

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 48 им. Н. Островского г. Челябинска»

454007, г. Челябинск, пр. Ленина, 13, тел/факс. (351) 225-48-96, E-mail:
chel.gimn48@yandex.ru
ИНН 7452019747, КПП 745201001, БИК 047501001

ПРИНЯТО
на педагогическом Совете
МБОУ «Гимназия №48 г.
Челябинска»
Протокол № 1
от «28» 08 2020.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
МБОУ «Гимназия № 48 г. Челябинска»
Е.В. Кускова
Приказ № 215
от «28» 08 2020



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

туристско-краеведческой направленности

«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ»

Срок реализации - 1 год
Возраст детей – 11-16 лет

Составитель:
Скачкова Е.А.,
педагог дополнительного образования

Челябинск, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы

- 1) Пояснительная записка
- 2) Цель и задачи
- 3) Содержание программы
- 4) Планируемые результаты

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

- 1) Календарный учебный график
- 2) Учебный план
- 3) Условия реализации программы
- 4) Формы аттестации
- 5) Оценочные материалы
- 6) Методические материалы
- 7) Список литературы

Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

Актуальность программы

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

Направленность и вид программы

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

Цель программы

Приобщение детей к туристско-краеведческой деятельности для личностного и творческого развития, привития навыков здорового образа жизни, адаптации подростков к жизни в согласии с живой природой, обществом и самим собой, формирование общей культуры и гражданской позиции.

Задачи программы

Познавательная:

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

Развивающая:

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

Обучающая:

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

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

Мотивационная:

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

Социально-педагогическая:

Сформировать у детей общественную активность и положительное восприятие социума и своего значения в нем, научить способам взаимодействия друг с другом, воспитать толерантность.

Эстетическая:

Развить умение ценить красоту природы, ответственное отношение к ее сохранению, привить навыки культуры поведения.

Оздоровительная:

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

Сроки реализации и объем программы

Программа рассчитана на 1 год обучения с 4 часовой учебной нагрузкой в неделю, что составляет 140 учебных часов в год.

Участники программы

Для прохождения данной программы принимаются учащиеся 5,6,7,8 классов. Набор проводится на добровольных началах, для поступления требуется и медицинская справка о состоянии здоровья.

Возраст обучающихся: 5-8 класс. Количественный состав группы: 12-15 человек. Изначально желательно набирать группы с некоторым превышением состава, чтобы к концу 1 года обучения осталось требуемое количество детей.

Формы обучения

Учебные занятия в туристском объединении делятся на:

- занятия в помещении:

- теория (не более 2-х часов);

- практика (не более 3-х часов в помещении);

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

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

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

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

- выездные занятия:

- учебно-тренировочный поход (1 день - 8 часов, возможны однодневные походы, двухдневные походы выходного дня, многодневные походы в каникулы, степенные и категорийные походы в каникулярное время);

- зачетный поход (степенной или категорийный);

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

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

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

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Туризм.

1.1. Туристские путешествия, виды туризма, история туризма.

Туризм, как средство познания родного края. Великие географические открытия. Знаменитые путешественники. История туризма, связь с альпинизмом, первые альпийские клубы. История туризма в России. Детско-юношеский туризм, роль органов образования в развитии ДЮТ. Виды туризма. Понятие о спортивном, плановом, экскурсионном и зарубежном туризме. Начальные сведения о туристских нормативах. Выполнение разрядов.

Связь туризма и краеведения.

1.2. Подготовка к походу.

Определение цели и района путешествия. Планирование похода и составление плана подготовки к походу. Инструкция по проведению походов. Распределение обязанностей. Изучение района путешествия, подбор карт, заполнение маршрутной документации, изучение отчетов путешествий. Составление графика путешествия, подготовка снаряжения. Составление сметы и т.д.

Практика: составление плана похода и плана подготовки, распределение обязанностей, получение и подгонка снаряжения, работа с картой района и т.д.

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

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

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

1.4. Должности в туристской группе.

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

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

1.5. Питание в туристском походе.

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

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

1.6. Личное и групповое снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода в различных условиях, для 2-3 дневного похода, требования к нему. Одежда и обувь для летних и зимних условий. Снаряжение для летних и зимних походов. Типы лыж, рюкзаков, спальников, палаток и т.д. Походная посуда, топоры, пилы. Состав и назначение ремнабора.

Практика: укладка рюкзаков, подгонка и ремонт снаряжения. Распределение снаряжения между участниками, определение веса снаряжения. Установка палатки, подгонка тентов, установка печки и т.д.

1.7. Санитария и гигиена. Первая помощь пострадавшему.

