2	8
	ИТОГО:	36	10	26
4	ОФП и СФП– 36 часов			
4.1.	Общая физическая подготовка	14	-	14
4.2.	Специальная физическая подготовка	14	-	14
4.3.	Контрольные нормативы	8	-	8
	ИТОГО:	36	-	36
5	КОЛЛЕКТИВНЫЕ И ТВОРЧЕСКИЕ ДЕЛА – 18 часов			
5.1.	Оформительская деятельность в туристской группе	4	-	4
5.2.	Общественно-полезная работа	4	-	4
5.3.	Культмассовые мероприятия	6	-	6
5.4.	Самодетельная песня	4	2	2
	ИТОГО:	18	2	16
	ВСЕГО:	216	52	164

5. ПРОГРАММА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Туризм

1.1. История туризма. Спортивный туризм

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. Костровое оборудование: тросики, пилы, топоры, чехлы к ним, котлы, бытовые мелочи и их сохранность. 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 сек.

встречный - 10 сек.

брамшкотовый - 15 сек.

бергвахт - 10 сек.

грейпвайн - 15 сек.

восьмерка - 5 сек.

выполнение норматива по цепочкам узлов:

петля самостраховки со встречным узлом - 30 сек.

петля самостраховки с грейпвайном - 35 сек.

маркировка веревки 40 м - 60 сек.

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.

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

Хранение кухонных и групповых принадлежностей.

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

Практика: выбор места бивуака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка лагеря в различных условиях, разжигание костра. Заготовка дров - работа с пилой и топором. Практика в дежурстве по кухне в походе. Игровые контрольные нормативы по организации бивуака:

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

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

мин.

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

1.4. Подготовка в путешествие

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

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

1.5. Туристские должности в группе

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

Завснар. Составление списка снаряжения, подготовка снаряжения к походу: определение его веса, ремонт, подгонка, приобретение недостающего, замена необходимого. 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 количества 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 в 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 само страховки на сложных участках. Использование специального снаряжения. Преодоление естественных препятствий с помощью снаряжения: переправы через реки и овраги, подъемы и спуски по склонам.

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

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

1.8. Доврачебная помощь в туристском походе

Виды возможных травм при занятиях различными видами туризма. 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 многодневного похода. Правила оказания первой помощи при травмах. Предупреждение травматизма. Простейшие способы транспортировки пострадавшего. Обработка ран, способы наложения жгута, способы бинтования различных ран. 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 и при проведении занятий

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" (1992г.), Поисково-спасательная служба.

Инструкция по проведению походов, экскурсий и путешествий, по проведению тренировочных занятий и лыжных тренировок, по проведению тренировок на скалах.

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 само страховки в различных условиях. Отработка навыков транспортировки пострадавшего при различных травмах.

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. Спортивный туризм, 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 положения о соревнованиях. Участие в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию. Подведение итогов соревнований, оформление разрядов, разбор действий команды и отдельных участников.

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. 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

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

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

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

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

3. Топография и ориентирование

3.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Какие карты лучше использовать в туристском походе. Карты для спортивного ориентирования, их отличие от топографических. Топографические знаки и знаки спортивного ориентирования по группам. 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. Определение азимута на предмет. Азимутальный ход.

Практика: упражнения по определению азимута на местности и по карте. Тренировка на прохождении азимутальных отрезков. Упражнения на прохождении 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. Определение относительной высоты, перепадов 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, перепадов 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 по спортивному ориентированию

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

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

4. ОФП и СФП

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.

4.3. Контрольные нормативы

Сдаются 4 раза в год с целью отслеживания динамики прироста или сохранения стабильности по следующим видам:

- отжимание от пола
- подтягивание на перекладине
- уголок (на тренажере)
- бег 100 м, 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)
- задержка дыхания на выдохе (в сек.)
- прыжки Абалакова (в см)
- проба на равновесие (в сек.)

5. КОЛЛЕКТИВНЫЕ И ТВОРЧЕСКИЕ ДЕЛА

5.1. Оформительская деятельность в туристской группе

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

5.2. Общественно-полезная работа

Участие в общественной жизни Центра:

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

5.3. Культмассовые мероприятия

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

5.4. Самодеятельная песня

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

Практика: разучивание и репетиции для выступления на мероприятиях.

