|  |  |
| --- | --- |
| чиппкро  знак  **Министерство образования и науки Челябинской области**  **Государственное бюджетное**  **учреждение дополнительного профессионального образования**  **«Челябинский институт**  **переподготовки и повышения квалификации работников образования»**  **(ГБУ ДПО ЧИППКРО)** | лого  **Приоритетный проект**  **«Доступное дополнительное**  **образование для детей»**  **Педагогический франчайзинг развертывания сети дополнительных общеобразовательных программ на уровне муниципальных образований Челябинской области** |

Модельная дополнительная

общеразвивающая программа

«ТРОПАМИ УРАЛА»

(Программа разработана в соответствии с мероприятием «Субсидии (Грант) на реализацию пилотных проектов по обновлению содержания и технологий дополнительного образования по приоритетным направлениям» приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» направления (подпрограммы) «Развитие дополнительного образования детей и реализация мероприятий молодежной политики» государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»»)

Направленность программы: туристско-краеведческая

Вид программы: интегрированная

Возраст обучающихся: 14-18 лет

Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:

Швед Валентина Анатольевна

# Пояснительная записка

### 

### Актуальность программы

Программа «Тропами Урала» рассчитана на старших подростков. В результате работы по программам «Юные туристы-краеведы» и «Юный турист» возникла необходимость в создании программы следующего уровня, обеспечивающей продолжение обучения спортивному туризму и изучению своей малой Родины. В настоящее время существует несколько программ спортивной и туристско-краеведческой направленности, ориентированных на данный возраст и этап обучения. Но задачи этих программ отличаются от тех, что были поставлены перед программой «Тропами Урала». Данная программа не ставит перед собой цель только в достижении спортивных побед, а значит, не происходит отбора обучающихся по физическим показателям. Основное внимание уделяется изучению родного края – Уральского региона. Изучение практических основ спортивного туризма в дисциплине «маршруты» предполагается в походах по Уралу. Исследовательская деятельность подростков, которой в программе уделяется большое значение, связана с экологией и краеведением, описанием и сохранением памятников культуры, природных достопримечательностей.

### Отличительные особенности программы

В настоящее время существуют программы исследовательского характера, направленные на изучение Уральского региона. Есть программы спортивной направленности, нацеленные на достижения высоких результатов по спортивному туризму в дисциплине «дистанции». Минус этих программ в том, что происходит отсев ребят либо по их интеллектуальным способностям, либо по физическим данным.

Программа, совмещающая серьезную туристскую подготовку и изучение родного края, создается впервые. Программа «Тропами Урала» является интегрированной и предусматривает достижение высокого уровня обучения спортивному туризму (участие в спортивных походах 1–3 категории сложности в различных видах туризма, участие в соревнованиях в дисциплине «дистанция» 2–3 класса), а также выполнение актуальных исследовательских проектов по краеведению и экологии.

Занимаясь по программе, обучающиеся познают свой родной край. Сначала подростки, совершая походы и экспедиции, знакомятся с Южным Уралом. Следующий этап – это освоение более сложных районов: Северного, Приполярного и Полярного Урала. В процессе подготовки к походам и во время походов ребята выбирают темы для исследовательских работ. Для совершенствования физической и специальной туристской подготовки, подростки участвуют в соревнованиях по спортивному ориентированию, спортивному туризму в дисциплине «дистанции», соревнованиях по бегу, лыжных гонках.

Программа предусматривает участие в краеведческих конкурсах, конференциях. Это необходимо для того, чтобы научить детей не только путешествовать, но и уметь описать и рассказать о своих путешествиях; уметь публично защищать свои исследовательские работы.

При организации учебного процесса используются возможности современного компьютерного программного обеспечения (создание обучающимися фильмов, презентаций, написание отчетов о походах, ведение тематических страниц в сети Интернет, работа с картами и навигаторами).

Программа уделяет большое внимание физическому развитию обучающихся, а также участию подростков в общественной и культурно-массовой деятельности образовательного учреждения.

Кроме этого, данная программа предлагается в качестве модельной программы. Она состоит из нескольких модулей и может быть легко изменена педагогом, исходя из поставленных перед ним целей и задач.

Модельная программа – это методически выверенная базовая основа для создания педагогами собственных дополнительных общеразвивающих программ. Она разработана на основе программ, по которым получены положительные результаты.

Модуль – это законченная единица образовательной программы, предполагающая освоение обучающимся комплекса результативных компонентов программы: когнитивного (знания, умения), мотивационно-ценностного (отношение), деятельностного (опыт), сопровождаемая контролем результатов обучающихся на выходе.

Модульный принцип обеспечивает вариативность, гибкость и мобильность построения образовательных программ, позволяя педагогу обеспечивать качество освоения программы учащимися, в том числе на основе построения индивидуального образовательного маршрута обучающегося.

Уровень освоения программы – общекультурный, предполагает расширение кругозора, обучение прикладным и трудовым навыкам согласно возрасту, развитие творческих способностей.

### Педагогическая целесообразность

Получение хорошего результата воспитательной работы с подростками возможно при условии учета их индивидуальных особенностей, создания ситуации успеха и тщательного подбора форм деятельности. Программа «Тропами Урала» предоставляет подростку широкий диапазон видов деятельности. Таким образом, каждый может выбрать для себя лучшее направление для самореализации.

Программа учитывает сложность протекания подросткового периода, проблемы и вопросы, которые возникают у подростков в этом возрасте.

Как известно, в подростковом возрасте учебная деятельность не является приоритетной и школьная успеваемость не является достаточным критерием успешности адаптации и социализации подростка. Чем заниматься в свободное от учебы время, зависит от самого подростка. Внеучебные занятия отражают его собственный выбор и характеризуют его предпочтения или принимаемые им установки (Е.В. Щербакова). Активность подростка во внеучебной деятельности является прототипом, показателем его жизненной активности, показателем успешности социализации и адаптации, его «вовлеченности в жизнь».

Таким образом, с помощью вовлечения в туристско-краеведческую деятельность и общественную деятельность решается проблема социализации подростка. Занятия туризмом и исследовательской краеведческой деятельностью, ситуация успешности, благотворно влияют на формирование личности ребенка, становление его самосознания.

### Цель и задачи программы

Цель программы – воспитание посредством туристско-краеведческой деятельности человека, любящего и знающего свою малую Родину, имеющего активную жизненную позицию, сформированную систему осознанных ценностей.

Исходя из поставленной цели, основные задачи программы сформулированы по следующим направлениям:

* социально-педагогическая: формировать активную гражданскую позицию, развивать у обучающихся такие качества как ответственность, дисциплина, самостоятельность;
* мотивационная: мотивировать к занятиям туризмом, спортом, краеведением;
* обучающая: обучить процессу подготовки к походам, экспедициям; обучить безопасному проведению походов; научить самостоятельно ставить цели и проводить исследования, дать первичные знания в области экологии;
* оздоровительная: сформировать потребность в здоровом образе жизни;
* развивающая: развить имеющиеся способности, пробудить интерес к творчеству; развить стремление к познанию, расширить кругозор;
* эстетическая:развить культуру поведения детей в коллективе и окружающей среде; показать детям красоту окружающей природы, научить чувствовать и замечать эту красоту, учить выполнять любую работу качественно, творчески, получая удовольствие от хорошей работы, качественного результата.

### Адресат обучающихся

Для обучения по данной программе принимаются учащиеся 7–9 классов. Дети, обучающиеся в туристско-краеведческом объединении, должны быть привиты от клещевого энцефалита.

Лучшие результаты будут показаны, если группа будет состоять из детей, имеющих начальный уровень обучения спортивному туризму (опыт участия в спортивных степенных походах и походах 1 категории сложности, опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных и лыжных дистанциях).

Количественный состав группы на начало занятий (первый год обучения) 12–15 человек. К концу обучения по программе количество учащихся в одной группе может быть 9–12 человек.

### Логика построения программы

Интегрированная образовательная программа «Тропами Урала» основывается на принципах последовательности и доступности изучаемого материала и состоит из нескольких образовательных модулей, осваивая которые юные туристы овладевают основами туристско-краеведческих знаний и умений, приобретают опыт как туристско-спортивной, так и исследовательской деятельности.

Программа рассчитана на 3 года обучения. Учебно-тематический план первого года обучения состоит из двух модулей – базового и событийного. Базовый модуль включает 6 основных разделов, предназначенных для закрепления и углубления туристско-краеведческих знаний, умений и навыков, полученных в предыдущие годы по программам туристско-краеведческой направленности ознакомительного и базового уровня. Учебно-тематический план 2-го и 3-го года обучения включает специализированный модуль, где те же 6 основных разделов обучающиеся изучают более углубленно и совершенствуют свои интеллектуальные способности, спортивные и нравственно-волевые качества, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Значимые туристские мероприятия: походы, соревнования, сборы, участие в научно-практических конференциях для школьников, – выделены в программе в отдельный событийный модуль, так как освоение тем учебной программы должно подкрепляться или завершаться социально важным и ярким эмоциональным событием, позволяющим обучающимся закрепить полученные знания и приобрести новый опыт.

Модули предлагают педагогу основной набор тем, необходимых для освоения программы. Возможно убавление и добавление часов на уже приведенные в модуле темы, а также есть возможность добавить другие темы по усмотрению педагога. Можно увеличить или уменьшить общее количество часов на учебный год в зависимости от предполагаемой учебной нагрузки. Педагогам предлагается изменять предлагаемую программу под нужды своего учреждения и поставленные перед ним задачи.

### Сроки и объем

Сроки реализации программы «Тропами Урала» – 3 года:

- общее количество часов в год – 324 часа (432 часа на 2 и 3 год обучения);

- количество часов в неделю – 9 часов (12 часов на 2 и 3 год обучения);

- периодичность занятий – 2–4 раза в неделю.

Количество часов по каждому разделу программы и по годам обучения представлено в таблице 1.

***Таблица 1.***

**Количество часов программы по разделам** **и годам обучения**

| № | Раздел | Количество часов по годам обучения | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 год | 2 год | 3 год |
| Базовый и специализированный модули | | | | |
| 1. | Спортивный туризм и ориентирование | 73 | 84 | 86 |
| 2. | Общая и специальная физическая подготовка | 63 | 72 | 72 |
| 3. | Исследовательская деятельность | 25 | 60 | 60 |
| 4. | Краеведение | 45 | 65 | 62 |
| 5. | Коллективные и творческие дела | 22 | 27 | 28 |
| 6. | Аттестация | 2 | 2 | 2 |
| Событийный модуль | | | | |
| 1. | Учебно-тренировочные походы, сборы | 40 | 64 | 64 |
| 2. | Участие в соревнованиях по спортивному туризму, ориентированию | 30 | 32 | 38 |
| 3. | Участие в конференциях, конкурсах | 24 | 26 | 20 |
| **Всего** | | **324** | **432** | **432** |

После окончания обучения, учащиеся проходят аттестационные испытания и получают удостоверение об окончании курса.

