

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей № 97 г. Челябинска»
454128, г. Челябинск, ул. Чичерина, 27-Б, тел. (351)796-89-74, тел./факс (351)794-12-51, e-mail: licey97@gmail.com, http://www.лицей97.рф

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МАОУ «Лицей №97 г. Челябинска»
Протокол от 29.08.23 № 1

УТВЕРЖДЕНО
приказом МАОУ «Лицей №97
г. Челябинска»
от « 01 » 09 2023 № 244
Директор В.В. Усынин



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЮНЫЙ ТУРИСТ»**

Срок реализации: 1 год
Возраст детей: 11-15 лет

Сиривля Анастасия Михайловна,
педагог дополнительного образования

Челябинск, 2023

Содержание

№	Название раздела	№ страниц
Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы		
1.1	Пояснительная записка (включая новизну, актуальность)	2
1.2	Цель и задачи программы	2
1.3	Содержание программы	3
1.4	Планируемые результаты	10
Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий		
2.1	Календарный учебный график	10
2.2	Учебный план	11
2.3	Условия реализации программы	11
2.4	Формы аттестации	12
2.5	Оценочные материалы	12
2.6	Методические материалы	14
2.7	Список литературы	14

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Спортивный туризм имеет целевую функцию – совершенствование в преодолении естественных препятствий. Это означает совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасности передвижения человека по пересеченной местности, и совершенствование физической подготовки для преодоления сложного природного рельефа.

Спортивный туризм, как вид спорта, относится к циклическим, но в равной степени его можно рассматривать и как командный вид спорта. Спортивная классификация в соответствии с Инструкцией № 293 предусматривает обязательный минимальный состав группы 6 человек. Вызвано это, прежде всего, необходимостью обеспечить безопасность спортивного похода.

Спортивный туризм имеет широкий спектр специфических качеств, в высокой степени привлекательных для тех, кто им занимается: это возможность укрепления здоровья, естественной дозировки физических нагрузок, большой показательно-воспитательный эффект, активное воздействие на всестороннее развитие личности и ее нравственных качеств, самоутверждение и самопроверка человека в условиях борьбы с трудностями, стихийными силами природы, чувство первооткрывателя.

Спортивный туризм входит в состав неолимпийских видов спорта, имеет давнюю историю и свои традиции, является одним из популярных и массовых видов спорта. По своим специфическим особенностям и спектру многогранного полезного воздействия на человека, не имеет себе равных. Эффект познания окружающего мира, значительные психологические нагрузки, чувство самоутверждения делают его приоритетным и привлекательным среди других видов активного отдыха и спорта.

Соревнования в группе спортивных дисциплин «дистанция» (далее – соревнования), проводятся с целью выявления сильнейших спортсменов и повышения их технического и тактического мастерства.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы

1. Создание условий для развития мастерства обучающегося в области спортивного туризма.

2. Гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонней физической, технической и тактической подготовленности, укрепление здоровья занимающихся.

Задачи программы:

Обучающие:

1 Формирование знаний о нормативных основах спорта, детско-юношеского туризма;

2 Формирование знаний, необходимых для выступления на соревнованиях на туристских дистанциях и безопасности путешествий;

3.Формирование компетентности обучающихся в области спорта.

Воспитательные:

1. Формирование внимательного отношения к своему здоровью, гигиене и питанию;

2. Формирование бережного отношения друг к другу;

3. Формирование навыков взаимоотношений между участниками в спортивной команде.

Развивающие:

1.Совершенствование физического развития обучающегося и его спортивных навыков;

2.Гармонизация развития интеллектуальных и физических возможностей личности ребенка;

3.Развитие волевых способностей и самостоятельности учащихся.

1.3. Содержание программы

Раздел 1. Туризм (27 часов)

1.1. Туристские путешествия, виды туризма, история туризма (2 часа)

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.

Формы организации: лекция, демонстрация презентаций, изучение литературы по теме.

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, просматривать презентацию, читать.

1.2. Техника безопасности при проведении туристских походов, тренировок, занятий на местности (1 час)

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.