5.5. Участие в конференциях, творческих отчетах

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

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

(средства обучения)

Раздел 1

1. Учебные стенды, макеты и планшеты:

- обзорные карты районов путешествий
- виды костров
- список снаряжения
- разрядные требования
- узлы
- состав ремнабора

- лыжная техника
 - питание в походе
 - и другие
2. Туристское снаряжение: палатки, рюкзаки, спальные мешки, котлы, топоры, пилы и т.д.
 3. Специальное туристское снаряжение: веревки, репшнуры, карабины, страховочные системы и прочее.
 4. Отчеты о походах (библиотека МКК)

Раздел 2

1. Подборки слайдов
2. Диапроектор
3. Краеведческие отчеты
4. Телевизор, видеомагнитофон

Раздел 3

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

Раздел 4

1. Тренажеры
2. Снаряды спортплощадки
3. Секундомер

Раздел 5

1. Гитара
2. Газеты ЦДЮТур «Космос»
3. Альбомы и летописи
4. Магнитофон и телевизор
5. Слайды и диапроектор.

7. ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе - М. ЦДЮТур МО РФ, 1996
2. Бардин К.В. Азбука туризма. М. Просвещение, 1981
3. Виноградов Н.Б. и др. Очерки истории Челябинской области - Ч.ЮУр. кн. изд., 1991
4. Ганопольский В.И. Уроки туризма. Минск. НМЦентр, 1998
5. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М. ЦДЮТур, 1995
6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста - М. Профиздат, 1987
7. Кошельников С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М. ЦДЮТур, 1997
8. Куприн А.М. Занимательная картография - М. Просвещение, 1989
9. Курилова В.И. Туризм - М. Просвещение, 1998
10. Никишин П.Ф. Туризм и здоровье. Киев "Здоровье", 1991
11. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование - М. Просвещение, 1990
12. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые - М. ФиС, 1972
13. Первая медицинская помощь, популярная энциклопедия. М. БМР, 1994
14. Тургойк. Чел. Рифей, 1993

15. Школа альпинизма - М. ФиС, 1989

16. Энциклопедия туриста - М. БРЭ, 1993

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практ
1. ТУРИЗМ				
1.1.	Туристские путешествия, виды туризма, история туризма	1	1	-
1.2.	Подготовка к походу	6	2	4
1.3.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий на местности	2	1	1
1.4.	Должности в туристской группе	2	-	2
1.5.	Питание в туристском походе	3	1	2
1.6.	Личное и групповое туристское снаряжение	3	1	2
1.7.	Санитария и гигиена. Первая помощь пострадавшему	3	1	2
1.8.	Правила движения в походе. Преодоление препятствий	3	1	2
1.9.	Основы работы с веревкой. Узлы. Страховка	6	2	4
1.10.	Туристские слеты и соревнования, этапы «Школы безопасности»	7	1	6
1.11.	Организация туристского быта	12	2	10
1.12.	Подведение итогов туристского похода	4	1	3
1.13.	Аттестация (теория, практика)	2	-	2
	ИТОГО:	54	14	40
2	КРАЕВЕДЕНИЕ			
2.1.	Родной край, его природные особенности	4	1	3
2.2.	Туристские возможности родного края	2	1	1
2.3.	Изучение района путешествия	2	1	1

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1, 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
(3 часа в неделю) по программе «Экотуризм»**

	ИТОГО:	8	3	5
3	ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ			
3.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	3	1	2
3.2.	Условные знаки	3	1	2
3.3.	Компас. Работа с компасом	3	1	2
3.4.	Работа с картой	3	1	2
3.5.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	3	1	2
3.6.	Понятие о рельефе. Рельеф на карте	3	1	2
	ИТОГО:	18	6	12
4	ОФП			
4.1.	Контрольные нормативы по ОФП	4	-	4
4.2.	Общая физическая подготовка	10	1	9
4.3.	Специальная физическая подготовка	6	1	5
	ИТОГО:	20	2	18
5	КОЛЛЕКТИВНЫЕ И ТВОРЧЕСКИЕ ДЕЛА			
5.1.	Оформительская деятельность в туристской группе	2	1	1
5.2.	Общественно-полезная работа	2	-	2
5.3.	Культмассовые мероприятия в туристской группе	4	1	3
	ИТОГО:	8	2	6
	В С Е Г О:	108	27	81