

Комитет по делам образования г. Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр г. Челябинска»

Принято на заседании
методического совета
Протокол № 4 от 11.05. 2023 г.



Утверждаю:
Директор МБУДО «ДЮЦ»
Л. В. Туфленков

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Основы туризма»
Возрастная категория учащихся: 11-13 лет
срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Гимранов Раис Расимович,
педагог дополнительного
образования

г. Челябинск
2023

Информационная карта
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Основы туризма»

Тип программы	модифицированная
Образовательная область	туризм и краеведение
Направленность деятельности	туристско-краеведческая
Способ освоения содержания образования	репродуктивный, творческий
Уровень освоения содержания образования	базовый
Уровень реализации программы	11-13 лет
Форма реализации программы	групповая
Продолжительность реализации программы	2 года
Год создания программы	2019 год

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы туристско-краеведческая.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Основы туризма» разработана на основании нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022г. №678-р);
- Национальный проект «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. №16) «Успех каждого ребёнка», «Цифровая образовательная среда», «Молодые профессионалы», «Социальная активность»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 629 от 27 июля 2022 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Документы и локальные акты учреждения:

- Устав МБУДО «ДЮЦ»;
- Программа развития МБУДО «ДЮЦ»;
- Программа воспитания МБУДО «ДЮЦ»;
- Положение МБУДО «ДЮЦ» о дистанционном обучении;
- Положение о системе оценок, форм, порядке и периодичности промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Для составления программы использованы материалы дополнительной общеразвивающей программы «Юные туристы-краеведы» педагога МАУДО «ЦДЮТур «Космос» города Челябинска Швед В. А., и программы «Обучение детей жизненным навыкам в природной среде» и

«Туристы-проводники» (Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования. - М: МТО:- Холдинг, 2001 г.).

Содержание программы направлено:

- на создание условий для развития личности ребёнка;
- развитие мотивации личности ребёнка к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия ребёнка;
- приобщения обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения;
- укрепление психического и физического здоровья детей;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

Программа имеет базовый уровень освоения содержания, реализуется на бюджетной основе.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы

В «Концепции развития дополнительного образования» говорится, что «в XXI веке приоритетом образования должно стать превращение жизненного пространства в мотивирующее пространство, определяющее самоактуализацию и самореализацию личности, где воспитание человека начинается с формирования мотивации к познанию, творчеству, труду, спорту, приобщению к ценностям и традициям многонациональной культуры российского народа. Вовлечение ребенка в туристско-краеведческую деятельность помогает формировать гармонично развитую личность. Туризм можно рассматривать как мощное средство воспитания ребенка. Участие в походах формирует творческую, самостоятельную личность, расширяет кругозор, воспитывает выдержку и дисциплину, учит жить в социуме и отвечать за свои действия. Туризм объединяет детей, из группы образуется единый коллектив, где вместе дети, родители и педагог. Краеведческая составляющая туризма помогает дать школьникам, обладающим природной любознательностью, информацию по географии, истории, культуре, природе, экологии родного города, края. Краеведение предполагает, как наблюдения в природе, так и сбор информации, проведение исследований, анализ данных, работу с литературой, выступления на краеведческих мероприятиях. Развивается интеллект ребенка, способности к анализу, интерес к учебе и знаниям, эстетический вкус.

Актуальность данной программы заключается и в её направленности на укрепление физического здоровья обучающихся, способность эффективно использовать свободное время, взаимодействие с окружающим миром и людьми в различных ситуациях, в том числе и экстремальных.

Привить любовь к активному отдыху, к движению, удовлетворить потребности в познании, самореализации может туристско-краеведческое объединение. Занятия туризмом способствуют физическому развитию и оздоровлению детей. Даже регулярные однодневные походы, по выводам ученых и врачей (Шальков Ю.Л.) являются действенным способом

оздоровления и хорошей профилактики от многих заболеваний. Кроме того, благодаря туризму, дети приобретают полезные в жизни умения и навыки, они учатся трудиться и отдыхать вместе.

Отличительные особенности и новизна программы. Ключевым моментом программы является игровая подача большей части теоретических знаний. Успешное освоение и закрепление материала обеспечивается благодаря проведению занятий, включающих дидактические игры, выпуск стенгазеты, проведение соревнований, творческие задания. Большое значение уделяется экскурсиям и прогулкам, однодневным походам, что в начальном периоде имеет определяющее значение.

При организации учебного процесса используются возможности современного программного обеспечения (создание обучающимися фильмов, презентаций, написание отчетов о походах и экскурсиях, своих наблюдениях с использованием программного обеспечения Microsoft Office). В содержании программы уделяется большое внимание физическому развитию обучающихся с целью подготовки к походам, участию в конкурсах и соревнованиях.

Адресат программы. Программа разработана для обучающихся в возрасте 11-13 лет.

Возрастные особенности учащихся

В течение жизни дети развиваются с разной скоростью и интенсивностью. Но в определенные этапы происходят изменения, являющиеся переломными пунктами в развитии детей. Такие критические периоды, как их называют психологи, не имеют четких границ. Но, тем не менее, каждый последующий этап отличен от предыдущего. Это связано с развитием разных органов и систем человека в разные возрастные периоды.

Средний школьный возраст является подростковым периодом развития. Это возраст, когда у детей снижается стремление к учебе. Подростковый кризис связан с переходом детей к новому этапу интеллектуального развития. Дети мыслят по-новому, у них меняется поведение, происходит переход от конкретного к логическому мышлению. Периоды повышенной активности сменяются временем снижения работоспособности, дети этого возраста избирательно относятся к наукам. Проявляется стремление ребенка к определенному виду деятельности, которая, возможно, станет основой будущей профессии. Средний школьный возраст – осознание своего будущего. Подростки больше любят общаться, чем учиться, приоритетными считают отношения со сверстниками, а не с семьей. Они начинают проявлять интерес к представителям противоположного пола. Это время проявления упрямства, своеволия, иногда несдержанности и грубости по отношению к взрослым, бунт против устоев и правил, негативизм к общественному мнению. Подросток стремится к независимости, зачастую его раздражает внедрение кого-либо в его внутренний мир. Совместная деятельность по подготовке к походам и экскурсиям позволяет корректировать проявления неуправляемости, формировать дисциплинированность и трудолюбие,

развивать культуру общения, способность к сотрудничеству, уверенность в собственных силах, расширить кругозор подростка.

Объём программы. Программа рассчитана на 2 года обучения. Общее количество часов по программе составляет 432 часа.

Форма обучения очная, очная с применением дистанционных технологий.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий.

Виды занятий:

- занятия в помещении (спортзале, классе) - теоретическая и практическая составляющие программы, творческие работы;
- занятия на открытом воздухе (стадион, тренировочные полигоны, улицы города)
- проведение занятий по отработке различных туристских практических навыков, физической культуре;
- занятия по краеведению;
- выездные занятия – экскурсии, итоговый и учебно-тренировочные походы, соревнования;

Предполагается, что большая часть занятий проводится на открытом воздухе, что является важным элементом оздоровления и закаливания. В зависимости от погодных условий и времени года педагог определяет место проведения занятия и его продолжительность, которая для занятий на местности не может превышать четыре часа, а для занятий в помещении – три часа. Экскурсии и соревнования могут быть как четырех, так и восьмичасовыми. Продолжительность однодневного учебно-тренировочного похода составляет 8 часов.

Учебные занятия должны быть построены разнообразно, например, занятие может включать время для теории и время, отведённое для творческих дел или физкультуры. В течение учебно-тренировочного занятия, которые обычно проводятся на территории парка, лесного массива педагог может на практике поработать над несколькими темами. К таким занятиям, а также к однодневным походам нужно привлекать родителей. Родители в таких походах не должны быть пассивными наблюдателями, у них также должны быть обязанности, которые определяет командир группы, а также родители должны участвовать в подготовке и тренировках. Например, на лыжной прогулке родители могут показать, какие они знают приемы торможения и подъема, как они умеют скатываться с горок. В походе родители также назначаются дежурными, имеют свои обязанности.

Одной из эффективных форм обучения является игра. Практические занятия по общей физической подготовке включают «Веселые старты», различные игры на быстроту реакции, выносливость, координацию движений (футбол, волейбол и другие).

Педагогическая эффективность оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой деятельности будет выше, если каждый обучающийся будет включаться в эту деятельность посредством выполнения игровых должностей, обязанностей. Обязанности,

выполняемые обучающимся, должны соответствовать возрастным особенностям и индивидуальным способностям.

Воспитательный аспект программы.

При реализации данной программы средствами воспитания выступают:

- окружающая среда (нетрадиционная обстановка для ребенка: леса, горы, соревнования);
- создание группы единомышленников, сплоченного детского коллектива;
- увлеченность педагога и детей туристско-краеведческой деятельностью;
- самостоятельность обучающихся в процессе подготовки к мероприятиям;
- трудовая, мыслительная, физическая активность на протяжении обучения в туристском объединении;
- реализация творческих возможностей ребенка, реализация потребности ребенка в движении, жажде ярких впечатлений, приключении.