Формы организации: лекция, демонстрация презентаций, изучение литературы по теме, практические занятия.

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, просматривать презентацию, читать, тренировать практические умения.

1.3. Личное и группового снаряжение (8 часов)

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.

Формы организации: лекция, демонстрация презентаций, изучение литературы по теме, практические занятия.

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, просматривать презентацию, читать, тренировать практические умения.

1.4. Основы работы с веревкой. Узлы. Страховка (10 часов)

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

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

Формы организации: лекция, демонстрация презентаций, изучение литературы по теме, практические занятия.

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, просматривать презентацию, читать, тренировать практические умения.

1.5. Туристские слеты и соревнования (6 часов)

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.

Формы организации: лекция, демонстрация презентаций, изучение литературы по теме, практические занятия.

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, просматривать презентацию, читать, тренировать практические умения.

Раздел 2. Краеведение (7 часов)

2.1. Родной край, его природные особенности (3 часа)

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

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

викторины.

Формы организации: лекция, демонстрация презентаций, изучение литературы по теме, практические занятия.

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, просматривать презентацию, читать, тренировать практические умения.

2.2. Туристские возможности родного края (3 часа)

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.

Формы организации: лекция, демонстрация презентаций, изучение литературы по теме, практические занятия.

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, просматривать презентацию, читать, тренировать практические умения.

2.3. Экскурсионные объекты, памятники природы (1 час)

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

Формы организации: лекция, демонстрация презентаций, изучение литературы по теме.

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, просматривать презентацию, читать.

Раздел 3. Топография и ориентирование (12 часов)

3.1. Понятие о топографической и спортивной карте (2 часа)

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.

Формы организации: лекция, демонстрация презентаций, изучение литературы по теме, практические занятия.

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, просматривать презентацию, читать, тренировать практические умения.

3.2. Условные знаки (3 часа)

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.

Формы организации: лекция, демонстрация презентаций, изучение литературы по теме, практические занятия.

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, просматривать презентацию, читать, тренировать практические умения.

3.3. Ориентирование без компаса (2 часа)

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.

Формы организации: лекция, демонстрация презентаций, изучение литературы по теме, практические занятия.

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, просматривать презентацию, читать, тренировать практические умения.

3.4. Компас. Работа с компасом (2 часа)

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.

Формы организации: лекция, демонстрация презентаций, изучение литературы по теме, практические занятия.

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, просматривать презентацию, читать, тренировать практические умения.

3.5. Работа с картой (2 часа)

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.

Формы организации: лекция, демонстрация презентаций, изучение литературы по теме, практические занятия.

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, просматривать презентацию, читать, тренировать практические умения.

3.6. Понятие о рельефе. Рельеф на карте (1 час)

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.

Формы организации: лекция, демонстрация презентаций, изучение литературы по теме, практические занятия.

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, просматривать презентацию, читать, тренировать практические умения.

Раздел 4. ОФП (18 часов)

4.1. Влияние на организм человека физических упражнений (1 час)

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.

Формы организации: лекция, демонстрация презентаций, изучение литературы по теме.

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, просматривать презентацию, читать.

4.2. Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм (1 час)

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.

Формы организации: лекция, демонстрация презентаций, изучение литературы по теме, практические занятия.

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, просматривать презентацию, читать, тренировать практические умения.

4.3. Общая физическая подготовка (7 часов)

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.

Формы организации: лекция, демонстрация презентаций, изучение литературы по теме, практические занятия.

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, просматривать презентацию, читать, тренировать практические умения.

4.4. Специальная физическая подготовка (9 часов)

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.

Формы организации: лекция, демонстрация презентаций, изучение литературы по теме, практические занятия.

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, просматривать презентацию, читать, тренировать практические умения.

Раздел 5. Коллективные и творческие дела (8 часов)

5.1. Общественно-полезная работа (4 часа)

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

5.2. Культмассовые мероприятия туристов, как одна из форм ТКР (4 часа)

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

Практика: подготовка конкурсов, игр, выступлений для круглых столов – промежуточных подведений итогов работы.

