

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ТРОПАМИ УРАЛА»

Возраст обучающихся: 14-18 лет, срок реализации: 3 года

ШВЕД В.А.,
педагог дополнительного образования,
МАОУ ДОД ЦДЮТЭ «Космос», г. Челябинск

Информационная карта общеобразовательной программы

ФИО педагога	Швед Валентина Анатольевна
Тип программы	Авторская
Образовательная область	Многопрофильная
Направленность деятельности	Туристско-краеведческая
Способ освоения содержания образования	Эвристический
Уровень освоения содержания образования	Общекультурный
Уровень реализации программы	Среднее образование
Форма реализации программы	Групповая и индивидуальная
Продолжительность реализации программы	3 года

1. Пояснительная записка

Актуальность, педагогическая целесообразность

Программа «Тропами Урала» рассчитана на старших подростков. В результате работы автора по авторской программе подготовительного этапа «Юные туристы-краеведы», программе начального этапа «Юный турист» возникла необходимость в создании программы следующего, базового уровня, обеспечивающей продолжение обучения спортивному туризму и изучению своей малой Родины. В настоящее время в Центре действует 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 только достижения 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.

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 во-

просы, 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 (Щербакова Е.В.). Активность подростка вне учебной 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, общественную деятельность Центра решается проблема социализации подростка. Занятия туризмом и исследовательской краеведческой деятельностью, ситуация успешности, благоприятно влияют на формирование личности ребенка, становление его самосознания.

Новизна

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» 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, лыжным гонкам.

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, культурно-массовой деятельности Центра.

Уровень освоения программы

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

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 можно сформулировать следующим образом по следующим направлениям:

социально-педагогическая:

формировать активную гражданскую позицию, развивать в 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.

Сроки реализации программы

Сроки реализации программы «Тропами Урала» – 3 года. В первый год обучения по программе вводится 9-часовая недельная нагрузка. На второй и третий год обучения нагрузка составляет 12 часов. Количество часов по каждому разделу программы и по годам обучения представлено в таблице 1.

Количество часов по разделам

	Раздел	1 год	2 год	3 год
1	Спортивный туризм и ориентирование	127	141	148
2	Общая и специальная физическая подготовка	79	112	112
3	Исследовательская деятельность	49	85	79
4	Краеведение	45	65	63
5	Коллективные и творческие дела	22	27	28
6	Аттестация	2	2	2
7	Всего	324	432	432

Таблица 1.

Участники программы

Для прохождения данной программы в Центр принимаются учащиеся седьмых-девя-тых классов. Набор проводится на добровольных началах, для поступления в Центр требуется письменное заявление родителей и медицинская справка о состоянии здоровья. Дети, обучающиеся в туристско-краеведческом объединении, должны быть привиты от клещево-го энцефалита.

Лучшие результаты будут показаны, если группа будет состоять из детей, имеющих на-чальный 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).

После окончания программы обучающийся получает удостоверение об окончании базо-вого обучения в Центре детско-юношеского туризма «Космос».

Согласно Уставу Центра количественный состав группы на начало занятий (первый год обучения) 12-15 человек. К концу обучения по программе количество учащихся должно быть 9-12 человек.

Минимум знаний, умений, навыков

Учащиеся к концу обучения по программе должны обладать определенными турист-скими навыками, главная цель которых обеспечение безопасности автономных спортивных путешествий. Кроме того, туристы должны знать основополагающие документы спортив-ного туризма, иметь определенные знания об Уральском регионе, иметь представление о структуре исследовательской работы, методах исследования и написания отчета о походе (Табл. 2).

Таблица 2.

Минимум знаний и умений обучающихся при окончании обучения 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, напи-сание отчета)
Знать основополагающие документы по спортивному туризму (правила по виду «Спортив-ный туризм», регламент по проведению соревнований в дисциплине «маршрут» и «дистан-ция») и правила выпуска на маршрут в МКК
Участвовать в соревнованиях по спортивному туризму в дисциплине «дистанция» 2 (3) клас-са 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 путеше-ственников и известные путешествия по Уралу в прошлом и настоящем, экономику и куль-туру 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 оказание 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 перегрева.
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 по 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 институциональных мероприятий Центра;
-успешная сдача промежуточных аттестационных испытаний, соответствующих данному этапу обучения. 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.

второй учебный год:

-проведение двух спортивных категорийных походов разных видов: (лыжный, пешеходный, водный, горный, велосипедный). Желательно усложнение походов с ростом подготов-

ки обучающихся (до походов 2-ой и 3-ей 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 Центра;

-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-ой или 3-ей 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 Центра;

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

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;

-туристская природоохранная экспедиция «Тургояк» или туристский лагерь

-организация летнего отдыха обучающихся ЦДЮТиЭ «Космос» с параллельным продолжением образовательной программы, направленной на закрепление туристских навыков и получение знаний по археологии, экологии, биологии. Проводится в районе озера Тургояк сроком 14 дней;

-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 Центра, так и в библиотеках, архивах и музеях города.