Общие гигиенические требования в походе. Умывание, купание, закаливание. Поддержание чистоты тела и ног. Меры для предупреждения потертостей и мозолей. Требования к одежде и обуви. Приемы самоконтроля. Питьевой режим. Обеззараживание воды. Травмы возможные в небольшом походе, воздействие климатических условий. Список аптечки.

Практика: приемы оказания первой помощи при различных травмах. Способы транспортировки пострадавшего. Комплектование походной аптечки.

1.8. Правила движения в походе. Преодоление препятствий.

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего. Режим ходового дня. Движение на лыжах. Преодоление препятствий в лыжном походе. Характеристика препятствий пешего и лыжного похода.

Практика: преодоление рек с помощью навесной переправы и по бревну. Подъем и спуск спортивным способом. Отработка техники движения в походе.

1.9. Основы работы с веревкой. Узлы. Страховка.

Понятие о командной страховке и само страховке. Виды веревок, их прочность, надежность. Личная страховочная система, виды, надежность. Карабины. Основные узлы, нормативы по узлам, петля само страховки.

Практика: освоение 6 основных узлов. Сдача нормативов по узлам. Надевание индивидуальной страховочной системы. Освоение приемов работы с веревкой: маркировка, наведение перилл, петля само страховки.

1.10. Туристские слеты и соревнования.

Виды туристских соревнований. Этапы соревнований. Личное и командное снаряжение участников. Дистанции соревнований. Разряды по спортивному туризму.

Практика: участие в соревнованиях по пешеходному и лыжному туризму, в аттестационных соревнованиях на пешеходных дистанциях и ориентированию.

1.11. Подведение итогов туристского похода.

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

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

1.12. Аттестация.

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

1.13. Организация туристского быта.

Привалы и ночлеги в походе. Выбор места привала и ночлега. Основные требования к месту бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря, выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов и складирования мусора. Сушка и ремонт одежды в походе. Типы костров, разведение костра в различную погоду. Заготовка дров. Меры безопасности при заготовке дров и приготовлении пищи на костре. Установка палаток, размещение в них вещей и участников. Предохранение палаток от намокания. Правила поведения в палатке.

Практика: определение мест бивуака. Развешивание и свертывание лагеря. Работа с костром, способы заготовления растопки и разжигания костра. Работа с бивуачным снаряжением.

2. Краеведение.

2.1. Родной край, его природные особенности.

Географическое положение Урала на карте России. Климат, рельеф, растительность, животный мир Южного Урала. Древняя история Урала. Полезные ископаемые. История города Челябинска.

Практика: знакомство с картой Южного Урала (Челябинской области). Краеведческие викторины.

2.2. Туристские возможности родного края.

Понятие о горно-заводской зоне. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Промышленная история Урала. Легенды и были родного края.

Практика: работа над краеведческим заданием. Знакомство с легендами о районе Миасса.

2.3. Экскурсионные объекты, памятники природы.

Музеи, исторические памятники, памятники природы, музеи истории культуры и искусства. Описание памятников природы и истории.

2.4. Изучение района путешествия.

Методика изучения района путешествия. Выбор цели путешествия. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка, посещение музеев. Подготовка докладов по району путешествия.

Практика: заслушивание докладов по району путешествия.

2.5. Общественно-полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры.

Смысл и назначение краеведческой работы, как одного из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий. Метеонаблюдения, гидрологические наблюдения, геологический поиск. Обязанности участника похода (согласно инструкции по проведению походов). Охрана памятников истории и культуры. Защита природы.

Практика: проведение различных краеведческих наблюдений. Знакомство с краеведческой литературой и краеведческими объектами.

3. Топография и ориентирование.

3.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Определение топографии и топографических карт. Различие топографических и спортивных карт. Масштаб, виды масштабов. Способы копирования карт. Работа с картой в походе. Понятие о плане.

Практика: работа с различными картами. Измерение расстояний на карте. Выполнение контрольных заданий по работе с картой. Определение сторон горизонта по карте. Копирование участка карты.

3.2. Условные знаки.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Изучение знаков спортивных карт.

Практика: нахождение на картах знаков. Работа с карточками. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, мини соревнования и игры.

3.3. Ориентирование без компаса.

Определение сторон горизонта по местным приметам. Ориентирование при различных погодных условиях, в разное время года, дня и ночи. Градусное значение основных направлений.

Практика: выполнение заданий по определению сторон горизонта, работа с карточками.

3.4. Компас. Работа с компасом.

Компас. Типы компасов, их устройство. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Действие с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка, движение по азимуту.