# Планируемые результаты

Учащиеся к концу обучения по программе должны обладать определенными туристскими навыками, главная цель которых обеспечение безопасности автономных спортивных путешествий. Кроме того, туристы должны знать основополагающие документы спортивного туризма, иметь определенные знания об Уральском регионе, иметь представление о структуре исследовательской работы, методах исследования и написания отчета о походе.

**Минимум знаний и умений обучающихся по программе «Тропами Урала»**

**Туристские навыки и знания**

Уметь организовывать спортивный категорийный поход (выбор маршрута, распределение должностей и выполнение обязанностей, подготовка личного и общественного снаряжения, маршрутных документов, картографического материала, создание графика движения, написание отчета).

Знать основополагающие документы по спортивному туризму (правила по виду «Спортивный туризм», регламент по проведению соревнований в дисциплине «маршрут» и «дистанция») и правила выпуска на маршрут в МКК.

Участвовать в соревнованиях по спортивному туризму в дисциплине «дистанция» 2 (3) класса или участвовать в судействе соревнований до 2 класса включительно.

Иметь представление о туристских возможностях России по регионам (Алтай, Урал, Кавказ и т. д.). Знать особенности этих регионов (географическое положение, рельеф, климат).

**Краеведение**

Иметь представление об Уральском регионе (знать физико-географическую характеристику, историю освоения, туристские возможности, топонимику, современных уральских путешественников и известные путешествия по Уралу в прошлом и настоящем, экономику и культуру Урала, народы Урала, известные туристские объекты: памятники природы и истории). Знать краеведческую литературу и сайты в Интернет, посвященные Уральскому региону.

**Общая физическая подготовка**

Уметь контролировать свое физическое развитие, самочувствие при нагрузках, освоить тактику и технику бега на длинные дистанции, лыжную технику (классический и коньковый бег, спуски, падения, повороты, торможения), лыжную технику в походных условиях.

**Правила гигиены и оказания первой медицинской помощи**

Знать способы транспортировки пострадавшего, знать приемы оказания первой медицинской помощи, уметь формировать походную аптечку из основных лекарственных средств, уметь распознавать признаки обморожения и перегревания.

**Правила безопасности**

Знать и соблюдать правила дорожного движения; правила поведения в лесной и горной местности, на воде; действия в экстремальных ситуациях и сложных погодных условиях; действия участника, в случае отставания от группы; действия группы при движении в режиме нехватки снаряжения и продуктов, соблюдать технику безопасности при проведении занятий на тренировочных полигонах и при участии в соревнованиях.

**Исследовательская деятельность**

Уметь поставить задачи исследования, составить план выполнения работы, знать структуру работы, уметь работать с литературными источниками, знать методы исследовательской работы, делать выводы, правильно указывать библиографический список в работе и хранить архивные документы о проделанной работе.

**Культурная и общественная деятельность**

Принимать участие в организации и проведении мероприятий Центра, уметь составить отчет по своему направлению работы.

**Результативность работы**

Итогом успешной работы объединения по программе можно считать следующие количественные и качественные показатели:

Первый учебный год:

– проведение двух спортивных походов разных видов (лыжный, пешеходный, водный). Поход в зимнее время может быть степенным. Походы в летнее время – первой или второй категории сложности, в зависимости от начальной подготовки обучающихся. Поход в летнее время может быть заменен на участие в природоохранной экспедиции или летнем полевом лагере;

– участие в первенствах и конкурсах отчетов по спортивному туризму городского уровня;

– участие в конкурсах НОУ, краеведческих конференциях или конкурсах городского уровня;

– участие в организации и проведении мероприятий учреждения;

– успешная сдача промежуточных аттестационных испытаний, соответствующих данному этапу обучения.

Второй учебный год:

– проведение двух спортивных категорийных походов разных видов: (лыжный, пешеходный, водный, горный, велосипедный). Желательно усложнение походов с ростом подготовки обучающихся (до походов 2-й и 3-й категории сложности);

– участие в первенствах и конкурсах отчетов по спортивному туризму городского уровня и областного уровня;

– участие в конкурсах НОУ, краеведческих конференциях или конкурсах городского и областного уровня;

– участие в организации и проведении институциональных мероприятий учреждения;

– успешная сдача промежуточных аттестационных испытаний, соответствующих данному этапу обучения.

Третий учебный год:

– проведение двух спортивных походов разных видов (лыжный, пешеходный, водный, горный, велосипедный). В случае, если позволяет спортивная подготовка обучающихся и имеющийся туристский опыт, походы должны быть 2-й или 3-й категории сложности);

– участие в первенствах и конкурсах отчетов по спортивному туризму городского, областного и российского уровня;

– участие в конкурсах НОУ, краеведческих конференциях или конкурсах городского и областного уровня;

– участие в организации и проведении институциональных мероприятий учреждения;

– успешная сдача итоговых аттестационных испытаний, соответствующих данному этапу обучения.

**Критериями успешности работы по программе являются:**

1) постоянный контингент обучающихся, невысокий процент отсева учащихся;

2) творческая/исследовательская активность детей, выполнение проектов, рефератов, стенгазет, создание отчетов;

3) активное участие родителей в жизни группы и признание положительного влияния обучения на ребенка (согласно анкетированию);

4) положительные результаты аттестации обучающихся;

5) улучшение показателей физического развития;

6) участие в соревнованиях и культурно-массовых мероприятиях;

7) продолжение занятий спортивным туризмом.

# Виды и формы текущего контроля и аттестации

Контроль образовательных результатов обучающихся по программе «Тропами Урала» проводится в различных видах и формах и включает:

– наблюдение (на занятиях, в походах, на соревнованиях, конференциях);

– собеседование (с учащимися, родителями);

– письменные тесты и задания по изучаемым темам;

– участие в соревнованиях, спортивные достижения учащихся;

– выступления с докладами на конференциях различного уровня;

– мини-соревнования и контрольные упражнения по туристским навыкам, прохождению этапов на время;

– тестирование уровня физического развития и сдача контрольных нормативов;

– обсуждение типовых ситуаций;

– деловые и ролевые игры;

– психологические тесты для проверки развивающих функций: развитие мышления, наблюдательности, распределения и переключения внимания; кратковременной, объемной, механической, зрительной памяти, логики;

– игры на местности;

– педагогические поручения;

– педагогические ситуации;

– аттестация в конце учебного года.

Аттестационные испытания включают тест для проверки теоретических знаний обучающихся, сдачу нормативов по физкультуре и туристской технике и вопросник, где дети в письменном виде отвечают на ряд вопросов. Проверка теоретических знаний позволяет определить пробелы в обучении детей. Сдача нормативов позволяет проверить физическую подготовку группы, а также оценить качественный рост подготовки обучающихся на протяжении учебного года.

# Учебный план программы «Тропами Урала»

### Учебно-тематический план 1 года обучения

| № п/п | Тема | Количество часов | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| всего | теория | практика |
| **Базовый модуль** | | | | |
| **1** | **Спортивный туризм и ориентирование** | **73** | **21** | **52** |
| 1.1 | История развития туризма, виды туризма | 4 | 3 | 1 |
| 1.2 | Нормативные документы спортивного туризма | 3 | 1 | 2 |
| 1.3 | Групповое и личное туристское снаряжение | 4 | 2 | 2 |
| 1.4 | Подготовка и организация похода | 6 | 1 | 5 |
| 1.5 | Туристские должности в походе | 3 | 1 | 2 |
| 1.6 | Техника безопасности | 4 | 1 | 3 |
| 1.7 | Организация туристского быта | 2 | 1 | 1 |
| 1.8 | Питание в туристском походе | 4 | 2 | 2 |
| 1.9 | Первая медицинская помощь | 4 | 2 | 2 |
| 1.10 | Техника и тактика движения и преодоления препятствий в походе | 4 | 2 | 2 |
| 1.11 | Топография и работа с картами | 4 | 2 | 2 |
| 1.12 | Психологический климат в группе | 3 | 1 | 2 |
| 1.13 | Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму, ориентированию | 28 | 2 | 26 |
| **2** | **Общая и специальная физическая подготовка** | **63** | **5** | **58** |
| 2.1 | Самоконтроль самочувствия при физподготовке | 2 | 1 | 1 |
| 2.2 | Контрольные нормативы по физической и специальной подготовке | 2 | – | 2 |
| 2.3 | Общая физическая подготовка | 22 | 1 | 21 |
| 2.4 | Специальная подготовка | 37 | 3 | 34 |
| **3** | **Исследовательская деятельность** | **25** | **3** | **22** |
| 3.1 | Проектная и исследовательская деятельность | 3 | 1 | 2 |
| 3.2 | Календарь мероприятий краеведческого, экологического направления | 2 | 1 | 1 |
| 3.3 | Работа над проектом, исследованием | 20 | 1 | 19 |
| **4** | **Краеведение** | **45** | **15** | **30** |
| 4.1 | Уральский федеральный округ | 2 | 1 | 1 |
| 4.2 | Физико-географическая характеристика Урала | 5 | 2 | 3 |
| 4.3 | История освоения Южного Урала | 4 | 2 | 2 |
| 4.4 | Социально-экономическая характеристика Южного Урала | 4 | 2 | 2 |
| 4.5 | Туристские возможности Южного Урала | 4 | 2 | 2 |
| 4.6 | Экология Южного Урала | 4 | 2 | 2 |
| 4.7 | Историко-культурные и природные достопримечательности Южного Урала | 7 | 1 | 6 |
| 4.8 | Путешествия и исследования Южного Урала | 2 | 1 | 1 |
| 4.9 | Малая Родина – г. Челябинск | 13 | 2 | 11 |
| **5** | **Коллективные и творческие дела** | **22** | **1** | **21** |
| 5.1 | Культмассовые мероприятия в туристской группе | 6 | – | 6 |
| 5.2 | Общественно-полезная работа | 6 | – | 6 |
| 5.3 | Оформительская деятельность | 6 | 1 | 5 |
| 5.4 | Подведение итогов мероприятий | 4 | – | 4 |
| **6** | **Промежуточная аттестация** | **2** | **1** | **1** |
|  | **Итого:** | **230** | **46** | **184** |
| **Событийный модуль** | | | | |
| **1** | **Учебно-тренировочные походы, сборы** | 40 | – | 40 |
| **2** | **Участие в соревнованиях по спортивному туризму, ориентированию** | 30 | – | 30 |
| **3** | **Участие в конференциях, конкурсах** | 24 | – | 24 |
| **Итого:** | | **94** | – | **94** |
| **Итого за период обучения** | | **324** | **48** | **276** |