Программа строится на следующих принципах работы с детьми:

- уход от жестко регламентированного обучения школьного типа;
- обеспечение двигательной активности детей в различных формах;
- использование многообразных форм организации обучения, включающих разные специфические детские виды деятельности;
- обеспечение взаимосвязи занятий с повседневной жизнью детей, их самостоятельной деятельностью (игровой, художественной, конструктивной и др.);
- широкое использование методов, активизирующих мышление, воображение и поисковую деятельность детей. Введение в обучение элементов проблемного обучения, задач открытого типа, имеющих разные варианты решений;
- широкое использование игровых приемов, создание эмоционально значимых для детей ситуаций;
- обеспечение ребенку возможности ориентироваться на партнера-соверстника, взаимодействовать с ним и учиться у него, а не только у взрослого;
- выделение в качестве ведущей в образовательном процессе диалогической формы общения взрослого с детьми, детей между собой;
- формирование детского сообщества, обеспечивающего каждому ребенку чувство комфорта и успешности.

Условия набора и режим занятий. Для освоения данной программы принимаются учащиеся в возрасте 11-13 лет, проявляющие интерес к туристско-краеведческой деятельности, не имеющие медицинских противопоказаний по заявлению родителей (законных представителей). Обучающиеся в туристско-краеведческом объединении, должны быть привиты от клещевого энцефалита. После окончания программы учащийся получает удостоверение об окончании подготовительного этапа обучения в Детско-юношеском центре. Следующим этапом обучения может быть обучение на начальном этапе по программе «Туризм».

Занятия во всех группах проводятся 2 раза в неделю по 3 часа, или 3 раза в неделю по 2 часа, из расчёта 36 учебных недель, 216 часов в год.

Количественный состав групп 12-15 человек. Если учащийся приходит в объединение с определённым уровнем подготовки, то он может быть зачислен на 2 год обучения. Учащийся должен уделять внимание как физической подготовке, чтобы быть допущенным в конце учебного года к походу 1-2 степени сложности, так и теоретической подготовке для успешной сдачи аттестационных итоговых испытаний.

В случае возникновения экстремальных ситуаций: неблагоприятных погодных условий, объявления о неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановке, осуществляется переход на обучение с применением дистанционных технологий.

Для обучения в дистанционном формате используются интернет ресурсы «Вайбер» и «ВКонтакте».

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: содействие укреплению здоровья, физическому развитию и формированию активной гражданской позиции обучающихся посредством приобщения к туристско-краеведческой деятельности.

Задачи программы:

Личностные:

- формирование активной гражданской позиции, любви к родному краю;
- воспитание ответственности, дисциплины, самостоятельности, трудолюбия, воли.
- формирование потребности в здоровом образе жизни;

Метапредметные:

- развитие навыков постановки цели, планирования и
- развитие навыков конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений и освоение различных социальных ролей, умения работать на общий результат и нести ответственность за свои обязанности и поручения.

Предметные:

- обучение основам туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах.

1.3. Планируемые результаты:

Личностные: учащиеся умеют самостоятельно выполнять поставленную учебную задачу, умеют ставить и достигать поставленные цели, любят и берегут родную природу, обладают коммуникативными навыками и навыками работы в команде.

Метапредметные: у учащихся развиты навыки планирования своей работы, умеют контролировать и адекватно оценивать собственные действия, умеют нести ответственность за результаты действий, умеют определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, способны ставить цель и выбирать пути ее достижения, умеют взаимодействовать со сверстниками и педагогом, умеют взаимодействовать с окружающими.

Предметные: знают основы туризма, приемы техники безопасности, организацию быта в походах.

1.4. Оценка эффективности реализации программы

Итогом качественной работы объединения по программе можно считать следующие результаты:

первый учебный год:

- 3-4 экскурсии в музеи города и области, на интересные природные и рукотворные объекты (водоем, лес, карьер, плотина),
- 2 учебно-тренировочных однодневных похода для отработки туристской техники, бивачных работ и проведения краеведческой работы, а также итоговый двухдневный поход.
- создание альманаха творческих работ обучающихся, стенгазеты, фотовыставки или фотоальбома группы.
- активное участие в культурно-массовых праздниках («Золотая осень», «День открытых дверей»), туристских соревнованиях типа «Веселые старты».
- успешная сдача итоговых аттестационных испытаний, соответствующих данному этапу обучения. Проверка теоретических знаний позволяет определить пробелы в обучении детей, а также оценить качественный рост подготовки обучающихся на протяжении учебного года.

второй учебный год:

- 2-3 экскурсии в музеи города и области, на интересные природные и рукотворные объекты.
- 2-3 похода длительностью от 1 до 2 дней, итоговый двухдневный поход.
- выпуск фотоальбома группы.
- успешная сдача итоговых аттестационных испытаний, соответствующих данному этапу обучения.

Критерии эффективности программы

- сохранность контингента: постоянный контингент обучающихся, невысокий процент отсева учащихся: добор в группу второго года обучения составляет менее 30% от необходимого в группе количества обучающихся;
- творческая активность детей, выполнение рефератов, стенгазет, создание отчетов;
- активное участие родителей в жизни группы (совместные творческие работы, вечера, походы);
- положительные результаты аттестации учащихся;
- улучшение показателей физического развития;
- преимственность, - продолжение обучения с переходом на следующий уровень после завершения программы «Основы туризма».

Формы аттестации и контроля

Система оценок, формы, сроки, порядок и периодичность текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся определяется

в соответствии с принятым в МБУДО «ДЮЦ г. Челябинска» «Положением о системе оценок, форм, порядке и периодичности промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУДО «ДЮЦ».

Для отслеживания результатов предусматриваются в следующие формы контроля:

1. Стартовый, позволяющий определить исходный уровень развития обучающихся. Проводится в начале учебного года в форме беседы.

2. Текущий контроль проводится в течение всего учебного года по каждой изученной теме. Направлен на определение степени освоения обучающимися учебного материала. Определение готовности восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности воспитанников в обучении. Выявление учащихся, отстающих или опережающих обучение.

Формы: педагогическое наблюдение, опрос, творческая работа, сдача нормативов.

3. Промежуточная аттестация проводится как оценка результатов обучения за определённый промежуток учебного времени – полугодие, год, включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков. Промежуточная аттестация обучающихся проводится в следующих формах: сдача нормативов,

4. Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по дополнительной образовательной программе в форме сдачи нормативов. Немаловажную роль играет самооценка и самоконтроль определение учеником границ своего «знания - незнания», своих потенциальных возможностей.

Содержательный контроль и оценка результатов учащихся предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения предмета и не допускает сравнения его с другими детьми.

Организации занятий в объединении дополнительного образования не предполагает отметочного контроля знаний, в связи, с чем приняты следующие **критерии оценки результативности:**

- **высокий уровень** – объём знаний и навыков 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;

- **средний уровень** – объём знаний и навыков 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

- **низкий уровень** – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний и навыков, предусмотренных программой; ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины. Обучающийся испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием; ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Результаты обучающихся фиксируются в форме: фотоотчетов, грамот, письменных отзывов детей и родителей, портфолио, сертификатов. Результатом освоения программы является участие обучающихся в конкурсах, слётах, соревнованиях.

Таблица 1.

Минимум знаний и умений обучающихся 1 и 2 года обучения

1 год обучения	2 год обучения
Туристские навыки и умения	
1. Уметь по сезону подготовить одежду для экскурсии	1. Уметь по сезону подготовить одежду для похода, экскурсии
2. Уметь составить перечень необходимого для похода личного снаряжения	2. Уметь составить перечень личного и общественного снаряжения для похода в любое время года
3. Уметь правильно поставить каркасную палатку, натянуть костровой тент	3. Уметь выбирать место для бивака, костра, выполнять бивачные работы
4. Знать, какие должности бывают в походе	4. Уметь распределять должности в походе, выполнять обязанности на должном уровне
5. Организованно двигаться на маршруте, соблюдать правила движения по дорогам, хождения по равнинным участкам.	5. Организованно двигаться на маршруте согласно правилам хождения по пересеченной местности, с соблюдением режима ходового дня
6. Знать понятия «план», «карта», знать некоторые условные обозначения на карте, читать основную информацию по карте, знать устройство компаса и правила работы с ним	6. Знать условные обозначения топографических карт, иметь основные навыки работы с картой, компасом. Участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию на институциональном уровне
7. Уметь выбирать и собирать топливо для костра	7. Уметь выбирать топливо для костра, разводить огонь в сухое время года, знать, как обеззараживать и очищать воду
8. Получить представление о работе с веревкой, знать 5 видов узлов	8. Знать 7-10 видов узлов, их характеристики и виды применения
9. Получить представление о туристской технике: прохождение переправ и других препятствий	9. Участвовать в туристском слете
Краеведение и природоведение	
1. Знать и уметь рассказать об экскурсионном маршруте по пригороду, знать достопримечательности города	1. Знать, уметь описать несколько туристских маршрутов по родному краю, рассказать о достопримечательностях края
2. Знать свой микрорайон, названия ряда улиц (их топонимику), достопримечательности района	2. Знать и уметь рассказать историю родного района, города
3. Уметь рассказать о своей семье, своем районе	3. Выполнить реферативную работу по краеведческой тематике
4. Знать виды типичных растений и	4. Уметь определять основные виды