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

3.5. Работа с картой.

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

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

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

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

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

3.7. Понятие о рельефе. Рельеф на карте.

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

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

4. Общая физическая подготовка (ОФП).

4.1. Влияние на организм человека физических упражнений.

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

4.2. Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм.

Врачебный контроль и самоконтроль - периодичность проведения. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о спортивной форме, утомлении, переутомлении. Возможные травмы и способы их предупреждения. Дозированность нагрузок, постепенность, постоянство.

Практика: освоение способов самоконтроля. Ведение дневника самоконтроля.

4.3. Контрольные нормативы по ОФП.

Сдаются с целью отслеживания динамики прироста по следующим видам:

- отжимание от пола,
- подтягивание на перекладине,
- уголок (на тренажере),
- бег 100 м, бег 1000 м,
- прохождение "рукохода" на время,
- приседание на одной ноге («пистолетик»),
- задержание дыхания на выдохе (в сек.),
- прыжок Абалакова (в см) - тест на прыгучесть,
- количество приседаний до отказа,
- проба на равновесие (в сек.) - функции вестибулярной системы,
- пресс, скакалка (за 30 сек.)

4.4. Общая физическая подготовка.

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

Практика: упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением, со скакалкой, гантелями, маленькой штангой. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастика. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

4.5. Специальная физическая подготовка.

Роль и значение специальной подготовки для роста мастерства туриста. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, сил. Индивидуальный подход к общей и специальной физической подготовке. Основная цель тренировочных походов -

приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке, постепенность, систематичность. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

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

5. Коллективные и творческие дела

5.1. Оформительская деятельность в туристской группе.

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

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

5.2. Общественно-полезная работа.

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

5.3. Культмассовые мероприятия туристов, как одна из форм туристско-краеведческой работы. Виды культурных мероприятий. Подготовка и проведение вечеров, отчетов перед родителями, праздников. Работа над сценарием.

Практика: подготовка выступления. Подготовка отчетного праздника для родителей.

5.4. Самодеятельная песня.

Связь самодеятельной песни с туризмом. Разучивание 3-5 песен.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программа «Юный турист» позволяет расширить кругозор детей с помощью личного участия в туристских походах и путешествиях, привить туристские навыки, навыки наблюдения и описания, общения и взаимопомощи, навыки самообслуживания и здорового образа жизни. Активное участие в коллективной туристской деятельности развивает личную и социальную активность учащихся, формирует ответственность за свои поступки. В результате обучающиеся получают и закрепляют знания, умения и навыки, необходимые для дальнейших занятий туризмом.

Требования к знаниям, умениям и навыкам

1. Туризм
- основные сведения по истории туризма
-основные знания и навыки по организации походов выходного дня и походов 1-2 степеней сложности (соблюдение мер безопасности, получение представления о санитарии и гигиене, оказанию первой помощи при простейших травмах, освоение правил движения в походе, организация питания в однодневных путешествиях и путешествиях на несколько дней, освоение работы должностных лиц, знание правил организации бивуака и пр.)
- освоить простейшие узлы и узнать о способах самостраховки и командной страховки
- получить представление о самых простых видах туристских соревнований и игр.
2. Краеведение
- познакомиться с первичными представлениями о родном крае
- получить практические навыки работы с картой родного края в играх и викторинах
- познакомиться с экскурсионными объектами города Челябинска и его окрестностей
- освоить технику наблюдения за природой, ведения метеодневников, написания статей о местах посещения, выпуска литературного журнала

<u>3. Топография и ориентирование</u>
- получить первичные понятия о карте и компасе, топографических знаках
- усвоить способы ориентирования по местным предметам
- получить навыки топографических игр
<u>4. Общая физическая подготовка (ОФП)</u>
- получить навыки физических и специальных упражнений в туризме
- узнать навыки самоконтроля при физических нагрузках
- научиться систематически снимать во время тренировок контрольные нормативы
<u>5. Коллективная и творческая деятельность</u>
- получить представление об оформительской деятельности в туризме
- изготовить газету группы с помощью педагога
- приобщиться к общественно полезной и культурно массовой деятельности в туризме:
- участвовать в субботниках, массовых культурно-досуговых мероприятиях