Предполагается, что большая часть практических занятий проводится на открытом воздухе, что является важным оздоравливающим и закаляющим 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.

Методы обучения

Обучение происходит в виде лекций, выполнения практических работ, тестовых заданий. Задания могут выдаваться как индивидуальные, так и на всю группу или минигруппы 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 обучающимися, 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.

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.

Критерии успешности программы

Критерием успешности программы является:

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 в Центре на ребенка (согласно анкетированию);
4. положительные результаты аттестации обучающихся;
5. улучшение показателей физического развития;
6. участие в соревнованиях и культурно-массовых мероприятиях Центра;
7. продолжение занятий спортивному туризму в Центре или туристских клубах при ВУЗах города.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

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

-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: веревка, страховочные системы, карабины и т.д.;

-Тренажеры, снаряды;

-Наглядные пособия (макеты, стенды, планшеты): 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 и топографические, физические и административные карты области, региона и другие карты;

-Необходимый инструментарий: курвиметры, транспортиры, линейки, компасы, секундометры, термометры;

-Ознакомительный и иллюстративный материал: газеты Центра, альбомы, летописи, фотографии, фильмы, презентации, отчеты о спортивных походах (библиотека МКК), краеведческие отчеты;

-Библиотека: книги по туризму, газеты, альманахи, журналы, выпускаемые по туристской тематике в крае, стране;

-Дидактический материал: практические задания по туристской и краеведческой тематике;

-Техническое обеспечение: компьютер, принтер, проектор, экран;

-Музыкальные инструменты: гитара.

2. Учебно-тематический план

Таблица 3.

Программа базового этапа «Тропами Урала», 1 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Спортивный туризм и ориентирование			
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	8	2	6
1.4	Подготовка и организация похода	10	1	9
1.5	Туристские должности в походе	3	1	2
1.6	Техника безопасности	4	1	3
1.7	Организация туристского быта	6	1	5
1.8	Питание в туристском походе	8	2	6
1.9	Первая медицинская помощь	4	2	2
1.10	Техника и тактика движения и преодоления препятствий в походе	16	6	10
1.11	Психологический климат в группе	3	1	2
1.12	Соревнования по спортивному туризму, ориентированию	58	2	56
Итого:		127	23	104
2	Общая и специальная физическая подготовка			
2.1	Самоконтроль самочувствия при физподготовке	2	1	1
2.2	Контрольные нормативы по физической и специальной подготовке	2	-	2
2.3	ОФП	30	1	29
2.4	Специальная подготовка	45	3	42
Итого:		79	5	74
3	Исследовательская деятельность			
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
3.4	Участие в конференциях, конкурсах	24		24
Итого:		49	3	46
4	Краеведение			

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
Итого:		45	15	30
5	Коллективные и творческие дела			
5.1	Культмассовые мероприятия в туристской группе и Центре	6	-	6
5.2	Общественно-полезная работа	6	-	6
5.3	Оформительская деятельность	6	1	5
5.4	Подведение итогов мероприятий	4	-	4
Итого:		22	1	21
6	Промежуточная аттестация			
		2	1	1
Итого за период обучения		324	48	276

Таблица 4.

Программа базового этапа «Тропами Урала», 2 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Спортивный туризм и ориентирование			
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	15	1	14
1.5	Туристские должности в походе	3	1	2
1.6	Техника безопасности	8	2	6
1.7	Тактика и стратегия туристского похода	6	1	5
1.8	Питание в туристском походе	8	2	6

1.9	Первая медицинская помощь	4	2	2
1.10	Техника и тактика движения и преодоления препятствий в походе	20	2	18
1.11	Психологический климат в группе	4	1	3
1.12	Соревнования по спортивному туризму, ориентированию	60	4	56
Итого:		141	23	118
2	Общая и специальная физическая подготовка			
2.1	Контрольные нормативы по физической и специальной подготовке	2	-	2
2.2	ОФП	55	2	53
2.3	Специальная подготовка	55	2	53
Итого:		112	4	108
3	Исследовательская деятельность			
3.1	Проектная и исследовательская деятельность	3	3	-
3.2	Календарь мероприятий краеведческого, экологического направления	2	2	-
3.3	Работа над проектом, исследованием	54	2	52
3.4	Участие в конференциях, конкурсах	26		26
Итого:		85	7	78
4	Краеведение			
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
Итого:		65	12	53
5	Коллективные и творческие дела			
5.1	Культмассовые мероприятия в туристской группе и Центре	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
Итого:		27	3	24