### Учебно-тематический план 2 года обучения

| №  п/п | Тема | Количество часов | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| всего | теория | практика |
|  | **Специализированный модуль** | | | |
| **1** | **Спортивный туризм и ориентирование** | **84** | **25** | **59** |
| 1.1 | Развитие туризма в современном мире | 5 | 3 | 2 |
| 1.2 | Нормативные документы спортивного туризма | 4 | 2 | 2 |
| 1.3 | Групповое и личное туристское снаряжение | 4 | 2 | 2 |
| 1.4 | Подготовка и организация похода | 10 | 1 | 9 |
| 1.5 | Туристские должности в походе | 3 | 1 | 2 |
| 1.6 | Техника безопасности | 4 | 2 | 2 |
| 1.7 | Тактика и стратегия туристского похода | 2 | 1 | 1 |
| 1.8 | Питание в туристском походе | 4 | 2 | 2 |
| 1.9 | Первая медицинская помощь | 4 | 2 | 2 |
| 1.10 | Техника и тактика движения и преодоления препятствий в походе | 8 | 2 | 6 |
| 1.11 | Топография и работа с картами | 4 | 2 | 2 |
| 1.12 | Психологический климат в группе | 4 | 1 | 3 |
| 1.13 | Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму, ориентированию | 28 | 4 | 24 |
| **2** | **Общая и специальная физическая подготовка** | **72** | **4** | **68** |
| 2.1 | Контрольные нормативы по физической и специальной подготовке | 2 | – | 2 |
| 2.2 | Общая физическая подготовка | 35 | 2 | 33 |
| 2.3 | Специальная подготовка | 35 | 2 | 33 |
| **3** | **Исследовательская деятельность** | **60** | **6** | **54** |
| 3.1 | Проектная и исследовательская деятельность | 4 | 2 | 2 |
| 3.2 | Календарь мероприятий краеведческого, экологического направления | 2 | 2 | – |
| 3.3 | Работа над проектом, исследованием | 54 | 2 | 52 |
| **4** | **Краеведение** | **65** | **12** | **53** |
| 4.1 | Уральский федеральный округ | 2 | 1 | 1 |
| 4.2 | Характеристика Уральского региона | 30 | 3 | 27 |
| 4.3 | Туристские возможности Среднего и Северного Урала | 7 | 2 | 5 |
| 4.4 | Исторические, культурные и природные достопримечательности Среднего и Северного Урала | 12 | 2 | 10 |
| 4.5 | Литература и телевидение об Уральском регионе | 7 | 2 | 5 |
| 4.6 | Экологические проблемы Северного и Среднего Урала | 7 | 2 | 5 |
| **5** | **Коллективные и творческие дела** | **27** | **3** | **24** |
| 5.1 | Культмассовые мероприятия в туристской группе | 7 | 1 | 6 |
| 5.2 | Общественно-полезная работа | 10 | 1 | 9 |
| 5.3 | Оформительская деятельность | 6 | 1 | 5 |
| 5.4 | Подведение итогов мероприятий | 4 |  | 4 |
| **6** | **Промежуточная аттестация** | **2** | **1** | **1** |
| **Итого:** | | **310** | **51** | **259** |
| **Событийный модуль** | | | | |
| **1** | **Учебно-тренировочные походы, сборы** | 64 | – | 64 |
| **2** | **Участие в соревнованиях по спортивному туризму, ориентированию** | 32 | – | 32 |
| **3** | **Участие в конференциях, конкурсах** | 26 | – | 26 |
| **Итого:** | | **122** | – | **122** |
| **Итого за период обучения** | | **432** | **51** | **382** |

### Учебно-тематический план 3 года обучения

| № п/п | Тема | Количество часов | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| всего | теория | практика |
| **Специализированный модуль** | | | | |
| **1** | **Спортивный туризм и ориентирование** | **86** | **21** | **65** |
| 1.1 | Спортивный туризм и путешествия в России и за ее пределами | 10 | 2 | 8 |
| 1.2 | Нормативные документы спортивного туризма | 4 | 2 | 2 |
| 1.3 | Групповое и личное туристское снаряжение | 2 | 1 | 1 |
| 1.4 | Подготовка и организация похода | 11 | 1 | 10 |
| 1.5 | Туристские должности в походе | 3 | 1 | 2 |
| 1.6 | Техника безопасности | 4 | 2 | 2 |
| 1.7 | Тактика и стратегия туристского похода | 4 | 1 | 3 |
| 1.8 | Питание в туристском походе | 4 | 2 | 2 |
| 1.9 | Первая медицинская помощь | 4 | 2 | 2 |
| 1.10 | Техника и тактика движения и преодоления препятствий в походе | 4 | 2 | 2 |
| 1.11 | Топография и работа с картами | 6 | 2 | 4 |
| 1.12 | Психологический климат в группе | 4 | 1 | 3 |
| 1.13 | Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму, ориентированию | 26 | 2 | 24 |
| **2** | **Общая и специальная физическая подготовка** | **72** | **4** | **68** |
| 2.1 | Контрольные нормативы по физической и специальной подготовке | 2 | – | 2 |
| 2.2 | Общая физическая подготовка | 35 | 2 | 33 |
| 2.3 | Специальная подготовка | 35 | 2 | 33 |
| **3** | **Исследовательская деятельность** | **60** | **3** | **57** |
| 3.1 | Проектная и исследовательская деятельность | 1 | 1 | – |
| 3.2 | Календарь мероприятий краеведческого, экологического направления | 1 | 1 | – |
| 3.3 | Работа над проектом, исследованием | 58 | 1 | 57 |
| **4** | **Краеведение** | **62** | **13** | **49** |
| 4.1 | Уральский федеральный округ | 2 | 1 | 1 |
| 4.2 | Характеристика Уральского региона | 18 | 2 | 16 |
| 4.3 | Туристские возможности Приполярного и Полярного Урала | 7 | 2 | 5 |
| 4.4 | Исторические, культурные и природные достопримечательности Урала | 12 | 2 | 10 |
| 4.5 | Литература и телевидение об Уральском регионе | 6 | 2 | 4 |
| 4.6 | Экологические проблемы Приполярного и Полярного Урала | 7 | 2 | 5 |
| 4.7 | Туристские регионы России | 10 | 2 | 8 |
| **5** | **Коллективные и творческие дела** | **28** | **3** | **25** |
| 5.1 | Культмассовые мероприятия в туристской группе | 8 | 1 | 7 |
| 5.2 | Общественно-полезная работа | 10 | 1 | 9 |
| 5.3 | Оформительская деятельность | 6 | 1 | 5 |
| 5.4 | Подведение итогов мероприятий | 4 | – | 4 |
| **6** | **Итоговая аттестация** | **2** | **1** | **1** |
| **Итого:** | | **310** | **45** | **265** |
| **Событийный модуль** | | | | |
| **1** | **Учебно-тренировочные походы, сборы** | 64 | – | 64 |
| **2** | **Участие в соревнованиях по спортивному туризму, ориентированию** | 38 | – | 38 |
| **3** | **Участие в конференциях, конкурсах** | 20 | – | 20 |
| **Итого:** | | **122** | – | **122** |
| **Итого за период обучения:** | | **432** | **45** | **387** |

# Календарный учебный график

Календарный учебный график составляется педагогом дополнительного образования на учебный год или период (месяц, четверть, полугодие и т.д.) для каждой учебной группы, обучающейся по данной программе, и оформляется в виде таблицы:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Организация учебно-тренировочного процесса по программе предусматривается в течение календарного года (36 учебных недель). Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы, профильные лагеря с круглосуточным пребыванием обучающихся. В этом случае месячная выработка часов педагогом распределяется неравномерно. Поэтому календарный учебный график педагогу приходится регулярно корректировать. В связи с этим рекомендуется квартальный или годовой учет отработанного времени.

# Содержание программы

### Содержание программы 1 года обучения

**Базовый модуль**

**1. Спортивный туризм и ориентирование**

1.1. История развития туризма, виды туризма

История становления туризма в России, развитие детско-юношеского туризма от царской России до современного состояния, развитие туризма в мире. Основные направления развития туризма. Классификация видов туризма по правилам спортивного туризма.

*Практика:* создание презентаций по видам туризма, истории их становления. Работа с отчетами МКК, картами, журналами.

1.2. Нормативные документы спортивного туризма

Правила спортивного туризма по дисциплинам «маршрут» и «дистанция», разрядные требования, Кодекс путешественника, правила выпуска на маршрут в МКК, обязанности и права руководителя и участника СП.

*Практика:* тесты на знание правил спортивного туризма, заполнение маршрутных документов, оформление справок о походах.

1.3. Групповое и личное туристское снаряжение

Подбор личного снаряжения для походов различных видов туризма, основные требования к личному снаряжению. Общественное снаряжение в зависимости от вида туризма. Состав ремнабора. Распределение веса группового снаряжения на туристов. Специальное личное и общественное снаряжение в зависимости от вида туризма.

*Практика:* подготовка личного и общественного снаряжения к походу. Подготовка ремнабора к лыжному и пешеходному походу.

1.4. Подготовка и организация похода

План подготовки к организации похода: выбор маршрута, распределение обязанностей, сбор информации о маршруте, подготовка снаряжения. Транспортные, медицинские и страховые вопросы. График движения. Оформление заявочных и отчетных документов.

*Практика:* подготовка к походам в течение учебного года.

1.5. Туристские должности в походе

Должности в походе. Обязанности каждого должностного лица. Действия до, во время и после похода.

*Практика:* выполнение как минимум двух разных должностей в разных походах, написание отчета по своей должности.

1.6. Техника безопасности

Изучение инструкций техники безопасности при проведении занятий в помещениях образовательного учреждения, спортзале, при проведении скальных тренировок на природных полигонах, при проведении УТП, при проведении тренировок и походов в зимнее время. Техника безопасности при проезде на автотранспорте, купании в реке, работе с острыми и опасными предметами, работе с горелками. Инструкция по поведению в ЧС: отставание участника от группы в дороге, потеря участником группы в походных условиях. Действия участника в случае автономного существования в условиях нехватки продуктов, воды, снаряжения.