животных родного края, различать ядовитые и съедобные грибы	местной флоры и фауны, знать лекарственные травы, редкие и исчезающие виды растений и животных
5. Уметь наблюдать за природой, знать некоторые приметы о погоде, проводить простейшие измерения и составлять дневник погоды	5. Уметь наблюдать за природой, проводить наблюдения и составлять дневник погоды с таблицами, графиками
6. Понимать влияние человека на состояние окружающей среды	6. Понимать влияние загрязнения окружающей среды на здоровье человека
Общая физическая подготовка	
1. Выучить и уметь правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений	1. Выучить и уметь правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений и специальных упражнений
2. Уметь контролировать свое состояние при физических нагрузках	2. Контролировать свое физическое развитие: показатели физического развития на втором году обучения должны быть лучше показателей первого года обучения (на индивидуальном уровне)
3. Научиться классическому бегу на лыжах	3. Освоить лыжную технику (классический бег, спуски, падения, повороты, торможения)
Правила гигиены и оказание первой медицинской помощи	
1. Знать приемы первой медицинской помощи при порезах, мозолях, ушибах	1. Уметь формировать походную аптечку из основных лекарственных средств
2. Уметь распознать признаки обморожения и перегревания	2. Уметь оказывать первую медицинскую помощь при обмороке, ушибах, повреждениях кожного покрова
3. Знать правила санитарии и гигиены	3. Знать способы транспортировки пострадавшего
Правила безопасности	
1. Соблюдать правила дорожного движения, уметь переходить дорогу, двигаться вдоль дороги, знать правила поведения в транспорте, посадки и высадки в общественном транспорте	1. Соблюдать правила дорожного движения, уметь организовать переход группы через дорогу, движение вдоль дороги
2. Знать правила поведения в городе и лесу в случае отставания от группы, потери группы	2. Соблюдать правила поведения с местным населением в походах
3. Знать правила поведения с дикими животными, собаками, насекомыми, пресмыкающимися	3. Знать и соблюдать правила поведения с дикими животными, насекомыми, собаками, пресмыкающимися. Уметь предвидеть опасную ситуацию, связанную с животными.
4. Соблюдать технику безопасности при проведении занятий в спортзале	4. Соблюдать технику безопасности при проведении занятий на тренировочных полигонах и при участии в соревнованиях
Культурная и творческая деятельность	

1. Уметь написать отчет- сочинение в несколько предложений о мероприятии, проведенном в объединении	1. Уметь выступить на сцене с презентацией своей группы на празднике институционального уровня, на родительском собрании.
2. Участвовать в массовых досуговых мероприятиях Центра.	2. Получить представление об оформительской деятельности. Уметь создавать фото, видео отчеты, печатные материалы о жизни группы.

Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год обучения	2 год обучения
Начало учебного года	01 сентября	01 сентября
Продолжительность учебного года	36 недель 216 часов	36 недель/ 216 часов
Продолжительность учебного занятия	45 минут	45 минут
Промежуточная аттестация	с 15 по 30 декабря	с 15 по 30 декабря
	с 15 по 30 апреля	-
Итоговая аттестация	-	с 15 по 30 апреля
Окончание учебного года	31 мая	31 мая
Каникулы зимние	С 1 по 7 января 2024 г.	С 1 по 7 января 2024 г.
Каникулы летние	С 1 июня по 31 августа	С 1 июня по 31 августа

1.5. Содержание программы

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации, контроля.
		Всего	Теория	Практика	
1	Туризм и элементы ориентирования				
1.1	Туристские путешествия, виды туризма, история развития туризма	2	1	1	Опрос
1.2	Групповое и личное туристское снаряжение	8	2	6	собеседование
1.3	Подготовка и организация похода	15	1	14	поход
1.4	Туристские должности в походе	5	2	3	собеседование
1.5	Техника безопасности занятий на местности, в спортзале, техника безопасности в походе	6	2	4	опрос
1.6	Правила движения в походе. Организация движения группы в походе.	4	1	3	Поход, сдача норматива.
1.7	Организация туристского быта	10	2	8	поход
1.8	Питание в туристском походе	7	2	5	поход
1.9	Правила санитарии и гигиены. Профилактика заболеваний и травм.	4	2	2	собеседование
1.10	Первая помощь пострадавшему. Медицинская аптечка.	3	1	2	опрос
1.11	Понятие "план", "карта". Виды карт. Масштаб.	6	2	4	опрос
1.12	Условные обозначения карт	6	1	5	опрос
1.13	Компас. Работа с компасом	6	1	5	сдача нормативов
1.14	Ориентирование на местности	6	1	5	опрос
1.15	Основы работы с веревкой. Туристские узлы.	6	1	5	сдача нормативов
1.16	Участие в соревнованиях по туристской технике, ориентированию	10		10	Соревнования
	Итого:	104	22	82	
2	ОФП				
2.1	Влияние на организм человека физических упражнений	1	1		собеседование
2.2	Физическая подготовка туриста, общая и специальная	26	1	25	сдача нормативов
2.3	Самоконтроль за состоянием, сдача нормативов по ОФП	3	1	2	сдача нормативов
	Итого:	30	3	27	
3	Краеведение				
3.1	Летопись семьи	3	1	2	Творческая работа
3.2	Школа, в которой я учусь	3	1	2	опрос
3.3	Микрорайон	6	1	5	опрос
3.4	Мой город	8	2	6	опрос
3.5	Географическое положение родного края. Туристские возможности	8	1	7	опрос
	Итого:	28	6	22	
4	Природа и мы				
4.1	Природа родного края	10	1	9	опрос
4.2	Растения и животные лесов, полей, лугов и водоемов края	5	1	4	Творческая работа
4.3	Пропаганда правил охраны природы	3	1	2	опрос
4.4	Наблюдения за окружающей средой обитания (наблюдения в природе)	10	1	9	Творческая работа

4.5	Экология города и области	4	1	3	собеседование
	Итого:	32	5	27	
5	Коллективные и творческие дела				
5.1	Культмассовые мероприятия в туристской группе	7		7	наблюдение
5.2	Общественно-полезная работа	4		4	наблюдение
5.3	Оформительская деятельность	5	1	4	Творческая работа
5.4	Подведение итогов походов, экскурсий	4		4	Творческая работа (отчет)
	Итого:	20	1	19	
6	Итоговая аттестация	2	1	1	Сдача нормативов
	Итого за период обучения	216	38	178	

Таблица 3.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Туризм и элементы ориентирования				
1.1	Туристские путешествия, история развития отечественного туризма	2	1	1	опрос
1.2	Групповое и личное туристское снаряжение	6	2	4	собеседование
1.3	Подготовка и организация похода	16	1	15	поход
1.4	Туристские должности в походе	4	1	3	собеседование
1.5	Техника безопасности занятий на местности, в спортзале, техника безопасности в походе	4	2	2	опрос
1.6	Правила движения в походе. Организация движения группы в походе.	2	1	1	Поход, сдача норматива
1.7	Организация туристского быта	12	2	10	поход
1.8	Питание в туристском походе	11	2	9	поход
1.9	Правила санитарии и гигиены. Профилактика заболеваний и травм.	2	1	1	собеседование
1.10	Первая помощь пострадавшему. Медицинская аптечка.	3	2	1	опрос
1.11	Топографическая и спортивная карта	5	1	4	опрос
1.12	Условные обозначения карт	4	1	3	опрос
1.13	Ориентирование по компасу, карте	8	1	7	сдача нормативов
1.14	Ориентирование на местности	7	1	5	опрос
1.15	Основы работы с веревкой. Туристские узлы. Основы туристской техники.	18	1	17	сдача нормативов
1.16	Участие в соревнованиях по туристской технике, ориентированию	12		12	Соревнования
	Итого:	112	20	91	
2	ОФП				
2.1	Влияние на организм человека физических упражнений	1	1		собеседование
2.2	Общая и специальная физическая подготовка туриста, лыжная подготовка	22	2	20	сдача нормативов
2.3	Сдача нормативов по ОФП	3	1	2	сдача нормативов
	Итого:	24	3	21	
3	Краеведение				
3.1	Летопись семьи	2	1	1	Творческая работа
3.2	Школа, в которой я учусь	2	1	1	опрос
3.3	Микрорайон	4	1	3	опрос
3.4	Мой город	10	2	8	опрос
3.5	Географическое положение родного края. Туристские возможности края	11	1	10	опрос
	Итого:	29	6	23	
4	Природа и мы				
4.1	Природа родного края	8	1	7	опрос
4.2	Растения и животные лесов, полей, лугов и водоемов края	3	1	2	Творческая работа
4.3	Наблюдения за окружающей средой (наблюдения в природе)	9	1	8	Творческая работа
4.4	Экология города и области, охрана окружающей среды	7	4	3	собеседование
	Итого:	27	7	20	
5	Коллективные и творческие дела				
5.1	Культмассовые мероприятия в туристской	7		7	наблюдение

	группе				
5.2	Общественно-полезная работа	4		4	наблюдение
5.3	Оформительская деятельность	6	1	5	Творческая работа
5.4	Подведение итогов походов, экскурсий	4		4	Творческая работа
	Итого:	21	1	20	
6	Итоговая аттестация	2	1	1	Сдача нормативов
	Итого за период обучения	216	37	179	

3. Содержание программы

Программа 1 года обучения

1. Туризм и элементы ориентирования

1.1. Туристские путешествия, виды туризма, история развития туризма

Знаменитые путешественники и великие географические открытия.

Виды туризма. Туризм как способ познания родного края и возможность удовлетворения потребности в путешествии.

Практика: подборка рассказов, рисунков, фотографий обучающихся на тему «Туризм в нашей семье», «где Я бывал», Где были мои родные». Чтение интересных отрывков из книг о путешествиях.

1.2. Групповое и личное туристское снаряжение

Что относится к туристскому снаряжению. Деление на групповое и личное снаряжение. Требования к личному и групповому снаряжению.

Перечень группового снаряжения для однодневного похода в разные времена года. Палатки, их виды, устройство и назначение. Костровое и кухонное снаряжение. Правила ухода за снаряжением.