6	Промежуточная аттестация	2	1	1
Итого за период обучения		432	46	382

Таблица 5.
Программа базового этапа «Тропами Урала», 3 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Спортивный туризм и ориентирование			
1.1	Спортивный туризм и путешествия в России и за ее пределами	12	2	10
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	15	1	14
1.5	Туристские должности в походе	3	1	2
1.6	Техника безопасности	8	2	6
1.7	Тактика и стратегия туристского похода	6	1	5
1.8	Питание в туристском походе	8	2	6
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	8	2	6
1.12	Психологический климат в группе	4	1	3
1.13	Соревнования по спортивному туризму, ориентированию	60	1	59
Итого:		148	19	129
2	Общая и специальная физическая подготовка			
2.1	Контрольные нормативы по физической и специальной подготовке	2	-	2
2.2	ОФП	55	2	53
2.3	Специальная подготовка	55	2	53
Итого:		112	4	108
3	Исследовательская деятельность			
3.1	Проектная и исследовательская деятельность	1	1	-
3.2	Календарь мероприятий краеведческого, экологического направления	1	12	-
3.3	Работа над проектом, исследованием	57	1	56

3.4	Участие в конференциях, конкурсах	20		20
Итого:		79	3	76
4	Краеведение			
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	7	2	5
4.6	Экологические проблемы Приполярного и Полярного Урала	7	2	5
4.7	Туристские регионы России	10	2	8
Итого:		63	13	50
5	Коллективные и творческие дела			
5.1	Культмассовые мероприятия в туристской группе и Центре	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
Итого:		28	3	25
6	Итоговая аттестация	2	1	1
Итого за период обучения		432	43	389

3. Содержание программы

Программа первого года обучения

1 Спортивный туризм и ориентирование

1.1 История развития туризма, виды туризма

История становления туризма в России, развитие детско-юношеского туризма с 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 рюкзачника. 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 рюкзака 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 Центра, 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 на природе 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, расчёт времени на переходы: подлесок, крутизна склонов, броды, скорость течения реки, возможные завалы, тропы и дороги. Использование программы Google Earth. Использование 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 Соревнования по спортивному туризму, ориентированию. Документация соревнований: положение, условия прохождения дистанции.

Подготовка заявочных документов для участия в соревнованиях. Тактика и техника прохождения дистанции.

Практика: 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

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.

Практика: Работа в архивах и библиотеках, поиск в сети Интернет, самостоятельное оформление работы/проекта.

3.4 Участие в конференциях, конкурсах

Положение мероприятия, требования оформления исследовательской работы.

Требования к докладу. Подготовка презентации, сопровождающей выступление.

Практика: подготовка к участию в конференции: подготовка доклада, работы, 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, 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 и Центре

Практика: участие в разработке, организации и проведении мероприятий Центра («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, оформление Центра перед мероприятиями.

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.

Программа второго года обучения

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 путём 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 учётом 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 напрода 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, расчёт времени на переходы в зависимости от препятствий. Использование программы Google Earth и других программ для ориентировщиков и туристов. Использование 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 Соревнования по спортивному туризму, ориентированию.

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

Практика: участие в соревнованиях по спортивному туризму, ориентированию.

2 Общая и специальная физическая подготовка

2.1 Контрольные нормативы по физической и специальной подготовке

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

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

Практика: Работа в архивах и библиотеках, поиск в сети Интернет, самостоятельное оформление работы/проекта.

3.4 Участие в конференциях, конкурсах

Положение мероприятия, требования оформления исследовательской работы.

Требования к докладу. Подготовка презентации, сопровождающей выступление.

Практика: подготовка к участию в конференции: подготовка доклада, работы, 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 памятники 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 и Центре

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

5.2 Общеественно-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, оформление Центра 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.

Программа третьего года обучения

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.

1.5 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 рюкзачника. 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 рюкзака к лыжному и пешеходному походу. С каждым годом добавляются новые виды туризма, увеличивается сложность походов, к которым должен подготовить снаряжение обучающийся.

1.6 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 напрохода 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 манёвры, 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, расчёт времени на переходы в зависимости от препятствий. Использование программы Google Earth и других программ для ориентировщиков и туристов. Использование навигаторов GPS, привязка карт, система координат «Пулкото 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 геоэшинг.

1.12 Психологический климат в группе

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

Практика: Решение психологических задач.

1.13 Соревнования по спортивному туризму, ориентированию.

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

Практика: участие в соревнованиях по спортивному туризму, ориентированию.