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

1. Календарный учебный график

№ п/п	Параметры	Пояснения
1.	Продолжительность освоения программы	35 недель
2.	Начало освоения программы	02.09.2020 года
3.	Окончание освоения программы	30.05.2021 года
4.	Регламентирование образовательного процесса	По расписанию работы объединения дополнительного образования 2 занятия в неделю Продолжительность занятия – 40 минут
5.	Выходные и праздничные дни	Выходной – воскресенье Праздничные дни, установленные Правительством РФ: 4 ноября - День народного единства; 1, 2, 3, 4, 5. 6, 7, 8, 9, 10 января – Новогодние каникулы 22-24 февраля – День защитника Отечества 6-8 марта – Международный женский день; 1-3 мая – Праздник Весны и Труда; 8-10 мая – День Победы
6.	Каникулы	Занятия объединений дополнительного образования проводятся в каникулярное время в соответствии с программой в форме походов, экскурсий, посещений музеев и т.д.
7.	Входное обследование уровня подготовленности обучающихся	С 02.09.2020 г. по 30.09.2020 года
8.	Сроки промежуточной аттестации освоения программного материала	Май, 2021

2. Учебный план

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	ТУРИЗМ – 90 часов				
1.1.	Туристские путешествия, виды туризма, история туризма	1	1	-	Наблюдение, практически е задания, устный опрос, викторины, тесты
1.2.	Подготовка к походу	16	2	14	
1.3.	Техника безопасности при проведении туристских походов, тренировок, занятий на местности	4	1	3	
1.4.	Должности в туристской группе	4	1	3	
1.5.	Питание в туристском походе	8	2	6	
1.6.	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6	
1.7.	Санитария и гигиена. Первая помощь пострадавшему	4	1	3	
1.8.	Правила движения в походе. Преодоление препятствий	10	2	8	
1.9.	Основы работы с веревкой. Узлы. Страховка	12	2	10	
1.10.	Туристские слеты и соревнования	10	2	8	Итоги мероприятия, тесты, практически е задания
1.11.	Подведение итогов туристского похода	6	2	4	
1.12.	Аттестация (теория, практика)	1	-	1	
1.13.	Организация туристского быта	6	1	5	
2	КРАЕВЕДЕНИЕ – 10 часов				
2.1.	Родной край, его природные особенности	2	1	1	Практически е задания, наблюдение, устный опрос, викторины
2.2.	Туристские возможности родного края	2	1	1	
2.3.	Экскурсионные объекты, памятники природы	2	2		
2.4.	Изучение района путешествия	2	1	1	
2.5.	Общественно-полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры	2	1	1	
3	ТОПОГРАФИЯ И ОРИНТИРОВАНИЕ – 10 часов				
3.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1	Практически е задания, наблюдение, устный опрос, викторины, игры на местности
3.2.	Условные знаки	2	1	1	
3.3.	Ориентирование без компаса	2	1	1	
3.4.	Компас. Работа с компасом	2	1	1	
3.5.	Работа с картой	2	1	1	
4	ОФП – 20 часов				
4.1.	Влияние на организм человека физических упражнений	1	1	-	Наблюдение, практически е задания, сдача контр. нормативов
4.2.	Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм	1	1	0	
4.3.	Контрольные нормативы по ОФП	1	1	0	
4.4.	Общая физическая подготовка	10	1	9	

4.5.	Специальная физическая подготовка	7	1	6	
5	КОЛЛЕКТИВНЫЕ И ТВОРЧЕСКИЕ ДЕЛА – 10 часов				Практические задания, итоги мероприятий, стенгазета
5.1.	Оформительская деятельность в туристской группе	4	1	3	
5.2.	Общественно-полезная работа	2	-	2	
5.3.	Культмассовые мероприятия в туристской группе	2	1	1	
5.4.	Самодетельная песня	2	1	1	
	В С Е Г О:	140	40	100	
	ЛЕТНИЙ ЗАЧЕТНЫЙ ПОХОД	Вне сетки часов согласно плану на лето			

3. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

К работе по данной программе могут быть привлечены педагоги, имеющие высшее педагогическое и физкультурно-спортивное образование, а также опыт туристских походов, звание «Инструктор детско-юношеского туризма», опыт работы в системе дополнительного образования детей и подростков.

Материально-техническое обеспечение

(средства обучения)

Раздел 1. Туризм

1. Учебные стенды, макеты и планшеты: обзорные карты районов путешествий, виды костров, список снаряжения, разрядные требования, узлы, состав ремнабора, лыжная техника, питание в походе и другие.

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

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

4. Отчеты о походах, библиотека МКК.

Раздел 2. Краеведение

1. Презентации, видеофильмы, разработки занятий с помощью цифровых образовательных ресурсов.

2. Мультимедийная установка, экран, компьютер.

3. Краеведческие отчеты.

4. Литература библиотеки, разработки занятий.

Раздел 3. Топография и ориентирование

1. Карты топографические и спортивные.

2. Компасы, транспортиры, курвиметры.