*Практика:* тесты на знание инструкций по технике безопасности.

1.7. Организация туристского быта

Туристские привалы и биваки. Назначение привалов, их продолжительность в зависимости от типа перехода, выбор заранее и по месту. Выбор места для ночлега в водном, пешеходном, лыжном и горном походе. Оценка возможного подтопления бивака и возможность других опасных ситуаций (лавины, ветер, местное население). Особенности лагеря в зоне леса и высокогорного лагеря. Сохранение природы на биваке.

*Практика:* организация бивака в походных условиях в лыжном и пешеходном походе. Выбор места бивака в походных условиях и по карте.

1.8. Питание в туристском походе

Организация питания в зависимости от вида похода, его сложности и времени года. Оценка энергозатрат и подбор рациона с учетом режима питания, калорийности продуктов, соотношения белков, жиров и углеводов, упаковка и транспортировка в походе. Водно-солевой баланс в походе.

*Практика:* составление меню и раскладки на многодневный поход, подготовка продуктов для использования в походных условиях, выполнение обязанностей начпрода в походе.

1.9. Первая медицинская помощь

Первая помощь, гигиена и спортивная подготовка к походу. Характерные травмы и заболевания в различных видах туризма, первая помощь при них. Транспортировка пострадавшего на длительные расстояния. Комплектация походной аптечки, своевременная диагностика, контроль за состоянием здоровья участников и профилактика заболеваний.

*Практика:* комплектация походной аптечки, выполнение обязанностей медика в походе, отработка навыков оказания первой медицинской помощи.

1.10. Техника и тактика движения и преодоления препятствий в походе

Техника пешеходного туризма, преодоление естественных и искусственных препятствий. Техника движения по склонам осыпным, лесистым, снежным различной крутизны (подъем, спуск, траверс). Броды и навесные переправы. Преодоление завалов и болот, подлеска, высокотравья. Узлы. Техника лыжного туризма. Преодоление препятствий (склонов, буреломов) на лыжах. Тропление лыжни в случае снега различной толщины.

*Практика:* отработка преодоления препятствий в походах и учебно-тренировочных полигонах.

1.11. Топография и работа с картами

Отличия планов, схем и карт, условные обозначения, изучение местности по карте, оценка проходимости местности, выбор оптимального пути, расчет времени на переходы: подлесок, крутизна склонов, броды, скорость течения реки, возможные завалы, тропы и дороги. Использование программы Google Earth. Использования навигаторов GPS, привязка карт, система координат «Пулково 1942». Ориентирование и определение расстояний по приметам.

*Практика:* выполнение обязанностей штурмана в походе с использованием навигатора. Контрольные тесты на умение работать с картой.

1.12. Психологический климат в группе

Взаимоотношения в туристской группе. Понятие о мотивации, терпимость и коммуникабельность, типовые конфликтные ситуации, действия участников и руководителя в них. Возможные стили руководства.

*Практика:* решение психологических задач.

1.13. Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму, ориентированию

Документация соревнований: положение, условия прохождения дистанции. Подготовка заявочных документов для участия в соревнованиях. Тактика и техника прохождения дистанции.

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

**2. Общая и специальная физическая подготовка**

2.1. Самоконтроль самочувствия при физподготовке

Контроль за самочувствием при выполнении физических упражнений. Умение определять пульс, соблюдать режим питания и водопотребления. Уметь дозировать количество упражнений/подходов в зависимости от физического состояния и погодных условий, индивидуального состояния.

2.2. Контрольные нормативы по физической и специальной подготовке

Нормативы 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 1 мин.

2.3. Общая физическая подготовка

Разработка индивидуального комплекса упражнений для развития физических показателей каждого участника. Развитие выносливости, силы, гибкости, ловкости и реакции.

2.4. Специальная подготовка

Специальный комплекс упражнений, приемов необходимый для туриста. Отработка навыков преодоления препятствий, навыков работы с веревками и специальным туристским снаряжением.

**3. Исследовательская деятельность**

3.1. Проектная и исследовательская деятельность

Значение и роль исследовательской деятельности. Предлагаемые направления исследований.

*Практика:* выбор темы проекта, постановка актуальной задачи, разработка плана работы.

3.2. Календарь мероприятий краеведческого, экологического направления

*Практика:* ознакомление с календарем мероприятий городского и областного уровня по краеведению, экологии, НОУ. Выбор конкурсов и конференций, где предлагается принять участие.

3.3. Работа над проектом, исследованием

Правила оформления исследовательской работы, структура работы. Изучение методов исследования. Выбор методик исследования. Отбор и анализ литературных источников. Умение формулировать цели и задачи работы, выводы. Умение сформулировать результаты работы и выводы. Умение оформлять библиографический список. Требования к докладу. Подготовка презентации, сопровождающей выступление.

*Практика:* работа в архивах и библиотеках, поиск материалов по теме исследования в сети Интернет, самостоятельное оформление работы/проекта, подготовка к участию в конференции: подготовка доклада, презентации.

**4. Краеведение**

4.1. Уральский федеральный округ

Общие сведения об Уральском федеральном округе. Основные экономические и географические характеристики округа.

*Практика:* тест на знание округа, работа с картами.

4.2. Физико-географическая характеристика Урала

Расположение, климат, природно-ресурсный потенциал, население.

*Практика:* работа с картами и литературой.

4.3. История освоения Южного Урала

История освоения Южного Урала с древних времен на примере Аркаима. Освоение Южного Урала за последние 3 века. Развитие отношений с коренными народами. Строительство заводов.

4.4. Социально-экономическая характеристика Южного Урала

Природные ресурсы. Развитие промышленности на Южном Урале. Структура и размещение ведущих отраслей хозяйства. Демография, распределение населения, народы Южного Урала.

4.5. Туристские возможности Южного Урала

Возможности Южного Урала для развития спортивного туризма: водные, горные ресурсы. Строительство кемпингов, горнолыжных центров на Урале.

*Практика:* создание презентаций по туристским возможностям региона.

4.6. Экология Южного Урала

Проблемы Южного Урала, связанные с развитием промышленности (водное, атмосферное и почвенное загрязнение, радиационное загрязнение территории, техногенные катастрофы). Красная книга Челябинской области. Экологическое движение на Урале. Памятники природы Южного Урала.

*Практика:* самостоятельное изучение литературы, создание фотоальбомов и экологических проектов.

4.7. Историко-культурные и природные достопримечательности Южного Урала

Известные объекты Южного Урала, имеющие историческую и культурную ценность (ГЭС на реке Б. Сатка, мавзолей Кесене, Аркаим, геоглиф на хр. Зюраткуль).

4.8. Путешествия и исследования Южного Урала

Известные исследователи П. С. Паллас, П. И. Рычков. Путешествия по Южному Уралу царских особ. Современные спортивные путешествия («100 дней по Уралу» Н. Рундквиста, отчеты о спортивных походах).

4.9. Малая Родина – г. Челябинск

Изучение родного города.

*Практика:* участие в городской краеведческой игре «Знай и люби Челябинск» в номинациях «Экскурсия по городу», «Видеофильм», «Раздел на сайте».

**5. Коллективные и творческие дела**

5.1. Культмассовые мероприятия в туристской группе

Практика: Участие в разработке, организации и проведении мероприятий в образовательном учреждении. Проведение культмассовых мероприятий внутри группы (День рождения группы и т. д.).

5.2. Общественно-полезная работа

*Практика:* Участие в судействе и подготовке соревнований, субботниках по уборке территории, посадке деревьев и т. п.

5.3. Оформительская деятельность

*Практика:* подготовка стенгазет, альбомов, тематических выставок, оформительская деятельность.

5.4. Подведение итогов мероприятий

Подведение итогов мероприятий. Анализ событий и действий участников.

**6. Промежуточная аттестация**

Сдача зачета по теории и практике согласно нормативам базового этапа первого года обучения.

**Событийный модуль**

**1. Учебно-тренировочные походы, сборы**

Совершение учебно-тренировочных походов в течение года. Маршруты пешеходные, лыжные, водные, горные. Участие в сборах юных туристов.

**2. Участие в соревнованиях по спортивному туризму, ориентированию**

Участие в соревнованиях по пешеходному и лыжному туризму, в аттестационных соревнованиях и соревнованиях по спортивному ориентированию.

**3. Участие в конференциях, конкурсах**

Выступление с докладами и презентациями, результатами исследований на научно-практических конференциях школьников разных уровней, участие в творческих и интеллектуальных конкурсах туристско-краеведческой и экологической направленности.

**Содержание программы 2 года обучения**

**Специализированный модуль**

1. **Спортивный туризм и ориентирование**

1.1. Развитие туризма в современном мире

Современное развитие туризма. Проведение Чемпионатов и первенств России по спортивному туризму в дисциплине «маршрут». Известные путешественники. Основные сайты по спортивному туризму. Новые виды спортивного туризма.

*Практика:* изучение положений и протоколов соревнований по спортивному туризму. Изучение отчетов о походах.

1.2. Нормативные документы спортивного туризма

Правила спортивного туризма, регламенты по маршрутам и дистанциям, правила выпуска на маршрут в МКК, обязанности и права руководителя и участника СП, взаимодействие туристов с МЧС, ООПТ.

*Практика:* тесты на знание правил спортивного туризма и регламента по маршрутам, умение категорировать маршрут, заполнение маршрутных документов, оформление справок о походах.

1.3. Групповое и личное туристское снаряжение

Подбор личного снаряжения для походов различных видов туризма, основные требования к личному снаряжению. Общественное снаряжение в зависимости от вида туризма. Состав ремнабора. Распределение веса группового снаряжения на туристов. Специальное личное и общественное снаряжение в зависимости от вида туризма.

*Практика:* подготовка личного и общественного снаряжения к походу. Подготовка ремнабора к лыжному и пешеходному походу.

1.4. Подготовка и организация похода

План подготовки к организации похода: выбор маршрута, распределение обязанностей, сбор информации о маршруте, подготовка снаряжения. Транспортные, медицинские и страховые вопросы. График движения. Оформление заявочных и отчетных документов.

*Практика:* подготовка к походам в течение учебного года.

1.5. Туристские должности в походе

Должности в походе. Обязанности каждого должностного лица. Действия до, во время и после похода.