2 Общая и специальная физическая подготовка

2.1 Контрольные нормативы по физической и специальной подготовке

Сдаются 2 раза в год с целью отслеживания динамики прогресса по следующим видам: отжимание от пола; подтягивание на перекладине; бег 1000 м; пресс; скакалка за 1 мин.

2.2 Общая физическая подготовка.

Разработка индивидуально-оптимального 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.

Практика: Работа в архивах и библиотеках, поиск в сети Интернет, самостоятельное оформление работы/проекта.

3.4 Участие в конференциях, конкурсах

Положение мероприятия, требования оформления исследовательской работы. Требования к докладу. Подготовка презентации, сопровождающей выступление.

Практика: подготовка к участию в конференции: подготовка доклада, работы, 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 и Центре

Практика: Участие в разработке, организации и проведении мероприятий Центра («Золотая осень», «День космонавтики», «Новый год», «Проводы Зимы» и др.). Проведение культурных 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, оформление Центра перед мероприятиями.

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.

4. Учебно-методический комплекс

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 ОФП и специальной подготовке туристов, работа в походе (движение по

маршруту, выполнение своих должностных обязанностей, выполнение бивачных работ), участие в соревнованиях по спортивному туризму в дисциплине дистанция и спортивному ориентированию, лабораторно-практические работы по краеведению, экологии).

Для проведения занятий необходимо соответствующее материально-техническое обеспечение, полный список которого приведен в одноименном разделе пояснительной записки.

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 другие. 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; определении высоты местности; разности высот; нахождение перевалов, бродов, умение рассчитывать скорость движения при имеющемся рельефе и составлять график движения и т.п.

Автором был разработан учебно-методический комплекс к данной программе, который частично приведен в приложении 3. Этот комплекс постоянно дополняется. Список имеющихся материалов приведен в таблице 6.

Таблица 6.

Учебно-методический комплекс программы «Тропами Урала»

№	Раздел
Контрольно-измерительные материалы. Мониторинг успеваемости	
1	Контрольные вопросы по программе, 1 год обучения
2	Контрольные вопросы по программе, 2 год обучения
3	Контрольные вопросы по программе, 3 год обучения
4	Краеведческий конкурс на звание «Лучший краевед», 1 год обучения
5	Контрольная работа на знание Челябинской области и туристских навыков, 1 год обучения
6	Контрольная работа на знание туристских возможностей Урала, 3 год
7	Народы Урала. Тест. 3 год обучения
8	Экономические особенности Южного, Среднего и Северного Урала. Тест 2 год обучения.
9	Уральские горы. 2 год обучения. Тест.
10	Контрольная работа по топографическим картам, 2 год обучения.
11	Контрольная работа по топографическим картам, 3 год обучения.
Разработки занятий, лекции	
1	Туристские возможности Челябинской области
2	Что такое спелеология

3	Личное и общественное снаряжение
4	Краеведческая командная игра «Осенние встречи»
5	Должности в походе
6	Техника безопасности в походе, на занятиях, лекция, тест
7	Психологический климат в группе, лекция, тест
8	Нормативные документы по спортивному туризму. Дисциплина «дистанции»
9	Нормативные документы по спортивному туризму. Дисциплина «маршруты»
10	Исследовательская деятельность: от плана до готовой работы и защиты.
11	Особенности зимних походов. Зимние походы на Южном Урале.
12	Особенности архитектуры г. Челябинска
13	Экология г. Челябинска
14	Культурные особенности Центрального района
15	Работа с картой (масштаб, высота сечения, определение азимута, расстояния)
16	Работа с картой (как разработать маршрут похода)
17	Работа с картой (возможности программы «Планета Земля»)
18	Работа с картой (зависимость скорости туриста от рельефа)
19	Названия улиц города Челябинска
Дидактический материал	
1	Альманах «Дорогами добра...» для подготовки обучающегося к участию в полевом туристском лагере «Тургояк»
2	Путеводитель по реке Ай «Достопримечательности Лунной реки...»
3	«В помощь начпроду детской группы»
4	Путеводитель по реке Миасс «Знакомая незнакомка»
5	Топонимика окрестностей села Сыростан. Исследовательская работа.
6	Вред и польза. Энергосберегающие лампы. Исследовательская работа
7	Массив Конжаковский камень. Уточнение топографических карт с учетом современной инфраструктуры. Краеведческая работа в походе 2 категории сложности по Северному Уралу
8	Описание маршрута до хр. Маньпупунер. Работа по заданию научного отдела Печеро-Ильчского заповедника, выполнялась в походе 3 категории сложности по Северному Уралу
9	Топонимика Синегорья. Уточнение названий хребтов Зигальга и Аваяляк. Краеведческая работа в походе 2 к.с. по Южному Уралу
10	Серия фильмов о Курчатковском, Центральном, Ленинском районах, снятых для городской игры «Знай и люби Челябинск»
11	Алое поле. Прошлое, настоящее, будущее. Исследовательская работа.