Формы организации: лекция, демонстрация презентаций, изучение литературы по теме, практические занятия.

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, просматривать презентацию, читать, тренировать практические умения.

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
ТУРИЗМ – 27 часов				
1.1.	Туристские путешествия, виды туризма, история туризма	2	2	-
1.2.	Техника безопасности при проведении туристских походов, тренировок, занятий на местности	1	1	-
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
1.4.	Основы работы с веревкой. Узлы. Страховка	10	-	10
1.5.	Туристские слеты и соревнования	6	-	6
	ИТОГО:	27		
2	КРАЕВЕДЕНИЕ – 7 часов			
2.1.	Родной край, его природные особенности	3	3	-
2.2.	Туристские возможности родного края	3	3	-
2.3.	Экскурсионные объекты, памятники природы	1	1	-
	ИТОГО:	7		
3	ТОПОГРАФИЯ И ОРИНТИРОВАНИЕ – 12 часов			
3.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1
3.2.	Условные знаки	3	1	2
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
3.6.	Понятие о рельефе. Рельеф на карте	1	1	-
	ИТОГО:	12		
4	ОФП – 20 часов			
4.1.	Влияние на организм человека физических упражнений	1	1	-
4.2.	Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм	1	1	-
4.3.	Общая физическая подготовка	9	-	7
4.4.	Специальная физическая подготовка	9	-	9
	ИТОГО:	20		
5	КОЛЛЕКТИВНЫЕ И ТВОРЧЕСКИЕ ДЕЛА – 8 часов			
5.1.	Общественно-полезная работа	4	-	4
5.2.	Культмассовые мероприятия в туристской группе	4	1	3
	ИТОГО:	8		
	В С Е Г О:	72	21	51

1.4. Планируемые результаты

Результатом будет являться формирование одной или нескольких спортивных команд из группы, регулярно выступающих на соревнованиях по спортивному туризму и повышающих спортивные разряды.

Для каждого обучающего результатом будет сформированность знаний о нормативных основах спорта, детско-юношеского туризма, необходимых для выступления на соревнованиях на туристских дистанциях и безопасности путешествий; сформированность компетенций в области спорта в целом и спортивного туризма в частности; внимательного отношения к своему здоровью, гигиене и питанию; бережного отношения друг к другу; навыков уважительных взаимоотношений между участниками в спортивной команде; совершенствование физического развития обучающегося и его спортивных навыков; гармонизация развития интеллектуальных и физических возможностей личности ребенка; развитие волевых способностей и самостоятельности учащихся.

Готовность применять приобретенные компетенции в условиях спортивного категорийного похода и в экстремальных ситуациях природных и техногенных катастроф. Предпрофессиональная подготовка для дальнейшей деятельности в сфере промышленного альпинизма и службы МЧС.

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

1	Продолжительность освоения программы	
2	Начало реализации программы (начало учебного года)	
3	Окончание реализации программы (окончание учебного года)	
4	Входной (вводный) мониторинг (входное обследование уровня подготовленности обучающихся)	
5	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	2 дня в неделю по 1 занятию согласно расписанию продолжительность занятия - 45 мин.
6	Выходные и праздничные дни	суббота, воскресенье, праздничные дни, установленные Правительством РФ: 4 ноября - День народного единства; 7 января - Рождество Христово; 23 февраля - День защитника Отечества; 8 марта - Международный женский день; 1 мая - Праздник Весны и Труда; 9 мая - День Победы;
7	Каникулы (сроки, продолжительность)	С 01 по 8 января
9	Сроки промежуточной аттестации	23.12.-27.12. 25.04.-26.05.
10	Дата итоговой аттестации (дата итогового занятия)	27.05.2024

2.2. Учебный план

№ п/п	Название раздела (курса, модуля, раздела, блока)	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
1	1 раздел - Туризм	27	Тест
2	2 раздел - Краеведение	7	Тест
3	3 раздел – Топография и ориентирование	12	Тест
4	4 раздел – Общая физическая подготовка	18	Нормативы
5	5 раздел – Коллективные и творческие дела	8	-
6	Итоговая аттестация		Тест + физические нормативы