3. Карточки-задания.

Раздел 4. Общая физическая подготовка (ОФП)

1. Туристско-скалолазный тренажер.

2. Снаряды спортплощадки.

3. Секундомер.

Раздел 5. Коллективная и творческая деятельность

1. Гитара.

2. Газеты

3. Альбомы и летописи.

4. Аудио и видео диски.

5. Компьютер, электронная база данных.

4. Формы аттестации обучающихся

Контроль образовательных результатов учащихся по программе «Юный турист» проводится в различных видах и формах и включает

- начальный контроль (физические и специальные навыки, собеседование);
- текущий контроль (темы программы, специальные навыки);
- промежуточный контроль (аттестация) в конце учебного года (результаты освоения тем программы, физические и специальные навыки, результаты участия в соревнованиях и походах, социальная активность, посещение занятий);
- итоговый контроль по окончании обучения (итоговая аттестация, результативность освоения программы каждым обучающимся).

5.Оценочные материалы

Для выявления результативности обучения используются различные оценочные материалы. Варианты письменных тестовых заданий, диагностических игр, контрольных нормативов хранятся в электронном виде в методическом кабинете Центра. В Приложении 1 представлены оценочные материалы для проведения промежуточной и итоговой аттестации юных туристов а также бланк «Отчет педагога о результативности образовательной программы в текущем учебном году».

Основные формы предъявления результатов освоения программы «Юный турист» представлены в следующей таблице:

Результаты работы по программе

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ
<p>Теоретические знания проверяются тестированием по темам программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - виды туризма, - безопасность при проведении путешествий, - техника безопасности в помещении, - масштаб карты, - топографические знаки, -способы ориентирования без компаса, -вопросы по организации похода, - оказание 1-й доврачебной помощи, -несколько географических понятий Южного Урала, - врачебный контроль и само-контроль при занятиях физкультурой.
<p>Коллективная, творческая деятельность и социальная активность Участие в культмассовых мероприятиях группы, Центра, творческие работы каждого (участие в выпуске газеты, написание статьи, участие в субботниках, акциях и т.д.)</p>
<p>Практическая работа группы в течение года Отчет об однодневном (многодневном) походе группы (педагог с помощью учащихся)</p>
<p>Практика во время аттестационных испытаний Смотри таблицу специальных навыков (раздел 4)</p>
<p>Физические нормативы Смотри таблицу аттестационных нормативов по физической подготовке (Раздел 4 и приложение 1)</p>
<p>Поход – совершение зачетного похода 1-2 степени сложности в течение года или летом В течение года не менее 2-х однодневных походов выходного дня</p>
<p>Соревнования Участие в итоговых соревнованиях Центра (туртехника, ориентирование)</p>
<p>Выполнение разрядов и званий: Выполнение нормативов на туристские значки.</p>

6.Методические материалы

Дидактические материалы

1. Литература по темам занятий (книги, брошюры, газеты, альманахи, журналы, отчеты о спортивных походах)
2. Фото и видеоархив.
3. Наглядные пособия по темам занятий (плакаты, атласы, альбомы, электронные видео-презентации по темам занятий, стенгазеты, летописи туристских групп).
4. Карты и атласы Челябинской области, России и прилегающих к ней республик, Западной Европы, мира, а также туристские схемы.
5. Подборка дидактических и диагностических материалов (разработки занятий, вопросники по темам, тесты, карточки-задания, текстовые задания, игры, викторины, регламенты спортивных соревнований, и пр.).

Формы предоставления учебных материалов участникам программы

Дифференцированный учебный материал для обучающихся, осваивающих программу на разных уровнях может предлагаться в разных формах и типах источников. Предполагается при реализации образовательной программы размещение методических и дидактических материалов на ресурсах:

- в информационно-коммуникационной сети «Интернет»;
- в печатном виде (учебники, рабочие тетради, методические пособия, раздаточный материал к занятиям и т.д.);
- в формате, доступном для чтения на электронных устройствах (на персональных компьютерах, планшетах, смартфонах и т.д. в форматах *pdf, *doc, *docx и проч.);
- в наглядном виде, посредством макетов, прототипов и реальных предметов и средств деятельности.

Методы обучения

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

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

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

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

Программа позволяет учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания детьми. Для определения уровня подготовки обучающегося к освоению программы осуществляется входная диагностика (входной контроль), проводимый в форме собеседования и выполнения контрольных нормативов.

При освоении программы возможно построение индивидуальных маршрутов для обучающихся более успешно усваивающих темы программы, или, наоборот, отстающих учеников. В связи с тем, что результатом освоения программы всегда является качественное и безопасное проведение походов, а поход, это коллективный труд всей группы, успевающие ученики становятся помощниками педагога в подтягивании к одному уровню отстающих обучающихся.