Перечень личного снаряжения для одно-двухдневного похода в зависимости от погодных условий. Требования к обуви, одежде, головному убору. Уход за снаряжением и его ремонт.

Практика: Составление перечня личного и группового снаряжения для конкретного похода. Укладка рюкзака, подгонка рюкзака по фигуре туриста. Установка палатки, тента, кострового тросика. Упаковка снаряжения перед походом.

Игры по командам: «Подготовьте группу к походу»– на составление перечня снаряжения на конкретный поход; веселые старты с установкой палатки, кострового тросика, сбором рюкзаков. Игры на правильную укладку рюкзака «У кого гремит рюкзак...», игры среди детей и мам на лучший ремонт снаряжения (поставить красивую заплатку, пришить пуговицу).

1.3. Подготовка и организация похода

Определение района путешествия, цели похода. Распределение обязанностей. Подготовка к походу каждым из участников похода. Подготовка снаряжения, закупка продуктов питания и распределения продуктов и снаряжения по участникам.

Практика: Распределение обязанностей, получение снаряжения и распределение продуктов питания и общественного снаряжения среди участников похода, работа с картой района.

1.4. Туристские должности в походе

Туристские должности в походе: командир, начпрод, врач, реммастер, штурман, фотограф. Должностные обязанности. Временные и постоянные должности. Обязанности дежурного по приготовлению пищи.

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

1.5. Техника безопасности занятий на местности, в спортзале, техника безопасности в походе

Знакомство с инструкциями по технике безопасности при проведении походов, экскурсий, тренировок на местности, занятий в помещении. Дисциплина в туристской группе. Правила поведения в местах туристских прогулок. Меры безопасности при различных погодных явлениях. Правила поведения на дороге и транспорте, при встрече с дикими и домашними животными, правила сбора трав, ягод и грибов. Меры безопасности при заготовке дров и приготовлении пищи на костре.

Практика: Соблюдение правил безопасности во время туристских мероприятий.

Определение съедобных ягод, трав, грибов. Игра на знатока съедобных и ядовитых грибов, ягод, растений.

1.6. Правила движения в походе. Организация движения группы в походе.

Организация движения с направляющим и замыкающим. Движение по дорогам, по пересеченной и лесной местности. Естественные и искусственные препятствия. Преодоление спусков и подъемов, способы переправ через болота, ручьи. Использование альпенштока. Движение «серпантином».

Практика: Движение в походах по пересеченной местности, по дорогам.

Освоение техники преодоления спусков, подъемов, оврагов и болот.

Использование альпенштоков и вертикальных перил. Освоение техники переправы по параллельным перилам, по навесной переправе, по бревну и с использованием «маятника».

1.7. Организация туристского быта

Привалы и ночлеги в походе. Выбор места привала и ночлега. Основные требования к месту бивака. Сушка и ремонт одежды в походе. Типы костров, разведение костра в различную погоду. Заготовка дров. Установка палаток, размещение в них вещей и участников. Предохранение палаток от намокания. Правила поведения в палатке.

Практика: Развертывание и свертывание лагеря. Работа с костром, способы заготовления растопки и разжигания костра. Работа с бивачным снаряжением.

Создание макетов «типы костров» из подручного материала (занятие могут проводить заранее выбранные несколько ребят, каждый из которых объясняет минигруппе свой тип костра, зачем он нужен и как складывается. После объяснения каждый ребенок пытается выполнить свой макет из бумаги или палочек).

В походе можно провести конкурс на лучшую палатку по критериям: правильность установки, порядок внутри палатки.

1.8. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Продукты для похода, упаковка продуктов. Составления меню на 1-2 дня. Распределение продуктов между участниками похода. Питание бутербродами в однодневном походе. Использование термосов в походе и правила безопасного пользования.

Вода. Питьевой режим в походе. Транспортировка воды.

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

Соблюдение питьевого режима в походе. Правила гигиены при заборе воды для питья в походе.

Игры на составление меню для похода «Вот я вас всех накормлю» реально возможное и нереальное, составленное из таких продуктов, какие обычно в поход не берут.

1.9. Правила санитарии и гигиены. Профилактика заболеваний и травм.

Общие гигиенические требования в походе. Поддержание чистоты тела и ног. Меры для предупреждения потертостей и мозолей. Требования к одежде и обуви.

Травмы, возможные в походе: ушибы, порезы, мозоли. Действие на организм различных климатических условий: обморожения, тепловой и солнечный удар, ожог. Пищевое отравление и его признаки. Меры предотвращения. Профилактика укусов клещей и других насекомых.

Практика: Соблюдение личных гигиенических требований в походе. Участник похода, назначенный на должность «врача» контролирует соблюдение гигиены участниками.

1.10. Первая помощь пострадавшему. Медицинская аптечка.

Оказание первой помощи при порезах и ссадинах, мозолях и натертостях. Способы наложения повязок. Состав медицинской аптечки. Правила хранения и пользования аптечкой.

Практика: Игры на умение грамотно пользоваться содержимым аптечки, обрабатывать раны, ссадины, мозоли, накладывать повязки; игры на проверку знания лекарственных препаратов, имеющихся в аптечке.

1.11. Понятие «план», «карта». Виды карт. Масштаб.

Понятие «план», «карта». Виды карт и масштаб карт. Рельеф. Типичные формы рельефа. Способы изображения рельефа на плане и карте. Горизонталы. Ориентирование плана по сторонам горизонта, по линейным ориентирам на местности. Движение по плану.

Практика: Составление плана класса, микрорайона. Работа с планом, картой на практических занятиях и в походных условиях. Определение расстояния на карте с учетом масштаба. Ориентирование по плану местности. Игры с составленным планом школьного двора, микрорайона («Найди клад», «Пройди все КП и составь слово»).

Игры для запоминания сторон света («рисуем по клеточкам», «составь свою фигуру»).

Индивидуальная работа по созданию макетов типичных форм рельефа по горизонталям с помощью подручных материалов (картон, соленое тесто,

пластилин).

Использование карточек-заданий, позволяющих развивать глазомер, способности читать карту.

1.12. Условные обозначения карт

Условные обозначения на карте. Распределение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки.

Практика: Определение топонимов на планах и картах, работа с карточками – заданиями, упражнения на запоминание топонимов, топографические диктанты, сочинения (например, тема «План местности, где живет баба-яга», «План местности, где я хотел бы жить»). Игра: «изобрази топоним» (показывает один человек или несколько). Игра «мемори» с карточками топонимов.

На прогулках в парке: зарисовка встретившихся объектов в виде топонимов.

1.13. Компас. Работа с компасом

Что такое компас и его устройство. Виды компасов. Принципы работы. История создания компаса. Правила пользования компасом.

Практика: Изготовление компаса в домашних условиях из намагниченной иглы. Зарисовка компаса с указанием названий отдельных элементов. Определение направления север-юг, определение азимута, ориентирование карты по компасу. Игры с использованием компаса («составь фигуру, задавая азимут и количество шагов», «найди клад, зная азимут и расстояние»).

1.14. Ориентирование на местности.

Ориентирование по рельефу, линейным ориентирам, дорожкам и азимуту. Туристское ориентирование в заданном направлении. Правила соревнований. Спортивная карта и ее обозначения. Карточка участника, отметка на КП.

Практика: Ориентирование по легенде с использованием расстояний и направлений сторон света. Ориентирование по рельефу, линейным ориентирам и азимуту. Участие в соревнованиях по ориентированию, проводимых в Центре, городе.

1.15. Основы работы с веревкой. Туристские узлы.

Виды веревок, их характеристики. Личная страховочная система. Карабины и их использование. Основные туристские узлы и их применение.

Практика: Освоение 5-7 узлов. Сдача нормативов по петле само страховки. Использование узлов в туристской практике.

1.16. Участие в соревнованиях по туристской технике, ориентированию

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью соответствующего уровня, участие в соревнованиях по ориентированию для соответствующей возрастной группы.

2. ОФП

2.1. Влияние на организм человека физических упражнений

Плодотворное влияние на организм физических упражнений. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под

воздействием занятий спортом. Развитие силы, выносливости, физическое самосовершенствование.

2.2. Физическая подготовка туриста, общая и специальная

Значение физической подготовки, выносливости для юного туриста. Развитие физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости. Необходимость самостоятельных занятий по физподготовке.

Практика: Обучение технике бега. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости. Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением, со скакалкой, гантелями, маленькой штангой. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

2.3. Сдача нормативов по ОФП, специфической подготовке

Сдаются 2 раза в год с целью отслеживания динамики прогресса по следующим видам:

- отжимание от пола;
- подтягивание на перекладине;
- бег 1000 м;
- пресс;
- скакалка за 30 сек.

Специфические нормативы:

- азимут
- навесная переправа на время
- петля самостраховки на время

3. Краеведение

3.1. Летопись семьи

Я. Кто я. Что означает мое имя, и кто меня так назвал. Что я о себе знаю. Моя семья. История моей семьи. Интересные моменты из жизни моей семьи: где родились родители, бабушки и дедушки, откуда приехали, где учились и где работают. Путешествия моей семьи.

Практика: Уметь рассказать о старших родственниках. Конкурс сочинений на тему «Когда мне будет 30 лет...», «Когда я был совсем маленьким», конкурс смешных семейных историй. Выставка исторических фотографий. Создание групповой газеты с лучшими фотографиями, рисунками и историями.

3.2. Школа, в которой я учусь.

Расположение школы на карте. Адрес школы. Школьные кабинеты (экскурсия). Библиотека школы. Музей школы.