12	Мемориальная плита в честь работников Челябинского элеватора, погибших в годы войны. Исследовательская работа. Публикации в газете.
13	Экологические проблемы национального парка «Таганай». Исследовательская работа в походе 1 категории сложности.
14	Экологические проблемы Челябинского городского бора. Исследовательская работа.
15	Биоиндикация с помощью сосны обыкновенной. Исследовательская работа.
16	Красная книга Челябинской области, «Своя игра»
17	Топонимика Южного, Северного и Приполярного Урала
18	Психологический климат в походе. «Кризис третьего дня». Исследовательская работа.
19	Снаряжение для зимнего туризма. Исследовательская работа.
Разработки творческих выступлений	
1	Авторская песня для конкурса туристских песен городского слета юных туристов - 4 песни, авторы - обучающиеся
2	Сценарий для представления команды на городском слете юных туристов, 6 видов для разных слетов
3	Туристская сказка в стихах для стенгазеты
4	Фильмы о походах, жизни туристской группы, 6 шт.

5. Литература

Список литературы для педагогов:

- Щербакова Е. В. Успешность социализации и адаптации - факторы риска // Психология. Пермь. - 2004. - №3. с 14-15.
- 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.
- 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

12. Сергеев В.Н. Туризм и здоровье. – М.:Профиздат, 1987.- 80с.
13. Самарина И.А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся. Москва, 2007.
14. Усков А.С. Практика туристских путешествий. Учебное пособие по туризму и краеведению. – СПб.: Творческий Учебный Центр «Геос», 199. – 264с.
15. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.,1997.- 72с.
16. Усыкин Г.С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов. – М., 1996, 24с.
17. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. – Москва: Физкультура и спорт, 1987.– 144с.

Краеведение

18. Архипова Н. П., Ястребов Е. В. Как были открыты Уральские горы: Очерки истории открытия и изучения природы Урала. — Челябинск: Южно-Уральское книжное издательство, 1982.
19. Андреева М.А. География Челябинской области: учеб. пособие для уч-ся 7-9 кл. основной шк. / М.А. Андреева, А.К. Маркова. – Челябинск, 2002. 319 с.
20. Кириин Ф.Я. Природа Челябинской области / Ф.Я. Кириин. Челябинск, 1964.
21. Левит А.И. Южный Урал: география, экология, природопользование: учеб. пособие / А.И. Левит. – Челябинск. 2001. – 245 с.
22. Гитис М.С. Познай свой край. Челябинская область. Занимательная география в вопросах и ответах. – Челябинск: Абрис, 2006. – 96с.
23. Лаврова С.А. Урал. Кладовая земли. – Москва: Белый город, 2007. – 48с.
24. Шувалов Н.И. От Парижа до Берлина по карте Челябинской области: (Топоним. словарь). – Челябинск: Юж.-Урал. кн. Изд-во, 1982.- 127с.
25. Матвеев А.К. Вершины Каменного пояса: Названия гор Урала. – 2-е изд., перераб. и доп.-Челябинск: Юж.-Урал. кн. изд-во, 1990. – 288с.
26. Горное сердце края. Сост. Моисеев А.П.- Челябинск: «Рифей», 1994.– 200с.
27. На Урал-реке. Исторические, культурные и природные достопримечательности Верхнеуральского района. – Челябинск: «Рифей», 1999. – 390с.
28. Корецкая Т.Л. Земля Уральская: Энциклопедия для детей – Челябинск: ОАО «Юж.-Урал. кн. изд-во», 2004- 128с.
29. Прошлое не предавать забвению (путешествие по Челябинской области): Книга для учащихся – Челябинск: ЧГПИ, 1994 -114с.
30. Тургояк. Сост. Терентьев Н.М. – Челябинск: «Рифей», 1993
31. Федорищев В.Г. Язык земли Миасской. – Миасс, 1997 – 76с.
32. Рахимов Э.Х. Чебаркульский край. – Чебаркуль, 2004. -200с.
33. Малахитовая шкатулка: В поисках новых ключей: Путешествия со сказами Бажова/ Авт. очерков А.П. Чернокутов, Ю.В. Шинкаренко. – Екатеринбург: изд-во «Сократ», 2004.-464с.
34. Таганайскими тропами. Под ред. Козлова А.В. – Златоуст, 2003.-81с.
35. Матвеев А. К. Географические названия Урала: Топонимический словарь. — Екатеринбург: Сократ, 2008. — С. 6. — 352 с.