В конце курса для закрепления материала проводится летний зачетный поход или иная работа в полевых условиях, например, экспедиции, туристский лагерь учебные сборы, как

результат годовой деятельности по программе или контрольно измерительное мероприятие (вне сетки часов).

Воспитательные аспекты

Средствами воспитания при работе над программой выступают:

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

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогов

1. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 160 с.
2. Бочарова Н.И. Туристские прогулки в детском саду. Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений. Москва: Аркти, 2004. – 116 с.
3. Ганопольский В.И. Уроки туризма: Пособие для учителей. - Мн.: НМЦентр, 1998. – 216 с.
4. Завьялова Т. П. Туризм в детском саду: новые возможности, новые решения: учебно-методическое пособие / Тюмен. гос. ун-т. – Тюмень, 2006. – 263 с.
5. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм. – М.: Физкультура и спорт, 1990. - 175с.
6. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 600 с.
7. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. 2-е изд., дополненное. - М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 208 с.
8. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.,1997.- 72 с.
9. Остапец А.А. От кружка до Экспериментального центра Москвы и России. 3-е изд., перераб. и доп. - М.:ЭЦДЮТЭ «Родина», 1997. – 100 с.
10. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. Издание второе, исправленное и дополненное. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001. - 96с.
11. Ротштейн Л.М. Слагаемые успеха. – Москва, 2001.
12. Салеева Л.П. Школьное краеведение. Натуралистические игры младших школьников. – Москва, 1994. – 40 с.
13. Самарина И.А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся. - Москва, 2007.
14. Сергеев В.Н. Туризм и здоровье. – М.: Профиздат, 1987. - 80 с.
15. Следопыт. Сост. Л.М. Гурвич. - М, «Физкультура и спорт», 1976.
16. 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. - 324 с.
17. Усков А.С. Практика туристских путешествий. Учебное пособие по туризму и краеведению. – СПб.: Творческий Учебный Центр «Геос», 199. – 264 с.
18. Усыкин Г.С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов. – М., 1996, 24с.

19. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
20. Штюрман Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые – Изд. 2-е перераб, доп. - М.: Физкультура и спорт, 1983. – 144 с.

Краеведение

1. 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.
2. Вестник Челябинского общества краеведов. Спецвыпуск. Школьное краеведение 2 (3) ред.-сост. А.П. Моисеев. - Челябинск, 2001, 72 с. Сборник задач и упражнений для учащихся начальной школы с использованием краеведческого материала. Составители Т. Щукина, Т. Корецкая.
3. Виноградов Н.Б. Страницы древней истории Южного Урала: Учеб. для учащихся общеобразоват. школ, гимназий, лицеев, колледжей.– Челябинск; Южно-Урал. кн. изд-во, 1997.– 160 с.
4. Гитис М.С. Познай свой край. Челябинская область. Занимательная география в вопросах и ответах. – Челябинск: Абрис, 2006. – 96 с.
5. Горное сердце края. Сост. Моисеев А.П.- Челябинск: «Рифей», 1994. – 200 с.
6. Калишев В.Б. У природы нет плохой погоды. Челябинск: из-во ЧП «Рейх», 1998
7. Корецкая Т.Л. Земля Уральская: Энциклопедия для детей – Челябинск: ОАО «Юж-Урал. кн. изд-во», 2004. – 128 с.
8. Лаврова С.А. Урал. Кладовая земли. – Москва: Белый город, 2007. – 48 с.
9. Левит И.Г. – Южный Урал: География, экология, природопользование. Учебное пособие. - Челябинск: Юж. - Урал. кн. изд-во, Юж.-Урал. изд.-торг. дом, 2001. – 246 с.
10. Малахитовая шкатулка: В поисках новых ключей: Путешествия со сказами Бажова / Авт. очерков А.П. Черноскутов, Ю.В. Шинкаренко. – Екатеринбург: изд-во «Сократ», 2004. – 464 с.
11. Матвеев А.К. Вершины Каменного пояса: Названия гор Урала. – 2-е изд., перераб. и доп.-Челябинск: Юж.-Урал. кн. изд-во, 1990. – 288 с.
12. Метеорологические исследования в туристском походе (методические рекомендации). - Челябинск, 1986. – 16 с.
13. На Урал-реке. Исторические, культурные и природные достопримечательности Верхнеуральского района. – Челябинск: «Рифей», 1999. – 390 с.
14. Озеров А.Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе. Учебно-методическое издание. – М.: ФЦДЮТиК, 2005. – 216 с.
15. Плешаков А.А. Зеленые страницы: Кн. для учащихся нач. классов. – М.: Просвещение, 1994. -223 с.
16. Природа родного края (Методические рекомендации для учителей начальных классов). – Челябинск: ЧГПУ, 1997. – 48 с.
17. Прошлое не предавать забвению (путешествие по Челябинской области): Книга для учащихся – Челябинск: ЧГПИ, 1994 – 114 с.
18. Рахимов Э.Х. Чебаркульский край. – Чебаркуль, 2004. – 200 с.
19. Савенко Е.В. Путешествуем по Уралу. Приложение к серии «Родной Урал». - Екатеринбург. – 2004. – 48 с.
20. Таганайскими тропами. Под ред. Козлова А.В. – Златоуст, 2003. – 81 с.
21. Тургояк. Сост. Терентьев Н.М. – Челябинск: «Рифей», 1993.
22. Урал/ Сост. И.Ф. Губернаторов, Т.Е. Колесник. – Екатеринбург: «Дорога», 2000.- 80с.
23. Федорищев В.Г. Язык земли Миасской. – Миасс, 1997 – 76 с.
24. Шувалов. Н.И. От Парижа до Берлина по карте Челябинской области: (Топоним. словарь). – Челябинск: Юж. -Урал. кн. изд-во, 1982. – 127 с.