Практика: проведение экскурсии по школе; составление плана микрорайона, в котором находится школа, составление плана школьного кабинета, показать дорогу в школу на карте района.

3.3. Микрорайон.

Мой дом на карте города. Проблемы моего микрорайона. Исторические места и интересные объекты на территории района. Предприятия и

учреждения района. Маршруты городского транспорта.

Практика: составить план микрорайона, где находится дом обучающегося. Прогулка по микрорайону, описать проблемы и радости микрорайона (игра в журналистов и телерепортеров, освещающих жизнь города). Посещение заинтересовавших объектов (музеи, выставки и т.д.).

3.4. Мой город

Город, в котором я живу. История рождения города. Музеи, исторические памятники, интересные события. Карта города. Основные магистрали. Улицы города и их названия. Экология города.

Практика: Игры с картой города. Прогулки по историческим местам города, посещение интересных объектов, работа с картой города.

Умение определять проблемные в экологическом плане территории на карте города. Репортаж или сочинение о любимом месте в городе. Краеведческая викторина.

3.5. Географическое положение родного края. Туристские возможности.

Географическое положение Урала на карте России. Туристские возможности края. Работа с энциклопедиями, атласами, фотоальбомами.

Практика: знакомство с картами Южного Урала (Челябинской области) и Урала. Работа с топографическими, административными и иными картами. Краеведческие викторины. Создание кроссвордов. Походы и экскурсии по интересным местам. Создание отчетов и фотовыставок, их демонстрация на творческих вечерах группы, на родительском собрании.

4. Природа и мы

4.1. Природа родного края

Климат, рельеф, водоемы и леса Челябинской области.

Практика: работа с картами, изучение по карте расположения лесов, водоемов и т.д., участие во внутригрупповых краеведческих викторинах. Посещение интересных природных объектов. Посещение музея леса, краеведческого музея.

4.2. Растения и животные лесов, полей, лугов и водоемов края

Изучение типичных представителей флоры и фауны. Создание гербария «Золотая осень». Проведение конкурса знатоков по темам «Дикие животные», «Насекомые» «Кто на грядке вырос? или Что такое «кольраби?»», «Рыбы», «Чья это шишка, орех, семена или Что такое «вертолетик?»».

4.3. Пропаганда правил охраны природы

«Красная книга» Челябинской области. Памятники природы. Национальные парки и заповедники на территории области. Охрана природы. Природоохранные мероприятия в походе.

Практика: Соблюдение правил поведения в природной среде. Изучение представителей «Красной книги», создание викторины, кроссворда.

Посещение национального парка Таганай.

4.4. Наблюдения за окружающей средой обитания (наблюдения в природе)

Практика: Ведение дневника наблюдений за погодой, учимся наблюдать за окружающей средой в походных условиях и на учебно-тренировочных

занятиях в парке: занятия «муравейник и его жители», «деревья, кустарники и травы парка», «следы на снегу», «какие птицы живут в городе», «мы - рыбаки». Создание коллекции рисунков, фотографий.

4.5. Экология города и области

Влияние деятельности человека на состояние окружающей среды на примере города и области. Состояние лесов, водных ресурсов и атмосферы.

Практика: Посещение музея Ильменского заповедника, участие в экологических акциях.

Творческие работы по описанию экологической обстановки на определенном объекте (микрорайон, озеро, прилегающая улица). Игра в репортеров с места событий.

5. Коллективные и творческие дела

5.1. Культмассовые мероприятия в туристской группе

Культмассовые мероприятия туристов, как одна из форм ТКР. Виды культмассовых мероприятий.

Практика: Работа над сценарием выступления. Подготовка к мероприятиям и выступления перед родителями, обучающимися Центра.

5.2. Общественно-полезная работа

Участие в общественно-полезной работе, проводимой Центром (участие в субботниках по уборке территории, оформлению помещений к праздникам, экологических и иных акциях)

5.3. Оформительская деятельность

Виды оформительской деятельности в туристской группе. Изготовление газеты группы, литературного журнала, летописи.

Практика: Участие в оформительской деятельности при подготовке газеты, летописи о жизни группы, альманаха литературных работ, отчетов о походе.

5.4. Подведение итогов походов, экскурсий

Практика:

Сбор группы с целью подведения итогов похода, составление отчета о походе, просмотр фото и видеоматериала. Обсуждение итогов похода.

6. Итоговая аттестация

Сдача зачета по теории и практике согласно нормативам подготовительного этапа обучения.

Программа 2 года обучения

1. Туризм и элементы ориентирования

1.1. Туристские путешествия, история развития отечественного туризма

Знаменитые путешественники и великие географические открытия. История развития туризма в мире и России. История развития детского туризма в России.

Туризм как способ познания родного края и возможность удовлетворения потребности в путешествии.

Практика: создание группой газеты-выставки «Туризм в моей семье». Создание мини-представления по теме «Великие путешественники и географические открытия» по библиографическим, художественным материалам.

1.2. Групповое и личное туристское снаряжение

Требования к личному и групповому снаряжению.

Перечень группового снаряжения для похода. Виды палаток и их назначение. Костровое и кухонное снаряжение. Веревки и карабины. Правила ухода за снаряжением. Сушка снаряжения после похода.

Правила хранения и использования оптических приборов (бинокли, фотоаппараты и т. п.).

Перечень личного снаряжения для похода и соревнований (рукавицы, перчатки, штормовки и прочее). Уход за снаряжением и его ремонт.

Практика: Составление перечня личного и группового снаряжения для конкретного похода. Укладка рюкзака, подгонка рюкзака по фигуре туриста. Установка палатки, тента, кострового тросика. Упаковка снаряжения и его распределение между участниками похода. Контроль за состоянием снаряжения и своевременная починка. Грамотное использование снаряжения во время похода.

Игры по командам: «Подготовьте группу к походу» – на составление перечня снаряжения на конкретный поход; веселые старты с установкой палатки, кострового тросика, сбором рюкзаков. Игры на правильную укладку рюкзака «У кого гремит рюкзак...», игры среди детей и мам на лучший ремонт снаряжения (поставить красивую заплатку, пришить пуговицу).

1.3. Подготовка и организация похода

Определение района путешествия, цели похода. Распределение обязанностей. Изучение района путешествия, составление графика путешествия. Составление сметы. Подготовка снаряжения, закупка продуктов питания и распределения продуктов и снаряжения по участникам.

Практика: Составление плана похода и плана подготовки, распределение обязанностей, получение снаряжения и распределение продуктов питания и общественного снаряжения среди участников похода, работа с картой района.

1.4. Туристские должности в походе

Туристские должности в походе: командир, начпрод, завснар, врач, казначей, реммастер, штурман, фотограф, хронометрист, метеоролог, краевед. Должностные обязанности. Временные и постоянные должности. Обязанности дежурного по приготовлению пищи.

Практика: выполнение должностных обязанностей в период подготовки к походу, во время похода и при подведении его итогов. Написание отчета по своей должности после похода.

1.5. Техника безопасности занятий на местности, в спортзале, техника безопасности в походе

Знакомство с инструкциями по технике безопасности при проведении походов, экскурсий, тренировок на местности, занятий в помещении.

Дисциплина в туристской группе. Правила поведения на дороге и транспорте, при встрече с дикими и домашними животными, правила сбора трав, ягод и грибов. Меры безопасности при заготовке дров и приготовлении пищи на костре. Правила поведения участников туристских соревнований.

Практика: Соблюдение правил безопасности во время спортивно-туристских мероприятий.

1.6. Правила движения в походе. Организация движения группы в походе.

Движение по оживленным дорогам, по пересеченной и лесной местности, по льду. Переправа через болото, ручей, завалы. Преодоление оврагов. Меры безопасности. Обход препятствий. Ритм и темп движения в летнем и зимнем походе. Тропление в зимнем походе.

Практика: освоение техники преодоления препятствий (переправа через болото по жердям и по кочкам, переправа через ручей по бревну, использование «маятника»); поход группы в зимних условиях на лыжах и без них с организацией тропления.

1.7. 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. Установка палаток, размещение в них вещей и участников. Предохранение палаток от намокания. Правила поведения в палатке.

Практика: определение мест бивака на плане и на местности. Развешивание и свертывание лагеря. Работа с костром, способы заготовления растопки и разжигания костра. Работа с бивачным снаряжением.

Создание макетов «типы костров» из подручного материала (занятие могут проводить заранее выбранные несколько ребят, каждый из которых объясняет своей подгруппе заданный тип костра, зачем он нужен и как складывается. После объяснения каждый ребенок пытается выполнить свой макет из бумаги или палочек).

В походе можно провести конкурс на лучшую палатку по критериям (правильность установки, порядок внутри палатки).

1.8. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Качественный состав пищи. Нормы закладки продуктов на одного человека. Продукты для похода, упаковка продуктов. Составления меню на поход. Распределение продуктов между участниками похода.

Вода. Питьевой режим в походе. Очистка воды при необходимости.

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

Соблюдение питьевого режима в походе. Правила гигиены при заборе воды для питья в походе.

1.9. Правила санитарии и гигиены. Профилактика заболеваний и травм.

Общие гигиенические требования в походе. Поддержание чистоты тела и ног. Меры для предупреждения потертостей и мозолей. Требования к одежде и обуви.

Практика: Соблюдение гигиенических требований в походе.

1.10. Первая помощь пострадавшему. Медицинская аптечка.