Экология, биология, география, история

36. Левит И.Г. – Южный Урал: География, экология, природопользование. Учебное посо-

бие.- Челябинск: Юж.- Урал. кн. изд-во, Юж.-Урал. изд.-торг. дом, 2001- 246с.

37. Юному географу,- Свердловск: Сред.-Урал. кн. изд-во, 1983.-160с.
38. Калишев В.Б. У природы нет плохой погоды. Челябинск: из-во ЧП «Рейх», 1998
39. Озеров А.Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе. Учебно- методическое издание. – М.: ФЦДЮТиК, 2005. - 216с.
40. Метеорологические исследования в туристском походе (методические рекомендации). Челябинск, 1986. – 16с.
41. Урал/ Сост. И.Ф. Губернаторов, Т.Е. Колесник. – Екатеринбург: «Дорога», 2000.- 80с.
42. Савенко Е.В. Путешествуем по Уралу. Приложение к серии «Родной Урал». Екатеринбург.– 2004.-48с.
43. Виноградов Н.Б. Страницы древней истории Южного Урала: Учеб. для учащихся общеобразоват. шк., гимназий, лицеев, колледжей.– Челябинск; Южно-Урал. кн. изд-во, 1997.– 160с.

Периодическая печать

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

Туристско-краеведческие нормативно-правовые документы

1. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации
2. Приказ об утверждении Положения о спортивных судьях
3. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование» (Утверждено приказом Минспорта России от «02» апреля 2010г. № 278)
4. Правила соревнований по спортивному туризму
5. Регламенты проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанция пешеходная», «Дистанция горная», «Дистанция водная», «Дистанция на средствах передвижения (велодистанции)», «Дистанция лыжная», «Дистанция комбинированная», «Дистанция спелео»
6. Разрядные требования (Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «спортивный туризм»)
7. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России» (МС) и спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» (КМС) (группа дисциплин - дистанция)
8. Условия присвоения квалификационных категорий спортивным судьям по виду спорта «спортивный туризм» (Утверждены приказом Минспорта России от 25 июля 2011г. №791)
9. Программа туристско-краеведческого движения обучающихся РФ «Отечество»
10. ОБ ОРГАНИЗАЦИИ БЕЗОПАСНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ НА ТУРИСТСКИХ МАРШРУТАХ ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ. Постановление Губернатора Челябинской области № 458 от 23 декабря 2005 года.
11. ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ТУРИСТОВ. Директива Главного Управления Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий по Челябинской области № 127 от 14 марта 2007 года.

12. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы
13. СанПиН 2.4.4. 3048-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и организации работы детских лагерей палаточного типа».
14. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Сайты в сети Интернет:

1. <http://www.tssr.ru/> - сайт туристско-спортивного союза России
2. <http://urbibl.ru/index.htm> - Уральская библиотека. Лучшие статьи и книги об Урале
3. <http://veter.turizm.ru/> - газета туристов «Вольный ветер»
4. <http://www.tyrist.net/> - справочник туриста и путешественника
5. <http://history-ural.ru/> - История Урала
6. <http://www.redbook.ru/> красная книга Челябинской области
7. www.ecosystema.ru/ - экология, природа России, игры, методические разработки, определители растений, животных, грибов
8. <http://skitalets.ru/> - сервер для туристов и путешественников
9. <http://hibaratxt.narod.ru/karty/indexsusl.html> условные знаки топографических карт
10. <http://omac.ru/> - методические разработки по туризму авторской программы Д. Ю. Милехина «Спортивный туризм», 2002 год.
11. <http://www.southural.ru/> краеведческие статьи и рассказы о Южном Урале, сайт туристов Башкирии и Магнитогорска
12. <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.
13. <http://www.kraeved74.ru> - краеведческий портал Челябинской области.

Список литературы для обучающихся:

1. Иванов А. Хребет России. - СПб.: Издательская группа «Азбука-классика», 2010. - 272с.
2. Букреев А.Н., Г. Вестон Де Уолт. Восхождение: Перев. с англ. - М.: МЦНМО, 2002. - 376с.
3. Гитис М.С. Челябинская область. Занимательная география в вопросах и ответах. - Челябинск: Абрис, 2006. - 96с.
4. Лаврова С.А. Урал Кладовая земли. - Москва: Белый город, 2007. - 48с.
5. Хейердал Т. «Экспедиция Кон-тики»; В поисках рая; Экспедиция «Кон-тики». М.: Армада-пресс, 2001. - 384с.
6. Рундквист Н.А. Самая прекрасная дорога. - Екатеринбург: «Баско», 2001. - 384с.
7. Чуковский Н.К. Водители фрегатов: Книга о великих мореплавателях. - Перев. - М.: Дет. лит., 1987. - 479с.
8. Арсеньев В.К. Дерсу Узала. Челябинск, Южно-Урал. кн. изд-во, 1978. - 248 с.
9. Шувалов. Н.И. От Парижа до Берлина по карте Челябинской области: (Топоним. словарь). - Челябинск: Юж.-Урал. кн. Изд-во, 1982. - 127с.