Экология, биология, география, история

25. Юному географу,- Свердловск: Сред.-Урал. кн. изд-во, 1983. – 160 с.

Периодическая печать

1. «Вокруг света», журнал

2. «Вольный ветер», газета
3. «Приглашение к путешествию»: уральская туристская газета, 1997-2008.
4. «Уральский следопыт», журнал

Сайты в сети Интернет:

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

Список литературы для детей

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Оценочные материалы к программе «Юный турист»

1. Образец отчета педагога о результативности реализации образовательной программы

Отчет педагога о результативности образовательной программы _____ **в** _____ **учебном году**
название программы, год обучения

Педагог _____

Ф.И.О.

Заполняется на каждое объединение отдельно, в случае работы педагога с 2-я объединениями по одной программе, допускается заполнение общей формы

1. Основные результаты учащихся, полученные при реализации образовательной программы

№	Ф.И.О.	Год рожд.	Культурно массовые и конкурсные мероприятия, творческие работы	Соревнования (для спортивных и ТКН направленнос тей)	Разряды (для спортивной и ТКН), звания (Юный турист, Турист России)	Походы (для ТКН) и экскурси и
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
1						
2						

В столбцах № 4,5,7 ставится № каждого мероприятия, в котором участвовал ребенок: из таблиц 2,3,4.

2. Перечень культурно-массовых и конкурсных мероприятий, творческих работ объединения в течение учебного года, призы данных мероприятий

№	Название мероприятия	Дата	Уровень	Кол-во участнико в	Призы (кол-во, место, Ф.И. призеров)
1	Конкурсная программа 51 Городского слета юных туристов	19- 21.09.14	М	6	1 место в конкурсе Визиток (Иванов, Петров, Сидоров и т.д) 2 место газета (Азанова, Шаршикова) 3 место конкурс краеведов (Иванов, Петров) 1 место в конкурсной программе 4 призовых места
2	Городской краеведческий конкурс	15.10.14	М	2	Призовых мест нет

Командный результат засчитывается за 1 призовое место!

3. Соревнования, в которых участвовало объединение в течение учебного года

№	Название соревнований, место проведения	Дата	Уровень	Сколько человек участвовало, занятые места, призеры (кол-во по дистанциям Ф.И. личников)
1	Первенство города в рамках 51 городского слета юных туристов (пос. Каштак ДОЛ «Солнечная поляна»)	19-21.09.14	М	6 человек 1 место дистанция «группа» (Иванов, Петров, Сидоров, Захарова) 1 место на дистанции «связки» (Захарова, Иванов) 3 место ориентирование (Захарова) 1 место ориентирование (Иванов) 4 призовых места

4. Походы, экскурсии

№	Маршрут	Дата	Кол-во дней	Кол-во участников
1	Таганай (Двуглавая сопка)	8.01.15	1	8

Походы засчитываются, как мероприятия институционального уровня.

ВНИМАНИЕ! Мероприятие прописывается в таблице, если на него есть ПРИКАЗ по Центру.