*Практика*: выполнение как минимум двух разных должностей в разных походах, написание отчета по своей должности.

1.6. Техника безопасности

Инструкции по технике безопасности при проведении занятий в помещении и на учебно-тренировочных полигонах, в походах (в том числе водных и лыжных), при перевозке детей.

Безопасность в походе, причины травматизма, действия в экстремальных ситуациях. Причины аварий с примерами в пешеходных, водных и лыжных походах 1–3 к. с., предупреждение аварий путем страховки, подготовки снаряжения, подготовки туристов к типовым аварийным ситуациям и грамотным планированием графика движения. Действия группы в сложных погодных условиях. Действия участника, оторвавшегося от группы, в том числе в условиях нехватки снаряжения и продуктов.

*Практика:* изучение инструкций, решение задач на разрешение аварийных ситуаций в походе.

1.7. Тактика и стратегия туристского похода

Планирование ходового дня в зависимости от условий, изменения в графике и маршруте, аварийные выходы, оценка сложности препятствия, выбор безопасного пути прохождения, порядок следования участников в колонне на восхождении, темп, замыкающие и связь. Тактические особенности походов разных видов и в разное время года.

*Практика:* отработка тактических и стратегических приемов при подготовке к походу и на маршруте.

1.8. Питание в туристском походе

Организация питания в зависимости от вида похода, его сложности и времени года. Оценка энергозатрат и подбор рациона с учетом режима питания, калорийности продуктов, соотношения белков, жиров и углеводов, упаковка и транспортировка в походе. Водно-солевой баланс в походе. Использование сублимированных продуктов. Разработка сложных ступенчатых раскладок.

*Практика:* составление меню и раскладки на многодневный поход, подготовка продуктов для использования в походных условиях, выполнение обязанностей начпрода в походе.

1.9. Первая медицинская помощь

Первая помощь, гигиена и спортивная подготовка к походу. Характерные травмы и заболевания в различных видах туризма, первая помощь при них. Транспортировка пострадавшего на длительные расстояния. Комплектация походной аптечки, своевременная диагностика, контроль за состоянием здоровья участников и профилактика заболеваний.

*Практика:* комплектация походной аптечки, выполнение обязанностей медика в походе, отработка навыков оказания первой медицинской помощи.

1.10. Техника и тактика движения и преодоления препятствий в походе

Техника пешеходного туризма, преодоление естественных и искусственных препятствий. Техника движения по склонам осыпным, лесистым, снежным различной крутизны (подъем, спуск, траверс). Броды и навесные переправы. Преодоление завалов и болот, подлеска, высокотравья. Основы движения в кошках, по скально-ледовому рельефу. Узлы. Техника лыжного туризма. Преодоление препятствий (склонов, буреломов) на лыжах. Тропление лыжни в случае снега различной толщины. Техника водного туризма. Техника гребли, основные маневры, естественные и искусственные препятствия на водных маршрутах 1–3 к. с. и способы их преодоления (пороги, шиверы, перекаты, прижимы, завалы, плотины, мосты), необходимость осмотра и возможного обноса судов.

*Практика:* отработка преодоления препятствий в походах и учебно-тренировочных полигонах.

1.11. Топография и работа с картами

Работа с картами с целью изучения местности, оценка проходимости местности, выбор оптимального пути, расчет времени на переходы в зависимости от препятствий. Использование программы Google Earth и других программ для ориентировщиков и туристов. Использования навигаторов GPS, привязка карт, система координат «Пулково 1942». Ориентирование и определение расстояний по приметам.

*Практика:* выполнение обязанностей штурмана в походе с использованием навигатора. Контрольные тесты на умение работать с картой. Отработка навыков работы с навигатором в разных системах координат на игре геокэшинг.

1.12. Психологический климат в группе

Взаимоотношения в туристской группе. Понятие о мотивации, терпимость и коммуникабельность, типовые конфликтные ситуации, действия участников и руководителя в них. Возможные стили руководства.

*Практика:* Решение психологических задач.

1.13. Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму, ориентированию

Документация соревнований: положение, условия прохождения дистанции. Подготовка заявочных документов для участия в соревнованиях. Тактика и техника прохождения дистанции.

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

**2. Общая и специальная физическая подготовка**

2.1. Контрольные нормативы по физической и специальной подготовке

Нормативы 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 1 мин.

2.2. Общая физическая подготовка

Разработка индивидуального комплекса упражнений для развития физических показателей каждого участника. Развитие выносливости, силы, гибкости, ловкости и реакции.

2.3. Специальная подготовка

Специальный комплекс упражнений, приемов необходимый для туриста. Отработка навыков преодоления препятствий, навыков работы с веревками и специальным туристским снаряжением.

**3. Исследовательская деятельность**

3.1. Проектная и исследовательская деятельность

Значение и роль исследовательской деятельности. Предлагаемые направления исследований.

*Практика:* выбор темы проекта, постановка актуальной задачи, разработка плана работы.

3.2. Календарь мероприятий краеведческого, экологического направления

*Практика:* ознакомление с календарем мероприятий городского и областного уровня по краеведению, экологии, НОУ. Выбор конкурсов и конференций, где предлагается принять участие.

3.3. Работа над проектом, исследованием

Правила оформления исследовательской работы, структура работы. Изучение методов исследования. Выбор методик исследования. Отбор и анализ литературных источников. Умение формулировать цели и задачи работы, выводы. Умение сформулировать результаты работы и выводы. Умение оформлять библиографический список. Требования к докладу. Подготовка презентации, сопровождающей выступление.

*Практика:* работа в архивах и библиотеках, поиск материалов по теме исследования в сети Интернет, самостоятельное оформление работы/проекта, подготовка доклада, презентации.

**4. Краеведение**

4.1. Уральский федеральный округ

Общие сведения о Уральском федеральном округе. Основные экономические и географические характеристики округа.

*Практика:* тест на знание округа, умение работать с картами.

4.2. Характеристика Уральского региона

Подробная характеристика Уральского региона. Субъекты УрФО. Социально-экономическая характеристика каждого субъекта. Население. Коренные народы. Проблема малых народов Урала. История заселения и развития региона. Природные ресурсы. Промышленность. Климат. Животный и растительный мир региона. Роль региона в Великой Отечественной войне. Известные люди Урала. Культура и образование. Музыка. Природные и культурные памятники и достопримечательности. ООПТ.

*Практика:* доклады на выбранную тему.

4.3. Туристские возможности Среднего и Северного Урала

Возможности Среднего и Северного Урала для проведения спортивных походов. Возможности совершения водных, пешеходных, лыжных и других видов туризма. Географическое положение, рельеф, климат. Основные виды туризма и популярные маршруты на территории региона, а также памятные места, музеи, заповедники, достопримечательные места и памятники природы Путеводители по Среднему и Северному Уралу.

4.4. Исторические, культурные и природные достопримечательности Северного и Среднего Урала

Рассмотрение наиболее ярких достопримечательностей. В том числе памятник природы – река Чусовая. Город Екатеринбург – столица Урала. Архитектура города. НП «Оленьи Ручьи». Чудо света России – хр. Маньпупунер. Столбы «Европа-Азия» на Урале.

*Практика:* рефераты по выбранной теме.

4.5. Литература и телевидение об Уральском регионе

Демонстрация документальных, публицистических видеоматериалов об Уральском регионе. Подборка художественной, научной, краеведческой литературы о регионе. Писатели и поэты Урала.

*Практика:* чтение литературы.

4.6. Экологические проблемы Среднего и Северного Урала

Проблемы урбанизированных и таежных территорий. Проблема промышленного загрязнения окружающей среды. Экологические проблемы на популярных туристских маршрутах.

*Практика:* подбор информации в сети интернет на данную тему.

**5. Коллективные и творческие дела**

5.1. Культмассовые мероприятия в туристской группе

Практика: Участие в разработке, организации и проведении мероприятий в образовательном учреждении. Проведение культмассовых мероприятий внутри группы (День рождения группы и т. д.).

5.2. Общественно-полезная работа

*Практика:* участие в судействе и подготовке соревнований, субботниках по уборке территории, посадке деревьев и т. п.

5.3. Оформительская деятельность

*Практика:* подготовка стенгазет, альбомов, тематических выставок, оформление кабинетов и территории учреждения перед мероприятиями.

5.4. Подведение итогов мероприятий

Подведение итогов мероприятий. Анализ событий и действий участников. Создание отчетных материалов (статей, фотоподборок).

**6. Промежуточная аттестация**

Сдача зачета по теории и практике согласно нормативам базового этапа второго года обучения.

**Событийный модуль**

**1. Учебно-тренировочные походы, сборы**

Совершение учебно-тренировочных походов в течение года. Маршруты пешеходные, лыжные, водные, горные, велосипедные. Участие в учебно-тренировочных сборах юных туристов.

**2. Участие в соревнованиях по спортивному туризму, ориентированию**

Участие в соревнованиях по пешеходному и лыжному туризму, в аттестационных соревнованиях и соревнованиях по спортивному ориентированию.

**3. Участие в конференциях, конкурсах**

Выступление с докладами и презентациями, результатами исследований на научно-практических конференциях школьников разных уровней, участие в творческих и интеллектуальных конкурсах туристско-краеведческой и экологической направленности.

**Содержание программы 3 года обучения**

**Специализированный модуль**

**1. Спортивный туризм и ориентирование**

1.1. Спортивный туризм и путешествия в России и за ее пределами

Современное развитие туризма в России. Известные путешественники и интересные маршруты. Основные сайты по спортивному туризму. Уральские путешественники и их маршруты.

*Практика:* знакомство с отчетами о походах, новыми туристскими маршрутами и идеями спортивного туризма. Проблемы спортивного туризма в России.

1.2. Нормативные документы спортивного туризма

Правила спортивного туризма, регламенты по маршрутам и дистанциям, правила выпуска на маршрут в МКК, обязанности и права руководителя и участника СП, взаимодействие туристов с МЧС, ООПТ.

*Практика:* тесты на знание правил спортивного туризма и регламента по маршрутам, умение категорировать маршрут, заполнение маршрутных документов, оформление справок о походах.

1.3. Групповое и личное туристское снаряжение

Подбор личного снаряжения для походов различных видов туризма, основные требования к личному снаряжению. Общественное снаряжение в зависимости от вида туризма. Состав ремнабора. Распределение веса группового снаряжения на туристов. Специальное личное и общественное снаряжение в зависимости от вида туризма.