2.3. Условия реализации программы

Раздел 1

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

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

Раздел 2

1. Презентации, видеофильмы, разработки занятий с помощью ЦОР
2. Мультимедийная установка, экран, компьютер
3. Краеведческие отчеты
4. Литература библиотеки, разработки занятий

Раздел 3

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

Раздел 4

1. Туристско-скалолазный тренажер
2. Снаряды спортплощадки
3. Секундомер

2.4. Формы аттестации

Промежуточная, итоговая

Теоретические знания проверяются по тестам на темы программы:

- 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 самоконтроль при занятиях физкультурой

Физические нормативы

- бег 1000 метров,
- отжимание от пола (кол-во раз),
- подтягивание (кол-во раз)
- скакалка за 30 сек
- пресс за 30 сек

Практика во время аттестационных испытаний

- взятие азимута
- знание 3-х узлов

2.5. Оценочные материалы

Теоретические аттестационные вопросы

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.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности

№ п/п	Упражнение	Пол	Оценка, уровень			
			3	4	4+	5
1	Подтягивание из вися, раз	м	2	5	8	10
		д	1	3	5	7
2	Бег 60м, сек	м	11,0	10,6	10,4	10,2
		д	12,0	11,2	11,0	10,8
3	Прыжок в длину с места, см	м	160	170	175	180
		д	145	155	160	165
4	Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз	м	10	15	20	25
		д	5	10	15	20
5	Сгибание туловища, лежа на наклонной доске 40°, кол-во за 1 мин	м	15	20	25	30
		д	10	15	20	25
6	Подтягивание из вися, раз	м	4	5	6	7
		д	1	2	3	4
7	Подъем переворотом на перекладине, раз	м	1	2	2	3
8	Кросс 3км 2км	м	Пробежать без учета времени			
		д				
9	Бег на лыжах 3км, мин	м	25	23	22	21

2.6. Методические материалы

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.

В конце курса для закрепления материала проводится летний зачетный поход или иная работа в полевых условиях, например, экспедиции вне сетки часов.

Средства воспитания.

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 и другие.

2.7. Список литературы

Список литературы для педагогов:

Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – М.: ФЦДЮТиК, 2006. - 600с.

Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. 2-е изд., дополненное. М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 208с.

Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 160с.

Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей/ Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения.- М.: Советский спорт, 2005.- 324с.

Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. Издание второе, исправленное и дополненное. М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001.- 96с.

Кодыш Э.Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм. – М.: Физкультура и спорт, 1990.- 175с.

Ганопольский В.И. Уроки туризма: Пособие для учителей.- Мн.: НМЦентр, 1998. – 216с.

- Остапец А.А. От кружка до Экспериментального центра Москвы и России. 3-е изд., перераб. и доп. М.:ЭЦДЮТЭ «Родина», 1997. – 100с.
- Ротштейн Л.М. Слагаемые успеха. Москва 2001г.
- Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые – Изд. 2-е перераб, доп. - М.: Физкультура и спорт, 1983. – 144с.
- Следопыт. Сост. Л.М. Гурвич, М, «Физкультура и спорт», 1976
- Сергеев В.Н.. Туризм и здоровье. – М.:Профиздат, 1987.- 80с.
- Самарина И.А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся. Москва, 2007.
- Салеева Л.П. Школьное краеведение. Натуралистические игры младших школьников. – Москва, 1994. – 40с.
- Усков А.С. Практика туристских путешествий. Учебное пособие по туризму и краеведению. – СПб.: Творческий Учебный Центр «Геос», 199. – 264с.
- Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.,1997.- 72с.
- Усыкин Г.С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов. – М., 1996, 24с.
- Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. – Москва: Физкультура и спорт, 1987.– 144с.
- Завьялова Т. П. Туризм в детском саду: новые возможности, новые решения: учебно-методическое пособие / Тюмен. гос. ун-т. – Тюмень, 2006. – 263 с.
- Бочарова Н.И. Туристские прогулки в детском саду. Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений. Москва: Аркти, 2004.– 116с.

Список литературы для учащихся и родителей:

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