5. Результативность реализации образовательной программы

Учебный год	Кол-во учащихся	Уровень мероприятий												
		Институциональный			Муниципальный			Региональный			Федеральный			
		Кол-во мероприятий	Среднее кол-во	Кол-во призовых	Кол-во мероприятий	Среднее кол-во	Кол-во призовых	Кол-во мероприятий	Среднее кол-во	Кол-во призовых	Кол-во мероприятий	Среднее кол-во	Кол-во призовых	
2018-19		1	8	-	3	4,7	8							

Год указывается для сравнения результативности работы объединения в течение нескольких лет.

Для заполнения таблицы 5 подсчитывается количество мероприятий различных уровней из таблиц 2,3,4.

Например:

Институциональное мероприятие 1 (из таблицы 4 – это поход с кол-вом участников 8 человек),

Муниципальных мероприятий -3 (таблица 2 – 2 мероприятия, таблица 3 – 1 мероприятие), кол-во призовых мест 8 (из таблицы 2 – это 1-е мероприятие и из таблицы 3 тоже первое мероприятие, призовые места складываются, получается 8), число участников - 14 делится на 3 мероприятия, получается 4,7.

6. Итоги аттестации

№	Ф.И.О.	Кол-во мероприятий, в которых участвовал в течение года (из таб. 1)	Оценка				Итоги аттестации
			Теория	Практика (Физическое и специальные нормативы)	Соревнования по спортивному туризму	Соревнования по ориентированию	
1							<i>Аттестован</i> <i>(не аттестован)</i>

2. Теоретические вопросы для обучающихся.

АТТЕСТАЦИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ».

1. Дан числовой масштаб 1:100000. Расстояние по карте между двумя точками 8,3 см. Вычислите расстояние между этими точками на местности.

- а) 8,3 км
- б) 83 км
- в) 830 м

2. Какой топоним не относится к рельефу:

- а) овраг
- б) вырубка
- в) курганы и бугры масштабные

3. Каким цветом на карте обозначают железные дороги?

- а) коричневым
- б) синим
- в) черным
- г) красным

4. Какая экскурсия или поход с твоим участием тебе понравились больше всего? Напиши, куда вы ходили.

5. Как должна двигаться группа по шоссе:

- а) в колонне по одному человеку по обочине навстречу транспорту (по левой стороне)
- б) в колонне по два человека по обочине навстречу транспорту (по левой стороне)
- в) в колонне по одному по направлению движения транспорта (спиной к машинам, по правой стороне)

6. В каких случаях накладывается давящая повязка?

- а) при артериальном кровотечении
- б) при венозном кровотечении
- в) при внутреннем кровотечении

7. Если вы увидели возгорание (задымление) помещения. Какие ваши действия?

- а) начну тушить пожар с помощью огнетушителя
- б) сообщу педагогу (взрослому)
- в) убегу куда-нибудь

8. Что означает слово «рельеф»?

- а) строение земной поверхности
- б) наличие гор на местности
- в) наличие гор, возвышенностей на карте

9. Что такое пульс?

- а) частота сердечных сокращений
- б) частота дыхания
- в) величина кровяного давления.

10. Что происходит с пульсом, если человек поднимается в гору.

- а) увеличивается
- б) уменьшается

11. Напишите, какие вы знаете туристские узлы?

12. Напишите, какие должности в походе вы знаете?

13. Напишите, какие вы знаете костры?

14. Определите топонимы по карточке.

3. Аттестационные нормативы по физической подготовке
для мальчиков и девочек 11-12 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				9	11	17
5	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
6.	Кросс на 3 км по пресеченной местности	Без учета времени					
7.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами	Ладоня ми	Пальцами	Ладоням и		
8.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					

Аттестационные нормативы по физической подготовке
для юношей и девушек 13-15 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
5.	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу (кол-во раз)	10	16	23	7	9	15
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	36	47	25	30	40

7.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцам и	Ладоня ми	Пальцами	Ладоням и
8.	Кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени			
9.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями			

4. Специальные навыки

Направление: спортивный туризм

НОРМАТИВ	Этап обучения	ОЦЕНКА					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
Преодоление навесной переправы 12 м., сек	Начальный	30	40	50	40	50	60
	Базовый	20	30	40	30	40	50
Вязка узлов (петля самостраховки) , сек.	Подготовительный	90	120	150	90	120	150
	Начальный, 1 год	60	70	90	60	70	90
	Начальный, 2 год	40	50	60	40	50	60
	Базовый, специализированный	30	35	45	30	35	45
Определение азимута, ошибка в градусах	Все этапы обучения	до 4	4 - 8	8 - 12	до 4	4 - 8	8 - 12

5. Промежуточный контроль проводится после прохождения тем программы по карточкам - заданиям или устному опросу.