*Практика:* подготовка личного и общественного снаряжения к походу. Подготовка ремнабора к лыжному и пешеходному походу. С каждым годом добавляются новые виды туризма, увеличивается сложность походов, к которым должен подготовить снаряжение обучающийся.

1.4. Подготовка и организация похода

План подготовки к организации похода: выбор маршрута, распределение обязанностей, сбор информации о маршруте, подготовка снаряжения. Транспортные, медицинские и страховые вопросы. График движения. Оформление заявочных и отчетных документов.

*Практика:* подготовка к походам в течение учебного года. Помощь в проведении похода с младшими обучающимися.

1.5. Туристские должности в походе

Должности в походе. Обязанности каждого должностного лица. Действия до, во время и после похода.

*Практика:* выполнение как минимум двух разных должностей в разных походах, написание отчета по своей должности.

1.6. Техника безопасности

Инструкции по технике безопасности при проведении занятий в помещении и на учебно-тренировочных полигонах, в походах (в том числе водных и лыжных), при перевозке детей.

Безопасность в походе, причины травматизма, действия в экстремальных ситуациях. Причины аварий с примерами в пешеходных, водных и лыжных походах 1–3 к. с., предупреждение аварий путем страховки, подготовки снаряжения, подготовки туристов к типовым аварийным ситуациям и грамотным планированием графика движения. Действия группы в сложных погодных условиях. Действия участника, оторвавшегося от группы, в том числе в условиях нехватки снаряжения и продуктов. Перед каждым видом похода обучающиеся проходят соответствующий инструктаж и рассматривают причины аварийных ситуаций, характерных для конкретного вида похода, времени года, природных особенностей местности.

*Практика:* изучение инструкций, решение задач на разрешение аварийных ситуаций в походе.

1.7. Тактика и стратегия туристского похода

Планирование ходового дня в зависимости от условий, изменения в графике и маршруте, аварийные выходы, оценка сложности препятствия, выбор безопасного пути прохождения, порядок следования участников в колонне на восхождении, темп, замыкающие и связь. Тактические особенности походов разных видов и в разное время года.

*Практика:* отработка тактических и стратегических приемов при подготовке к походу и на маршруте.

1.8. Питание в туристском походе

Организация питания в зависимости от вида похода, его сложности и времени года. Оценка энергозатрат и подбор рациона с учетом режима питания, калорийности продуктов, соотношения белков, жиров и углеводов, упаковка и транспортировка в походе. Водно-солевой баланс в походе. Использование сублимированных продуктов. Разработка сложных ступенчатых раскладок.

*Практика:* составление меню и раскладки на многодневный поход, подготовка продуктов для использования в походных условиях, выполнение обязанностей начпрода в походе. Предпоходная подготовка продуктов – сушка.

1.9. Первая медицинская помощь

Первая помощь, гигиена и спортивная подготовка к походу. Характерные травмы и заболевания в различных видах туризма, первая помощь при них. Транспортировка пострадавшего на длительные расстояния. Комплектация походной аптечки, своевременная диагностика, контроль за состоянием здоровья участников и профилактика заболеваний.

*Практика:* комплектация походной аптечки, выполнение обязанностей медика в походе, отработка навыков оказания первой медицинской помощи.

1.10. Техника и тактика движения и преодоления препятствий в походе

Техника пешеходного туризма, преодоление естественных и искусственных препятствий. Техника движения по склонам осыпным, лесистым, снежным различной крутизны (подъем, спуск, траверс). Броды и навесные переправы. Преодоление завалов и болот, подлеска, высокотравья. Основы движения в кошках, по скально-ледовому рельефу. Узлы. Техника лыжного туризма. Преодоление препятствий (склонов, буреломов) на лыжах. Тропление лыжни в случае снега различной толщины. Техника водного туризма. Техника гребли, основные маневры, естественные и искусственные препятствия на водных маршрутах 1–3 к. с. и способы их преодоления (пороги, шиверы, перекаты, прижимы, завалы, плотины, мосты), необходимость осмотра и возможного обноса судов.

*Практика:* отработка преодоления препятствий в походах разных видов и учебно-тренировочных полигонах.

1.11. Топография и работа с картами

Работа с картами с целью изучения местности, оценка проходимости местности, выбор оптимального пути, расчет времени на переходы в зависимости от препятствий. Использование программы Google Earth и других программ для ориентировщиков и туристов. Использования навигаторов GPS, привязка карт, система координат «Пулково 1942». Ориентирование и определение расстояний по приметам.

*Практика:* выполнение обязанностей штурмана в походе с использованием навигатора. Контрольные тесты на умение работать с картой. Отработка навыков работы с навигатором в разных системах координат на игре геокэшинг.

1.12. Психологический климат в группе

Взаимоотношения в туристской группе. Понятие о мотивации, терпимость и коммуникабельность, типовые конфликтные ситуации, действия участников и руководителя в них. Возможные стили руководства.

*Практика:* решение психологических задач.

1.13. Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму, ориентированию

Документация соревнований: положение, условия прохождения дистанции. Подготовка заявочных документов для участия в соревнованиях. Тактика и техника прохождения дистанции.

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

**2. Общая и специальная физическая подготовка**

2.1. Контрольные нормативы по физической и специальной подготовке

Нормативы 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 1 мин.

2.2. Общая физическая подготовка

Разработка индивидуального комплекса упражнений для развития физических показателей каждого участника. Развитие выносливости, силы, гибкости, ловкости и реакции.

2.3. Специальная подготовка

Специальный комплекс упражнений, приемов необходимый для туриста. Отработка навыков преодоления препятствий, навыков работы с веревками и специальным туристским снаряжением.

**3. Исследовательская деятельность**

3.1. Проектная и исследовательская деятельность

Значение и роль исследовательской деятельности. Предлагаемые направления исследований.

*Практика:* выбор темы проекта, постановка актуальной задачи, разработка плана работы.

3.2. Календарь мероприятий краеведческого, экологического направления

*Практика:* ознакомление с календарем мероприятий городского и областного уровня по краеведению, экологии, НОУ. Выбор конкурсов и конференций, где предлагается принять участие.

3.3. Работа над проектом, исследованием

Правила оформления исследовательской работы, структура работы. Изучение методов исследования. Выбор методик исследования. Отбор и анализ литературных источников. Умение формулировать цели и задачи работы, выводы. Умение сформулировать результаты работы и выводы. Умение оформлять библиографический список. Требования к докладу. Подготовка презентации, сопровождающей выступление.

*Практика:* работа в архивах и библиотеках, поиск материалов по теме исследования в сети Интернет, самостоятельное оформление работы/проекта, подготовка доклада, презентации.

**4. Краеведение**

4.1. Уральский федеральный округ

Общие сведения об Уральском федеральном округе. Основные экономические и географические характеристики округа.

*Практика:* тест на знание округа, умение работать с картами.

4.2. Характеристика Уральского региона

Социально-экономическая характеристика региона. История заселения и развития региона. Коренные народы. Проблема малых народов Урала. Известные люди Урала. Культура и образование. Музыка. Природные и культурные памятники и достопримечательности. ООПТ.

*Практика:* доклады на выбранную тему.

4.3. Туристские возможности Приполярного и Полярного Урала

Возможности Приполярного и Полярного Урала для проведения спортивных походов. Возможности совершения водных, пешеходных, лыжных и других видов туризма. Географическое положение, рельеф, климат. Основные виды туризма и популярные маршруты на территории региона, а также памятные места, музеи, заповедники, достопримечательные места и памятники природы. Путеводители по Приполярному и Полярному Уралу. Особенности совершения походов в этом регионе. НП «Югыд-Ва».

4.4. Исторические, культурные и природные достопримечательности Приполярного и Полярного Урала

Рассмотрение наиболее ярких достопримечательностей. Столбы «Европа-Азия» на Урале, высшая точка Урала – г. Народа, озеро Щучье, старинные торговые пути, добыча хрусталя, река Кара.

*Практика:* рефераты по выбранной теме.

4.5. Литература и телевидение об Уральском регионе

Демонстрация документальных, публицистических видеоматериалов об Уральском регионе. Подборка художественной, научной, краеведческой литературы о регионе. Туристы о путешествиях по Уралу. Воспоминания К. Бекетева, К. Рундквиста, А. Александрова.

*Практика:* чтение литературы.

4.6. Экологические проблемы Приполярного и Полярного Урала

Проблемы промышленного загрязнения окружающей среды. Добыча газа на территории региона.

*Практика:* подбор информации в сети интернет на данную тему.

4.7. Туристские регионы России и ближайшего зарубежья

**5. Коллективные и творческие дела**

5.1. Культмассовые мероприятия в туристской группе

*Практика:* участие в разработке, организации и проведении мероприятий в образовательном учреждении («Золотая осень», «День космонавтики», «Новый год», «Проводы Зимы» и др.). Проведение культмассовых мероприятий внутри группы (День рождения группы и т. д.).

5.2. Общественно-полезная работа

Практика: Помощь при подготовке к экспедиции «Тургояк» и другим мероприятиям, проводимым Центром, участие в судействе и подготовке соревнований, субботниках по уборке территории, посадке деревьев и т. п.

5.3. Оформительская деятельность

*Практика:* подготовка стенгазет, альбомов, тематических выставок, оформительская деятельность.

5.4. Подведение итогов мероприятий

Подведение итогов мероприятий. Анализ событий и действий участников. Создание отчетных материалов (статей, фотоподборок).

**6. Итоговая аттестация**

Сдача зачета по теории и практике согласно нормативам базового этапа третьего года обучения.

**Событийный модуль**

**1. Учебно-тренировочные походы, сборы**

Совершение учебно-тренировочных походов в течение года. Маршруты пешеходные, лыжные, водные, горные, велосипедные. Участие в учебно-тренировочных сборах юных туристов.

**2. Участие в соревнованиях по спортивному туризму, ориентированию**

Участие в соревнованиях по пешеходному и лыжному туризму, в аттестационных соревнованиях и соревнованиях по спортивному ориентированию.

**3. Участие в конференциях, конкурсах**

Выступление с докладами и презентациями, результатами исследований на научно-практических конференциях школьников разных уровней, участие в творческих и интеллектуальных конкурсах туристско-краеведческой и экологической направленности.