10. Таганайскими тропами. Под ред. Козлова А.В. - Златоуст, 2003. - 81с.

11. Корецкая Т.Л. Земля Уральская: Энциклопедия для детей - Челябинск: ОАО «Юж-Урал. кн. изд-во», 2004. - 128с.

12. Боярский В.И. Семь месяцев бесконечности. - М.: ТЕРРА - Книжный клуб, 1998. - 544с.

Для ознакомления с современными путешествиями и известными путешественниками предлагается ознакомление с книгами Рундквиста Н.А., серии «Зеленая серия- Вокруг света» издательства «Армада-пресс».

По краеведению Челябинской области рекомендуются книги челябинского журналиста, краеведа Фоновина М.Ф., публицистические фильмы областного канала ОТВ об Уральской природе, книги и материалы А. Иванова.

Определенный интерес представляют путеводители по Уралу издательств г. Екатеринбург «Репейник», «Азимут».

Приложение 1

Контрольные вопросы по программе «Тропами Урала», 1 год

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 достижение 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 отправилась в поход от железнодорожной станции до горы Крутая через лес. Азимут от станции до горы известен и составляет 85°. Какой будет обратный азимут группы?

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 магнетита.
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 Таганая 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.
2. Опишите особенности климата УрФО (в зависимости от широты, высоты...).
3. Назовите заповедник, национальный или природный парк в каждой части Урала (Южный...Полярный).
4. Назовите виды туризма, возможные на Южном Урале и максимально возможные категории походов. Выполните ту же работу для Приполярного Урала.
5. Опишите, что нужно подготовить для МКК при подготовке к выпуску на категориальный маршрут.
6. Назовите главные вершины каждой части Уральских гор.
7. Опишите отличия между Средним и Северным Уралом. (любые 4-5 отличий: экономические, экологические и т.п.).
8. Назовите коренные малочисленные народы, проживающие на территории УрФО.
9. Назовите двух исследователей Уральского региона (любое направление: экология, геология, археология) и приведите краткое содержание их деятельности.
10. Задание на знание методики категорирования маршрутов. По выданному отчету о категориальном походе, рассчитать, соответствует ли он заявленной категории.
11. Задание по топографии на умение читать карту.
12. Тест на знание регламента по спортивному туризму дистанция пешеходная. Выполняется на отдельном листе.
13. Тест на знание топонимики Уральского региона. Задача: расшифровать указанные на карте названия гор, озер и рек.

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
---	------------------------------	----	----	----	----	----	----

2. 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

3. Нормативы по соревнованиям

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

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

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

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

Приложение 2

Краеведческий конкурс на звание «Лучший краевед», 1 год обучения

1. Назовите формы рельефа, созданные человеком в Челябинской области, приведите примеры (форма рельефа – район или город).
2. Назовите причину длительных 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 магнетита.
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.

Приложение 3

Контрольная работа на знание Челябинской области

и туристских навыков, 1 год обучения

Блок 1. Краеведение. (выполняется по картам города и области).

1. В каком году Челябинск отметил 250-летие со дня своего основания? а) 1976; б) 1986; в) 1996; г) 2006.
2. На гербе Челябинска и на гербе Челябинской области изображено одно и то же животное, но разных видов. Чего на гербе области вдвое больше?
3. Сколько административных районов в городе Челябинске?
4. Сколько административных районов города Челябинска названы в честь исторических личностей? И какие это районы?
5. Какой из административных районов города является самым молодым?
6. Какой район города Челябинска самый южный из всех?
7. Какой район Челябинска является самым удалённым от центра города?
8. Какой административный район города Челябинска является самым старым?
9. Жители какого района города Челябинска первыми встречают новый день?
10. Какой район города Челябинска самый северный?
11. Какая улица города самая длинная?
12. В каком районе города Челябинска находится памятник «На новый путь»?
13. На постаменте какого челябинского памятника надпись: «Уральцы, вам, чьи руки золотые ковали здесь победу над врагом»?
 - а) «Танк»; б) «Сказ об Урале»; в) «Орлёнок»; г) «Красный коммунар».
14. Какой челябинский памятник в канун Нового 2010 года впервые нарядили в одежду Деда Мороза?
15. Является ли Челябинская область приграничным районом? Почему?
16. Какой район области является самым южным?
17. Назовите 5 городов области, расположенных на одноименных реках?
18. Назовите в какой части области находится большая часть соленых озер?
19. Назовите области и страны, с которыми граничит Челябинская область. Назовите столицы этих административных объектов.
20. На какой границе находится город Челябинск?
 - а) Азия – Европа; б) Урал – Сибирь; в) Россия – Казахстан; г) Россия – Монголия.
21. В середине 18 века в центре Челябинской области находился дом воеводы. Какой театр сейчас стоит на этом месте?