Оказание первой медицинской помощи при заболеваниях и травмах (растяжения, вывихи, ожоги, обморожения, укусы животных и насекомых, солнечный удар). Состав медицинской аптечки. Правила хранения и использования аптечки. Транспортировка пострадавшего, используя простейшие средства. Способы транспортировки при различных травмах и заболеваниях.

Практика: Игры на умение пользоваться содержимым аптечки, обрабатывать раны, накладывать повязки; игры на проверку знания лекарственных препаратов, имеющихся в аптечке. Проверка перед походом комплектности аптечки, сроков годности препаратов, качества их упаковки. Упаковка и хранение аптечки.

Изготовление транспортных средств из подручных материалов. Использование этапа «переноска пострадавшего» при проведении веселых стартов.

1.11. Топографическая и спортивная карты.

Работа с топографической картой при подготовке к походу и в походе. Отличие спортивной карты от топографической. Использование спортивной карты в соревнованиях по ориентированию.

Практика:

Использование топографической и спортивной карты в туристско-спортивных мероприятиях. Чтение рельефа по карте.

Использование карточек, заданий, позволяющих развивать глазомер, способности читать карту.

1.13. Ориентирование по компасу, карте

Правила пользования компасом. Ориентирование компаса. Движение по карте. Ориентирование карты на местности по линейным ориентирам и предметам.

Практика: ориентирование в походных условиях, формирование умения читать план местности и умение двигаться по плану с использованием линейных ориентиров.

1.14. Ориентирование на местности.

Ориентирование по рельефу, линейным ориентирам, дорожкам и азимуту. Виды туристского ориентирования.

Практика: Ориентирование по легенде с использованием расстояний и направлений сторон света. Ориентирование по рельефу, линейным ориентирам и азимуту.

1.15. Основы работы с веревкой. Туристские узлы. Основы туристской техники.

Виды веревок, их характеристики. Маркировка веревки для ее транспортировки. Основные туристские узлы и их применение. Технические

приемы и правила безопасного преодоления препятствий. Виды соревнований по туристской технике, тактика прохождения дистанции.

Практика: Использование узлов в туристской практике. Работа на различных этапах туристского многоборья: переправы через болото по кочкам, жердям, навесная переправа, параллельные перила, подъем и спуск по наведенным перилам и с использованием альпенштока, переправа по бревну и т.д.

1.16. Участие в соревнованиях по туристской технике, ориентированию

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью соответствующего уровня, участие в соревнованиях по ориентированию для соответствующей возрастной группы.

2. ОФП

2.1. Влияние на организм человека физических упражнений

Плодотворное влияние на организм физических упражнений. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Развитие силы, выносливости, физическое самосовершенствование.

2.2. Общая и специальная физическая подготовка туриста, лыжная подготовка

Значение физической подготовки, выносливости для юного туриста. Развитие физических и специальных качеств, необходимых туристу. Создание мотивации для занятий физической культурой.

Лыжный туризм. Подбор беговых и туристских лыж, лыжных палок и ботинок. Меры безопасности при ходьбе на лыжах. Преодоление простых препятствий.

Практика: Обучение технике бега на лыжах, повороты, перешагивания, спуски и подъемы. Движение по глубокому снегу. Участие в зимних туристских соревнованиях и лыжных походах.

2.3. Сдача нормативов по ОФП

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

- отжимание от пола;
- подтягивание на перекладине;
- бег 1000 м;
- пресс;
- скакалка за 30 сек.

Специфические нормативы:

- азимут
- навесная переправа на время
- петля самостраховки на время

3. Краеведение

3.1. Летопись семьи

История моей семьи. Интересные люди моей семьи. Интересные имена.

Важные события нашей семьи.

Практика: Создание групповой газеты с лучшими фотографиями, рисунками и историями.

3.2. Школа, в которой я учусь.

История моей школы. Музей школы. Чем может гордиться моя школа. Мой класс.

Практика: Умение рассказать о своей школе. Мини- сочинение о классе, об учителях.

3.3. Микрорайон.

Мой дом на карте города. Исторические места и интересные объекты на территории района.

Практика: Умение по карте и на местности провести экскурсию по микрорайону.

3.4. Мой город

Город, в котором я живу. История города. Люди города. Музеи, исторические памятники, интересные события. Карта города. Улицы города и их названия. Экология города.

Практика: Игры с картой города. Прогулки по историческим местам города, посещение интересных объектов, работа с картой города. Создание экологической карты города с указанием наиболее загрязненных участков. Репортаж или сочинение о любимом месте в городе. Краеведческая викторина.

Проведение экскурсии по городу по карте или по определенному участку города.

3.5. Географическое положение родного края. Туристские возможности.

Географическое положение Урала на карте России. Туристские возможности края. Работа с энциклопедиями, атласами, фотоальбомами.

Практика: знакомство с картами Южного Урала (Челябинской области) и Урала. Работа с топографическими, административными и иными картами. Краеведческие викторины. Создание кроссвордов. Походы и экскурсии по интересным местам. Создание отчетов и фотовыставок, их демонстрация на творческих вечерах группы, на родительском собрании.

4. Природа и мы

4.1. Природа родного края

Климат, рельеф, водоемы и леса Челябинской области.

Практика: работа с картами, изучение по карте расположения лесов, водоемов и т.д., участие во внутригрупповых краеведческих викторинах. Посещение интересных природных объектов.

4.2. Растения и животные лесов, полей, лугов и водоемов края

Изучение основных видов местной флоры и фауны, знакомство с лекарственными травами.

4.3. Наблюдения за окружающей средой обитания (наблюдения в природе)

Практика: Ведение дневника наблюдений за погодой, учимся наблюдать за окружающей средой в походных условиях и на учебно-тренировочных

занятиях в парке: занятия «муравейник и его жители», «деревья, кустарники и травы парка», «следы на снегу», «какие птицы живут в городе», «мы - рыбаки». Создание коллекции рисунков, фотографий.

4.4. Экология города и области, пропаганда правил охраны природы

Влияние загрязнения окружающей среды на здоровье человека. Изучение экологической обстановки в области при проведении походов. «Красная книга» Челябинской области. Памятники природы. Национальные парки и заповедники на территории области.

Практика: Проведение исследования по влиянию туристов на загрязнение природных объектов, участие в экологических акциях, природоохранных мероприятиях.

Соблюдение правил поведения в природной среде. Конкурс на лучший рисунок – плакат на тему охраны природы. Творческие работы по описанию экологической обстановки на определенном объекте (микрорайон, озеро, прилегающая улица). Игра в репортеров с места событий.

5. Коллективные и творческие дела

5.1. Культмассовые мероприятия в туристской группе

Культмассовые мероприятия туристов, как одна из форм ТКР. Виды культмассовых мероприятий. Работа над сценарием выступления. Подготовка к мероприятиям и выступления перед родителями, обучающимися.

5.2. Общественно-полезная работа

Участие в общественно-полезной работе (участие в субботниках по уборке территории, оформлению помещений к праздникам, экологических акциях)

5.3. Оформительская деятельность

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

Практика: Участие в оформительской деятельности при подготовке газеты, летописи о жизни группы, альманаха литературных работ, отчетов о походе. Создание презентаций и фильмов о походе, группе, используя специальное программное обеспечение.

5.4. Подведение итогов походов, экскурсий

Сбор группы с целью подведения итогов похода, составление отчета о походе, просмотр фото и видеоматериала. Обсуждение итогов похода.

6. Итоговая аттестация.

Сдача зачета по теории и практике согласно нормативам подготовительного этапа обучения.

2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

2.1. Методическое обеспечение

Основные методы организации образовательного процесса

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

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

Методические рекомендации

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

Очень удобно, когда есть наглядный материал разного тематического содержания. Однако, в ходе занятий обучающиеся сами могут сделать макеты узлов, костров, рельефа из подручных материалов, которые затем будут использоваться при проведении занятий (см. подглаву «Разработки занятий»: «Типы костров», «Виды рельефа»).

Интересным пособием может стать презентация или фильм, выполненный педагогом и/или обучающимися. Презентация или фильм могут быть о безопасности в походе, на различные темы из программы обучения, это может быть фильм о походе, соревнованиях. Для некоторых детей в 5-6 классе выполнить фильм в программах Microsoft Office Power Point или Movie Maker, Pinnacle Origin не составляет особого труда. Задача педагога – помочь с подбором темы, фотографий, музыки, видеоряда.

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

будут отмечать участие в мероприятиях, занятые призовые места (см. подглаву «Контрольно-измерительные –материалы», «Информация для стенда»). Одновременно со стендом можно завести фотоальбом (фотохронику) группы. Создаваемые детьми стенгазеты о прошедших мероприятиях, группе также являются отличным наглядным материалом (см. подглаву «Контрольно-измерительные –материалы», «Возможные формы отчета группы за учебный год»).

После похода сложным, но очень важным мероприятием является анализ действий каждого участника, разбор похода. В учебно-тематическом плане специально выделены часы для подведения итогов после похода. Можно выдавать детям напечатанные на цветной бумаге свидетельства участников похода, которые они приклеивают на первую страницу тетради (см. подглаву «Используемый дидактический материал», «Свидетельство участника похода»). Можно провести также викторину на самого внимательного участника похода (Используемый дидактический материал, викторина).

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

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

Активно используются на занятиях краеведением карты родного города и района. Существует множество игр с картами:

- сложи карту (карта разрезана на части- паззлы);
- найди улицы, начинающиеся на определенную букву (на скорость, в определенном районе города);
- запомни, как можно правильное взаимное расположение улиц конкретного участка, а затем нарисуй по памяти;
- найди реки, водоемы в пределах города,
- найди улицу с самым длинным названием;
- найди улицы, названные в честь выдающихся людей, в честь городов и т.п.
- найди важнейшие улицы города, парки, другие объекты.