**Система условий реализации программы**

**Требования к материально-техническим условиям**

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

- учебный кабинет, оборудованный в соответствии с нормативными требованиями;

– туристское снаряжение для проведения пешеходных, водных, лыжных, горных походов: палатки, рюкзаки, спальники, коврики, котлы, топоры, пилы, лыжи, тросики, тенты, аптечка, ремнабор, лыжный инвентарь, водный инвентарь;

– специальное туристское снаряжение: веревки, страховочные системы, карабины и т. д.;

– спортивные тренажеры, снаряды;

– наглядные пособия (макеты, стенды, планшеты) 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;

– карты для спортивного ориентирования, топографические, физические и административные карты области, региона и другие карты;

– необходимый инструментарий: курвиметры, транспортиры, линейки, компасы, секундомеры, термометры;

– ознакомительный и иллюстративный материал: альбомы, летописи, фотографии, фильмы, презентации, отчеты о спортивных походах, краеведческие отчеты;

– материалы библиотеки: книги по туризму, газеты, альманахи, журналы, выпускаемые по туристской тематике в крае, стране;

– дидактический материал: практические задания по туристской и краеведческой тематике;

–фломастеры, гуашь, краски, кисти, карандаши, ватман для оформительской деятельности;

– техническое обеспечение: компьютер, принтер, проектор, экран;

– музыкальные инструменты: гитара.

### Требования к кадровому составу

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений. К работе по интегрированной программе «Тропами Урала» должны привлекаться педагоги, имеющие высшее образование, опыт туристско-краеведческой и туристско-спортивной деятельности: опыт участия и руководства категорийными проходами, опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму, а также звание «Инструктор детско-юношеского туризма».

### Требования к программно-методическим условиям

Обучение происходит в виде лекций, выполнения практических работ, тестовых заданий. Задания могут выдаваться как индивидуальные, так и на всю группу или мини-группы по 2–3 человека. Практические занятия по общей физической культуре включают разработанную программу упражнений с учетом физического развития каждого ребенка, различные игры на быстроту реакции, выносливость, координацию движений (футбол, волейбол и другие).

Как известно, педагогическая эффективность оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой деятельности будет выше, если каждый обучающийся будет включаться в эту деятельность посредством выполнения должностей, обязанностей. Обязанности, выполняемые обучающимся, должны соответствовать его возрастным особенностям и индивидуальным способностям. При подготовке к соревнованиям, походам каждый обучающийся получает определенную должность, от выполнения которой зависит успешное прохождение маршрута, выступление на соревнованиях, создание отчета о выполненной работе/походе. Таким образом, качественная работа каждого ребенка влияет на конечный результат учебной группы, подросток учится отвечать за свои действия.

На практических занятиях обучающиеся сами могут выступать в роли педагога: более опытные ребята проводят занятие, показывая правильное выполнение технических приемов, отслеживают их выполнение другими обучающимися.

При теоретической подготовке обучающиеся выступают перед своей группой с подготовленными докладами, презентациями.

Регулярно в течение всего курса обучения педагог обращает внимание обучающихся и формирует их серьезное отношение к обеспечению безопасности в туристском походе и при проведении занятий и тренировок.

**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 презентаций, фильмов, самостоятельные наблюдения обучающихся);
* практические (упражнения на закрепление теоретических и практических знаний, упражнения по общей физической подготовке 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).

Полезен наглядный материал разного тематического содержания. В ходе занятий обучающиеся сами могут сделать макеты узлов, костров, рельефа из подручных материалов, которые затем будут использоваться при проведении занятий, особенно с младшими обучающимися.

Обучающиеся делают презентации по пройденным темам. Например, по темам «Туристские регионы России», «Виды туризма», «Красная Книга Челябинской области», «Путешественники Урала», Уральский регион и его коренные народы» и другим. Активно используются на занятиях краеведением карты и атласы издательства «Абрис».

Очень важны практические задания по топографическим картам на умение рассчитывать расстояние между заданными точками при известном масштабе карты; определение высоты местности; разности высот; нахождение перевалов, бродов, умение рассчитывать скорость движения при имеющемся рельефе и составлять график движения и т. п.

**Формы проведения занятий**

Учебные занятия в туристском объединении включают:

– занятия в помещении (спортзале, классе, библиотеке) – теоретическая и практическая составляющие программы, творческие работы, проектная деятельность;

– занятия на открытом воздухе (стадион, тренировочные полигоны, улицы города) – проведение занятий по отработке различных туристских практических навыков, физической культуре; занятий по краеведению;

– выездные занятия – экскурсии, учебно-тренировочные походы, соревнования;

– участие в конференциях, акциях, выставках и прочих мероприятиях – индивидуальное или групповое участие в мероприятиях;

– индивидуальные занятия – при подготовке к различным мероприятиям, проведении исследовательских проектов. Возможно проведение индивидуальных занятий, как в учебных помещениях, так и в библиотеках, архивах и музеях города.

Предполагается, что большая часть практических занятий проводится на открытом воздухе, что является важным оздоравливающим и закаливающим элементом в реализации программы. 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. Однодневный учебно-тренировочный поход состоит из восьми часов.

**Воспитательные аспекты**

При использовании данной программы средствами воспитания выступают:

– окружающая среда (отличная от обычной «домашней» обстановка: живая природа, соревнования в различных спортивных центрах, горной местности);

– создание группы единомышленников, сплоченного подросткового 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;

– самореализация, реализация творческих возможностей ребенка, реализация потребности ребенка в эмоциях.

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 проблемности, задач открытого типа, имеющих разные варианты решений;

– широкое использование игровых приемов, создание эмоционально значимых для детей ситуаций;

– обеспечение ребенку возможности ориентироваться на партнера-сверстника, взаимодействовать с ним и учиться у него;

– выделение в качестве ведущей в образовательном процессе диалогической формы общения взрослого с детьми, детей между собой;

– формирование подросткового сообщества, обеспечивающего каждому ребенку чувство комфортности и успешности.

### Информационные ресурсы

**Литература для педагога**

1. Архипова Н. П., Ястребов Е. В. Как были открыты Уральские горы: Очерки истории открытия и изучения природы Урала. – Челябинск : Южно-Уральское книжное издательство, 1982.
2. Виноградов Н. Б. Страницы древней истории Южного Урала: учеб. для учащихся общеобразоват. шк., гимназий, лицеев, колледжей. – Челябинск : Южно-Урал. кн. изд-во, 1997.
3. Гитис М. С. Познай свой край. Челябинская область. Занимательная география в вопросах и ответах. – Челябинск : Абрис, 2006.
4. Горное сердце края / сост. А. П. Моисеев. – Челябинск : Рифей, 1994.
5. Кирин Ф. Я. Природа Челябинской области. – Челябинск, 1964.
6. Матвеев А. К. Географические названия Урала: топонимический словарь. – Екатеринбург : Сократ, 2008.
7. На Урал-реке. Исторические, культурные и природные достопримечательности Верхнеуральского района. – Челябинск : Рифей, 1999.
8. Прошлое не предавать забвению (путешествие по Челябинской области): книга для учащихся. – Челябинск : ЧГПИ, 1994.
9. Савенко Е. В. Путешествуем по Уралу. Приложение к серии «Родной Урал». – Екатеринбург, 2004. – 48 с.
10. Таганайскими тропами / под ред. А. В. Козлова. – Златоуст, 2003.
11. Тургояк / сост. Н. М. Терентьев. – Челябинск : Рифей, 1993.
12. Урал / Сост. И. Ф. Губернаторов, Т. Е. Колесник. – Екатеринбург : Дорога, 2000.
13. Федорищев В. Г. Язык земли Миасской. – Миасс, 1997.
14. Шувалов Н. И. От Парижа до Берлина по карте Челябинской области: топонимический словарь. – Челябинск : Юж.-Урал. кн. изд-во, 1982. – 127 с.
15. Щербакова Е. В. Успешность социализации и адаптации – факторы риска // Психология. – Пермь. – 2004. – № 3. – С. 14–15.
16. Юному географу. – Свердловск : Сред.-Урал. кн. изд-во, 1983.

**Литература для обучающихся**

1. Боярский В. И. Семь месяцев бесконечности. – М. : ТЕРРА – Книжный клуб, 1998. – 544 с.
2. Вестон Де Уолт. Восхождение. – М. : МЦНМО, 2002.
3. Гитис М. С. Челябинская область. Занимательная география в вопросах и ответах. – Челябинск : Абрис, 2006.
4. Иванов А. Хребет России. – СПб. : Азбука-классика, 2010.
5. Корецкая Т. Л. Земля Уральская: энциклопедия для детей. – Челябинск : Юж-Урал. кн. изд-во, 2004.
6. Лаврова С. А. Урал Кладовая земли. – М. : Белый город, 2007.
7. Рундквист Н. А. Самая прекрасная дорога. – Екатеринбург : Баско, 2001.

### 

### Приложение 1.

### Контрольные вопросы по программе «Тропами Урала»

**1 год обучения**

1. Каков норматив протяженности пешеходного похода 2 категории сложности?

а) 100 км б) 130 км в) 160 км г) 120 км

2. Каков норматив протяженности пешеходного похода 1 категории сложности?

3. В каких случаях туристы награждаются значком «Турист России»?

3.1. Участие в походах общей протяженностью не менее 75 км (пешком или на лыжах) и суммарной продолжительностью не менее 5 дней.

3.2. Участие в течение одного года в четырех походах (2 однодневных и 2 двухдневных, в том числе в одном из них с ночевкой в полевых условиях).

3.3 Участие в течение одного года в четырех походах (2 однодневных и 2 двухдневных, в том числе в одном из них с ночевкой в полевых условиях) и достигшие возраста 12 лет.

4. В пешеходный поход 2 категории сложности собираются 10 человек (1 руководитель, 1 заместитель руководителя и 8 участников).

4.1. Напишите, какой минимальный туристский опыт должен быть у руководителя и участников, позволяющий МКК выпустить группу на маршрут.

4.2. Какие документы должны предоставить в МКК руководитель и командир группы.

5. Какие обязанности выполняет хронометрист?

6. Во время тренировки в Голубом карьере участник получил закрытый перелом бедра. Опишите действия группы.

7. Разработайте маршрут (пешеходный, водный или лыжный) 1 категории сложности по Южному Уралу (с помощью выданного картографического материала). Запишите нитку маршрута. Составьте график движения. Отметьте наиболее сложные участки, аварийные выходы, запасные варианты.