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

По картам нужно давать задания по расчету расстояния между заданными точками при известном масштабе карты; определении высоты местности; разности высот; нахождение перевалов, бродов и т.п. Для умения работать с картой, нужно развивать глазомер, внимательность, для этого

также разработаны специальные карточки-задания, они описаны в списке литературы для педагогов.

Для запоминания условных обозначений спортивных карт для ориентирования и топографических карт существует целый ряд карточек-заданий. Кроме того, интересны детям игра «мемори» с 17-20 парными картинками, где обозначены топографические знаки, лото с условными знаками. Игру «мемори» дети могут сделать сами (Приложение 1). В приложении 1 приведены варианты топографического диктанта. Для закрепления знаний можно провести игру – нарисуй план местности на предложенную тему (темы могут быть следующими: «План местности, где живет баба-яга», «План местности, где я хотел бы жить»).

При изучении карты на первом году обучения для запоминания сторон света можно использовать игру «Начерти фигуру по клеточкам», эта игра развивает внимание, умение сосредоточиться и приводит к тому, что дети быстро запоминают материал. Вторым этапом игры является создание своей интересной фигуры (Приложение 1).

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

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

Интересной игрой является игра «Что это такое» - детям в парке предлагается очертить квадрат определенного размера и описать все, что в нем находится: растет, лежит на земле, всех насекомых и т.д (Самарина И.А., в этой книге приведено большое количество упражнений, игр, конкурсов).

При проведении занятий по летописи семьи, обучающиеся нуждаются в помощи о стороны родных и близких. Дети расспрашивают родителей, родственников, просматривают семейные альбомы. Используя полученную информацию, дети могут сделать фотовыставку работ, конкурс сочинений на какую-либо тему (например, «Путешествия моей семьи», «Когда я был маленьким...»).

Используемый дидактический материал

- Свидетельство участника похода.
- Памятка для сбора в поход.
- Игра «мемори» с топографическими обозначениями карт.
- Самостоятельное задание: рисуем план по тексту – описанию, с учетом и без учета масштаба.
- Сборник задач для неутомимых туристов 3-5 классов
- Ситуационные задачи по подготовке и проведению похода.
- Викторина «Самый внимательный в походе».

Разработки занятий, мероприятий.

- Проведение выездного занятия в ПКИО им. Гагарина
- Занятие «Типы костров», создание макетов костров.
- Практическое занятие «Изображение рельефа на карте», создание макетов гор, горных хребтов
- Сценарий представления команды на туристском празднике.
- Первое занятие в объединении «Основы туризма» (*В помощь начинающему педагогу*).
- Практическая работа по наблюдению в природе (раздел программы «Природа и мы»).
- Разработка занятия «Что такое спелеология», с презентацией.
- Личное и общественное снаряжение, презентация.

2.3. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

- Туристское снаряжение для проведения пешеходных, водных и лыжных походов:
палатки, рюкзаки, спальники, коврики, котлы, топоры, пилы, лыжи, тростики, 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:
альбомы, летописи, фотографии, фильмы, презентации, отчеты о спортивных походах, 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;
- Музыкальные инструменты: гитара.

2.4. Литература

Список литературы для педагогов:

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

- Усыкин Г.С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов. – М., 1996, 24с.
- Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 144с.

Краеведение

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

- Гитис М.С. Познай свой край. Челябинская область. Занимательная география в вопросах и ответах. – Челябинск: Абрис, 2006. – 96с.
- Лаврова С.А. Урал. Кладовая земли. – Москва: Белый город, 2007. – 48с.
- Шувалов. Н.И. От Парижа до Берлина по карте Челябинской области: (Топоним. словарь). – Челябинск: Юж.-Урал. кн. Изд-во, 1982.- 127с.
- Матвеев А.К. Вершины Каменного пояса: Названия гор Урала. – 2-е изд., перераб. и доп.-Челябинск: Юж. -Урал. кн. изд-во, 1990. – 288с.
- Горное сердце края. Сост. Моисеев А.П.- Челябинск: «Рифей», 1994 .– 200с.
- На Урал-реке. Исторические, культурные и природные достопримечательности Верхнеуральского района. – Челябинск: «Рифей», 1999. – 390с.
- Вестник Челябинского общества краеведов. Спецвыпуск. Школьное краеведение 2 (3) ред.-сост. А.П. Моисеев, Челябинск, 2001, 72с. Сборник задач и упражнений для учащихся начальной школы с использованием краеведческого материала. Составители Т. Щукина, Т. Корецкая.
- Корецкая Т.Л. Земля Уральская: Энциклопедия для детей – Челябинск: ОАО «Юж-Урал. кн. изд-во», 2004- 128с.
- Прошлое не предавать забвению (путешествие по Челябинской области): Книга для учащихся – Челябинск: ЧГПИ, 1994 -114с.
- Тургояк. Сост. Терентьев Н.М. – Челябинск: «Рифей», 1993
- Федорищев В.Г. Язык земли Миасской. – Миасс, 1997 – 76с.
- Рахимов Э.Х. Чебаркульский край. – Чебаркуль, 2004. -200с.
- Малахитовая шкатулка: В поисках новых ключей: Путешествия со сказами Бажова/ Авт. очерков А.П. Черноскутов, Ю.В. Шинкаренко. – Екатеринбург: изд-во «Сократ», 2004. –464с.
- Таганайскими тропами. Под ред. Козлова А.В. – Златоуст, 2003. –81с.

Экология, биология, география, история

- Плешаков А.А. Зеленые страницы: Кн. для учащихся нач. классов. – М.: Просвещение, 1994-223с.
- Левит И.Г. – Южный Урал: География, экология, природопользование. Учебное пособие. - Челябинск: Юж.- Урал. кн. изд-во, Юж.-Урал. изд.-торг. дом, 2001-246с.
- Юному географу, - Свердловск: Сред. -Урал. кн. изд-во, 1983.-160с.

- Природа родного края (Методические рекомендации для учителей начальных классов). – Челябинск: ЧГПУ, 1997. – 48с.
- Калишев В.Б. У природы нет плохой погоды. Челябинск: из-во ЧП «Рейх», 1998
- Озеров А.Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе. Учебно-методическое издание. – М.: ФЦДЮТиК, 2005. - 216с.
- Метеорологические исследования в туристском походе (методические рекомендации). Челябинск, 1986. – 16с.
- Урал/ Сост. И.Ф. Губернаторов, Т.Е. Колесник. – Екатеринбург: «Дорога», 2000. - 80с.
- Савенко Е.В. Путешествуем по Уралу. Приложение к серии «Родной Урал». Екатеринбург– 2004. –48с.
- Виноградов Н.Б. Страницы древней истории Южного Урала: Учеб. для учащихся общеобразоват. шк., гимназий, лицеев, колледжей. – Челябинск; Южно-Урал. кн. изд-во, 1997.– 160с.

Периодическая печать

«Вольный ветер», газета

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

«Вокруг света», журнал

«Уральский следопыт», журнал

Сайты в сети Интернет:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

<http://www.ch-lib.ru/>, сайт публичной библиотеки г. Озерска Челябинской области, где одним из проектов по краеведческой работе со школьниками

является «Школа юного краоведа» (<http://www.ch-lib.ru/general/biblio/projects/enc/index.html>). На сайте приведено очень много разнообразных вопросов для тестов по краеведению. Там же есть готовые разработки краеведческих занятий, материалы, полнотекстовые варианты книг по краеведению.

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

2.5. Список литературы для детей:

- Сказы Бажова П.П.
- Гитис М.С. Челябинская область. Занимательная география в вопросах и ответах. – Челябинск: Абрис, 2006. – 96с.
- Лаврова С.А. Урал Кладовая земли. – Москва: Белый город, 2007. – 48с.
- Хейердал Т. «Экспедиция Кон-тики»; В поисках рая; Экспедиция «Кон-тики». М.: Армада-пресс, 2001. –384с.
- Рундквист Н.А. Самая прекрасная дорога. – Екатеринбург: «Баско», 2001. – 384с.
- Чуковский Н.К. Водители фрегатов: Книга о великих мореплавателях. – Переизд. – М.: Дет. лит., 1987. – 479с.
- Арсеньев В.К. Дерсу Узала. Челябинск, Южно-Урал. кн. изд-во, 1978. –248 с.
- Плешаков А.А. Зеленые страницы: Кн. для учащихся нач. классов. – М.: Просвещение, 1994-223с.
- Шувалов. Н.И. От Парижа до Берлина по карте Челябинской области: (Топоним. словарь). – Челябинск: Юж -Урал. кн. Изд-во, 1982 .- 127с.
- Таганайскими тропами. Под ред. Козлова А.В. – Златоуст, 2003. –81с.
- Корецкая Т.Л. Земля Уральская: Энциклопедия для детей – Челябинск: ОАО «Юж-Урал. кн. изд-во», 2004- 128с.

**Контрольно-измерительные материалы
Мониторинг освоения программы**

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

Критерий	Степень выраженности критерия
Туристские навыки и умения	
Способность определить и подготовить необходимое для похода личное снаряжение	Способен самостоятельно определить и подготовить необходимое для похода личное снаряжение
	Иногда обращается за помощью к педагогу или ребятам
	Всегда обращается за помощью к педагогу
Умение правильно поставить каркасную палатку, натянуть костровой тент	Умение правильно и самостоятельно поставить каркасную палатку, натянуть костровой тент
	Иногда обращается за помощью к педагогу или ребятам
	Всегда обращается за помощью к педагогу
Проявление знаний о функциональных обязанностях членов похода	Знает все обязанности и распределение ролей. Проявляет ответственность в выполнении порученного.
	Затрудняется при распределении обязанностей, но выполняет
	Не придает значения, ответственности не проявляет
Способность организованно двигаться на маршруте, соблюдать правила движения по дорогам, хождения по равнинным участкам.	Всегда внимателен, собран, соблюдает правила
	Не всегда внимателен, собран, соблюдает правила
	Не собран, нарушает правила
Владение способами ориентирования при помощи компаса	Уверенно владеет способами ориентирования при помощи компаса
	Неуверенно владеет способами ориентирования

	при помощи компаса
	Не владеет
Проявление умений в разведении костра	Справляется самостоятельно
	Иногда обращается за помощью товарищей
	Не проявляет умения
Владение способами работы с веревкой, знание и применение различных видов узлов	Знает и применяет
	Знает, но затрудняется в применении
	Не разбирается, не отрабатывает практические способы
Владение знаниями и практическими навыками прохождении переправ и других препятствий	Всегда чувствует себя уверенно при прохождении переправ и других препятствий
	Иногда чувствует себя уверенно при прохождении переправ и других препятствий
	Проявляет не уверенность, страх.
Краеведение	
Способность к сбору и анализу и представлению информации о мероприятии, экскурсии походе	Способен самостоятельно проанализировать, представить результат
	Анализирует, в описании результата требуется помощь
	Не способен самостоятельно проанализировать, представить результат
Владение комплексом знаний об особенностях флоры и фауны родного края	Знает виды и особенности типичных растений и животных родного края, проявляет живой интерес
	Знает виды и особенности типичных растений и животных родного края, но интереса не проявляет
	Не владеет комплексом знаний
Проявление бережного отношения к природе	Всегда проявляет бережное отношение к природе
	проявляет бережное отношение к природе не всегда
	Не придает значения
Способность наблюдать явления природы за природой, проводить простейшие измерения и составлять дневник погоды	Проявляет повышенный интерес, способен наблюдать явления природы за природой, проводить простейшие измерения и составлять дневник погоды
	способен наблюдать явления природы за природой, проводить простейшие измерения и составлять дневник погоды с помощью педагога
	Способен проводить простейшие наблюдения

Общая физическая подготовка	
Владение комплексом общеразвивающих упражнений	Уверенно владеет комплексом ОФП
	Владеет не уверенно
	Не владеет
Проявление способности контролировать свое состояние при физических нагрузках	Всегда контролирует свою нагрузку
	Редко контролирует свою нагрузку
	Не контролирует

Правила гигиены и оказание первой медицинской помощи	
Проявление знаний и практических умений в области первой медицинской помощи	Умеет формировать походную аптечку из основных лекарственных средств, оказывать первую медицинскую помощь, знает способы транспортировки пострадавшего
Владение знаниями в области гигиены и санитарии	Владеет и применяет знания
	Владеет, но затрудняется в применении
	Владеет, но не применяет
Правила безопасности	
Владение комплексом знаний о правилах безопасного поведения в спортивном зале, в условиях города, в природных условиях.	Соблюдает правила безопасного поведения в спортивном зале, дорожного движения, уверенно владеет правилами поведения в природной среде, умеет предвидеть опасную ситуацию
	Соблюдает правила безопасного поведения в спортивном зале, дорожного движения, владеет правилами поведения в природной среде, в опасной ситуации теряется
	Соблюдает правила безопасного поведения в спортивном зале, дорожного движения, не всегда применяет правила поведения в природной среде, не умеет предвидеть опасную ситуацию.
4. Соблюдать технику безопасности при проведении занятий в спортзале	4. Соблюдать технику безопасности при проведении занятий на тренировочных полигонах и при участии в соревнованиях
Культурная и творческая деятельность	
Проявление активности в общих делах и мероприятиях	Всегда активен, инициативен
	Активен, но инициативы не проявляет
	Пассивен, находится в роли наблюдателя
Владение техническими средствами представления отчета, о проведенном мероприятии	Умеет самостоятельно создавать фото, видео отчеты, печатные материалы о жизни группы.
	Владеет, но нуждается в помощи
	Не владеет

Оценочный лист
Ф.И. обучающегося, год обучения _____

Критерий	Уровень 1 полугодие	Уровень 2 полугодие
Туристские навыки и умения		
Способность определить и подготовить необходимое для похода личное снаряжение		
Умение правильно поставить каркасную палатку, натянуть костровой тент		
Проявление знаний о функциональных обязанностях членов похода		
Способность организованно двигаться на маршруте, соблюдать правила движения по дорогам, хождения по равнинным участкам.		
Владение способами ориентирования при помощи компаса		
Проявление умений в разведении костра		
Владение способами работы с веревкой, знание и применение различных видов узлов		
Владение знаниями и практическими навыками прохождения переправ и других препятствий		
Краеведение		
Способность к сбору и анализу и представлению информации о мероприятии, экскурсии походе		
Владение комплексом знаний об особенностях флоры и фауны родного края		
Проявление бережного отношения к природе		
Способность наблюдать явления природы за природой, проводить простейшие измерения и составлять дневник погоды		
ОФП		
Владение комплексом общеразвивающих упражнений		
Проявление способности контролировать свое состояние при физических нагрузках		
Правила гигиены и оказание первой медицинской помощи		
Проявление знаний и практических умений в области первой медицинской помощи		
Владение знаниями в области гигиены и санитарии		
Правила безопасности		
Владение комплексом знаний о правилах безопасного поведения в спортивном зале, в условиях города, в природных условиях		
Культурная и творческая деятельность		
Проявление активности в общих делах и мероприятиях		
Владение техническими средствами представления отчета, о проведенном мероприятии		

Лист аттестации

Группа _____

Год обучения _____

№	Ф.И. О.	во зр ас т	Культурно- массовые мероприятия, творческие работы	соревнов ания	поход ы	экскурс ии	примеча ние
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

Педагог _____

**Лист аттестации
Сдача нормативов по ОФП**

Группа _____

Год обучения _____

№	Ф.И. .О.	Год рожде ния	Бег 1000м	Отжиман ие	Скака лка за 30 сек.	По дтя гив ани е	Петля самообра зовки	Азим ут
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

Педагог _____

**Мониторинг личностного развития обучающегося в процессе освоения им
дополнительной образовательной программы «Основы туризма»**

Ф.И. обучающегося, год

обучения _____

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Уровень	
			1 полугодие	2 полугодие
1. Организационно-волевые качества				
Терпение и трудолюбие	Способность переносить известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности, проявлять способность трудиться	Терпения и трудолюбия хватает менее, чем на ½ занятия		
		Более, чем на ½ занятия		
		На все занятие		
Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия ребенка побуждаются извне		
		Иногда – самим ребенком		
		Всегда – самим ребенком		
Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки(приводить к должному свои действия)	Ребенок постоянно действует под воздействием контроля извне		
		Периодически контролирует себя сам		
		Постоянно контролирует себя сам		
2. Ориентационные качества				
Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Завышенная		
		Заниженная		
		Нормальная		
Интерес к занятиям в объединении	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	Продиктован ребенку извне		
		Периодически поддерживается самим ребенком		
		Постоянно поддерживается ребенком самостоятельно		
3. Поведенческие качества				
Конфликтность (отношение ребенка к	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	Периодически провоцирует конфликты		

столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)		Сам в конфликтах не участвует, старается их избежать		
		Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты		
Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	Избегает участия в общих делах		
		Участвует при побуждении извне		
		Инициативен в общих делах		

Мониторинг результатов обучения
по дополнительной образовательной программе
«**Основы туризма**»

Ф.И. обучающегося, год обучения _____

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Уровень		
		Начало года	1 полугодие	2 полугодие
Теоретическая подготовка Владение специальной терминологией	Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям			
	Осмысленность и правильность использования терминов			
Практические умения и навыки	Владение специальным оборудованием и оснащением			
	Освоение основ туристской подготовки			
	Владение практическими основами топографии и ориентирования			
	Владение практическими основами гигиены и первой доврачебной помощи			
	Общая и специальная физическая подготовка			
	Краеведение			
Общеучебные умения и навыки Учебно-интеллектуальные умения Учебно-коммуникативные умения: Умение слушать и слышать педагога	Самостоятельность в подборе и анализе спец. литературы			
	Самостоятельность в пользовании компьютерными источниками			
	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога			
	Свобода владения и подачи информации			
Учебно-организационные умения и навыки: умение организовать свое рабочее место, навыки соблюдения правил безопасности, умение аккуратно выполнять работу	Проявление самостоятельности в подготовке к занятию			
	Аккуратность и ответственность в работе			
	Соблюдение правил безопасности			

Степень выраженности оцениваемого качества
Низкий уровень – обучающийся овладел менее половины объема знаний, навыков, предусмотренных программой, испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, специальным оборудованием избегает употреблять специальные термины
Средний уровень – объем освоенных знаний, умений и навыков составляет более половины объема, предусмотренных программой, обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой, работает с литературой и оборудованием при помощи родителей или педагога
Высокий уровень – обучающийся освоил практически весь объем знаний, умений и навыков, предусмотренных программой за конкретный период, специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием, со специальной литературой и оборудованием работает самостоятельно и не испытывает затруднений