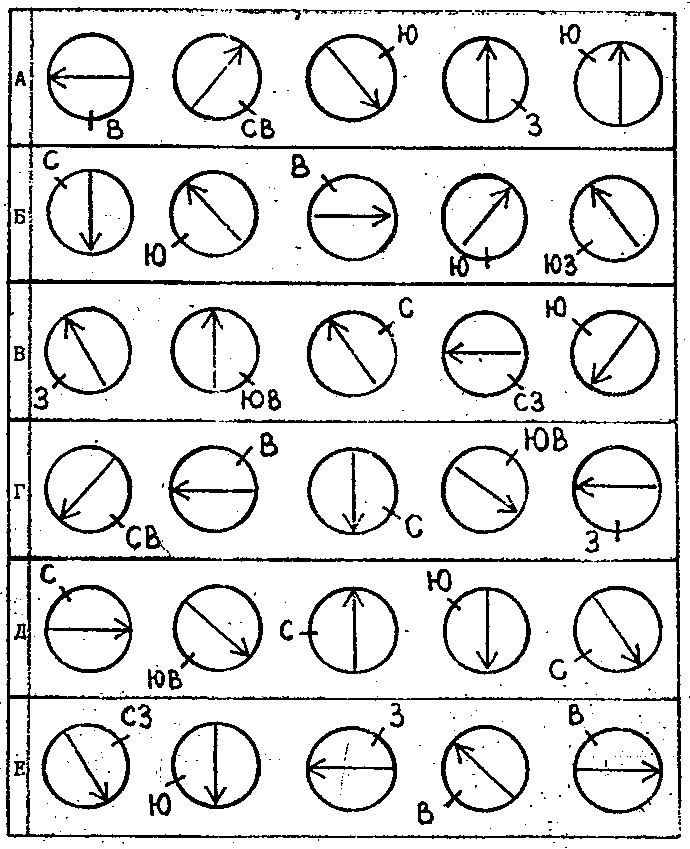
8. Всегда ли реки и дороги могут служить надежными ориентирами? Обоснуйте ответ.

9. Составьте меню на поход в три дня на 10 человек (с завтраком, обедом и ужином). Сделайте раскладку по продуктам.

10. Группа туристов отправились в поход от железнодорожной станции до горы Крутая через лес. Азимут от станции до горы известен и составляет 85º. Какой будет обратный азимут группы?

11. Определите, куда показывает стрелка каждого компаса.

а) б) в) г)



**Краеведческий конкурс для проверки знаний обучающихся первого года**

1. Назовите формы рельефа, созданные человеком в Челябинской области, приведите примеры (*форма рельефа – территория: населенный пункт, район*). *Например: мраморный карьер – с. Коелга*.

2. Назовите причину длительных часто возникающих пожаров в окрестностях города Миасса и Миасского городского округа.

3. Для какой птицы наш край настолько теплый, что она прилетает сюда зимовать?

4. Назовите горные хребты Челябинской области с вершинами выше 1000 м.

5. Назовите город, в котором находится предприятие по добыче магнезита.

6. Аша, Еманжелинск, Карабаш, Копейск, Коркино, Кыштым, Касли, Миньяр, Сим. Проведите группировку перечисленных городов с учетом особенностей их географического положения, исторического и экономического развития.

7. Назовите улицы города Челябинска, названные в честь челябинцев – участников Великой Отечественной Войны.

8. Назовите деревья, которые растут на улицах города Челябинска.

9. Каких птиц можно встретить на улицах города?

10. Назовите города Челябинской области, которые находятся на берегах одноименных рек.

11. Назовите площади города Челябинска.

**Контрольные вопросы по программе «Тропами Урала», 2 год**

1. Заполните план похода 2 степени сложности по Таганаю в виде следующей таблицы. Карта прилагается. Маршрут прокладывается самостоятельно.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни пути | Участок маршрута | Километраж | Препятствия |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

2. Назовите основные вершины Южного, Среднего и Северного Урала.

3. Назовите заповедники Южного, Среднего и Северного Урала.

4. Подпишите на выданной карте неуказанные названия рек и озер.

5. Опишите социальные и экологические проблемы Карабаша, Карпинска, Коркино.

6. Напишите фамилии известных вам писателей, родившихся на Урале, поэтов, бардов, ученых, спортсменов и других выдающихся личностей.

7. Работа с картой (на знание условных обозначений, умение работать с картой).

8. При преодолении какого препятствия первый участник может двигаться с рюкзаком?

а) переправа по бревну;

б) переправа вброд;

в) переправа по тонкому льду;

г) траверс склона (свободным лазанием);

д) спуск по склону;

е) подъем по склону (свободное лазание);

ж) ни одного из названных.

9. Можно ли транспортировать рюкзак со снаряжением по навесной переправе совместно с участником?

а) нельзя;

б) можно, но на длинной самостраховке;

в) можно, подключенным к себе;

г) можно, одетым на плечи, пояс рюкзака – застегнут.

10. Во время тренировки в Голубом карьере участник получил закрытый перелом бедра. Опишите действия группы.

**Контрольные вопросы по программе «Тропами Урала», 3 год**

1. Подпишите названия субъектов Федерации и административные центры Уральского федерального округа (рис. 1).

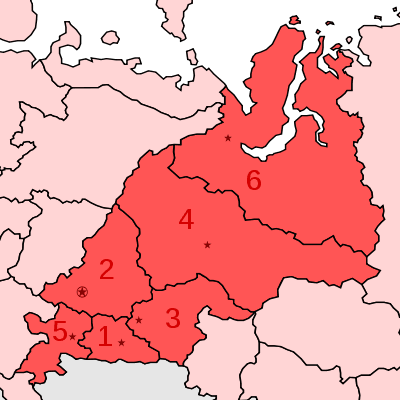


Рис. 1. Уральский федеральный округ

1. Опишите особенности климата УрФО (в зависимости от широты, высоты…)
2. Назовите заповедник, национальный или природный парк в каждой части Урала (Южный… Полярный).
3. Назовите виды туризма, возможные на Южном Урале и максимально возможные категории походов. Выполните ту же работу для Приполярного Урала.
4. Опишите, что нужно подготовить для МКК при подготовке к выпуску на категорийный маршрут.
5. Назовите главные вершины каждой части Уральских гор.
6. Опишите отличия между Средним и Северным Уралом. (любые 4-5 отличий: экономические, экологические и т. п.).
7. Назовите коренные малочисленные народы, проживающие на территории УрФО.
8. Назовите двух исследователей Уральского региона (любое направление: экология, геология, археология…) и приведите краткое содержание их деятельности.

Задание на знание методики категорирования маршрутов. По выданному отчету о категорийном походе, рассчитать, соответствует ли он заявленной категории.

1. Задание по топографии на умение читать карту.
2. Тест на знание регламента по спортивному туризму дистанция пешеходная. Выполняется на отдельном листе.
3. Тест на знание топонимики Уральского региона. Задача: расшифровать указанные на карте названия гор, озер и рек.

### Приложение. 2

**Нормативы ежегодных практических испытаний**

**1. Общая физическая подготовка**

**Обучающиеся 11 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Норматив | Оценка | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Скакалка (кол-во раз за 30 сек.) | 70 | 65 | 55 | 80 | 75 | 65 |
| 2 | Бег 1 км (мин.) | 3,30 | 3,50 | 4,20 | 4,00 | 4,20 | 4,50 |
| 3 | Подтягивание (кол-во раз) | 14 | 11 | 8 | 7 | 5 | 3 |
| 4 | Отжимание (кол-во раз за 1 мин.) | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 5 | Пресс (кол-во раз за 1 мин.) | 55 | 49 | 45 | 42 | 36 | 30 |

**Обучающиеся 10 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Норматив | Оценка | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Скакалка (кол-во раз за 30 сек.) | 65 | 60 | 50 | 75 | 70 | 60 |
| 2 | Бег 1 км (мин.) | 3,35 | 4,00 | 4,30 | 4,00 | 4,30 | 5,00 |
| 3 | Подтягивание (кол-во раз) | 12 | 10 | 7 | 5 | 3 | 1 |
| 4 | Отжимание (кол-во раз за 1 мин.) | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 5 | Пресс (кол-во раз за 1 мин.) | 52 | 47 | 42 | 40 | 35 | 30 |

**Обучающиеся 9 класса**

| № п/п | Норматив | Оценка | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| мальчики | | | девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Скакалка (кол-во раз за 30 сек.) | 60 | 55 | 45 | 70 | 65 | 55 |
| 2 | Бег 1 км (мин.) | 3,40 | 4,10 | 4,40 | 4,10 | 4,40 | 5,10 |
| 3 | Подтягивание (кол-во раз) | 11 | 9 | 6 | 4 | 3 | 1 |
| 4 | Отжимание (кол-во раз за 1 мин.) | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 5 | Пресс (кол-во раз за 1 мин.) | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |

**Обучающиеся 8 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Норматив | Оценка | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Скакалка (кол-во раз за 30 сек.) | 55 | 50 | 40 | 65 | 60 | 50 |
| 2 | Бег 1 км (мин.) | 3,50 | 4,20 | 4,50 | 4,20 | 4,50 | 5,15 |
| 3 | Подтягивание (кол-во раз) | 10 | 8 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| 4 | Отжимание (кол-во раз за 1 мин.) | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
| 5 | Пресс (кол-во раз за 1 мин.) | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |

**Обучающиеся 7 класса**

| № п/п | Норматив | Оценка | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| мальчики | | | девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Скакалка (кол-во раз за 30 сек.) | 50 | 45 | 35 | 60 | 55 | 45 |
| 2 | Бег 1 км (мин.) | 4,10 | 4,30 | 5,00 | 4,30 | 5,00 | 5,30 |
| 3 | Подтягивание (кол-во раз) | 9 | 7 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| 4 | Отжимание (кол-во раз за 1 мин.) | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| 5 | Пресс (кол-во раз за 1 мин.) | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |

**Специальная физическая подготовка**

| Норматив | Этап  обучения | Оценка | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| мальчики | | | девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Преодоление навесной переправы, сек | Базовый | 20 | 30 | 40 | 30 | 40 | 50 |
| Вязка узлов (петля самостраховки), сек. | Базовый | 30 | 35 | 45 | 30 | 35 | 45 |
| Определение азимута, ошибка в градусах | Базовый | до 4 | 4–8 | 8–12 | до 4 | 4–8 | 8–12 |

**Нормативы по соревнованиям**

1. Туртехника (соревнования по возрастным группам по 1 и 2 классам)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка | 5 | 4 | 3 |
| % от времени победителя | До 150% | 150–200% | от 200% |

2. Ориентирование

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка | 5 | 4 | 3 |
| Занятое место | 1–5 место | 6–15 | с 16 места |