Блок 2. Знание условных обозначений.

Нарисовать и подписать 5 топонимов, изображающих: а) рельеф, б) гидрологические объекты, в) характеристики растительности, г) искусственные объекты.

Блок 3. Технические навыки.

- 3.1. Какой узел можно применить, если нужно нарастить оттяжку для тента?
- 3.2. Какой узел можно использовать, если привязать тросик к дереву?
- 3.3. Что такое ИС, ЦС, КВ, ОКВ, БЗ, ОЗ

Блок 4. Туристские умения и знания.

- 4.1. Составь меню на один летний день (завтрак, обед и ужин).
- 4.2. Сколько дней по правилам спортивного туризма должен длиться пешеходный поход 1 к.с.? Какова его протяженность в км?
- 4.3. Сколько длится поход 2 к.с.? Какова его протяженность в км?

Блок 5.

- 5.1. В чем отличие между заповедником и национальным парком?
- 5.2. В каком НП ты был.
- 5.3. Как называются каменные реки?
- 5.4. Что происходит с лесом при увеличении высоты над уровнем моря? Опиши на примере известной тебе горы.

Блок 6. Что из личного снаряжения необходимо для совершения похода в зимнее время или межсезонье?

Приложение 4

Что такое спелеология

Выезд после занятия: Сугомакская пещера или пещеры Жемерякского лога. В летнее время возможен сплав по рекам Ай, Юрюзань с посещением пещер.

Необходимое оборудование и материалы:

- компьютер с установленной программой PowerPoint
- набор подготовленных карточек с заданиями, нитки
- фотографии, книги по тематике,
- карта Челябинской области (физическая)
- стикеры,
- презентация «Подземный мир»,
- карта Кунгурской пещеры.

Вступительная беседа

Вопросы к детям:

- Какие виды туризма вы помните? Какие сложности и трудности существуют в каждом виде? А что радует туриста в каждом виде туризма, что ему может казаться интересным?

Если не был назван спелеотуризм, то можно задать наводящие вопросы. При каком виде туризма очень сложно обойтись без искусственного освещения, очень нужны веревки, умение их использовать, а иногда нужен и костюм водолаза?

Чем сложен спелеотуризм? Чем он может быть интересен? Чем он отличается от других видов туризма?

Какие пещеры знают ученики? Может быть, они были в каких-то пещерах?

А что еще может быть в пещерах (пещерная живопись, подземные реки, водопады, озера, ледники, натеки, сталактиты...).

Как можно использовать пещеры? Придумать примеры.

Как вы думаете, все ли о пещерах уже известно человеку? Как называют ученых, которые изучают пещеры? Зачем их изучать?

Лекционный материал.

Много веков назад, люди не могли объяснить происхождение пещер. И тогда они решили, что их создали великаны. У многих народов были такие легенды о появлении на Земле пещер.

Первобытные люди использовали пещеры в качестве защиты от холода и ветра. Они были первооткрывателями природных подземелий.

Люди использовали пещеры для самых различных целей. Одни пещеры считались обиталищами богов, там находились различные святилища. В других держали скот, делали хранилища.

В 1-2 веках нашей эры в пещерах сооружались огромные буддийские храмы, которые сохранились до наших дней.

Греки в 1-ом веке нашей эры, при защите своего города Аполлония лили в пещеры и вражеские подкопы кипящую воду, сыпали раскаленный песок, запускали туда пчел и даже крокодилов.

В Южной Америке в 11-13 веках инки соорудили тоннель, проходящий на глубине 20-25 метров под уровнем моря. Он был снабжен дверями весом около 300 тонн, поворачивающимися на каменных шарах.

Легкодоступные пещеры люди использовали для своих нужд, а труднодоступные практически не посещались. В 18 веке, 250 лет назад стали активно изучать труднодоступные пещеры. Какие пещеры можно назвать трудными для посещения? Вход может быть в виде отвесной шахты, уходящей вниз на десятки метров, пещера может находиться очень высоко в горах. Вход в пещеру может быть сильно обводнен.

В 19 веке ученые, изучающие пещеры, стали объединяться в различные общества. Тогда же было предложено назвать науку о пещерах спелеологией. От греческого *spelaiion* – пещера.

Но наука эта была не очень известной в мире, пока не произошла трагедия в Европе. Весной 1894 года группа австрийских спортсменов спустилась в пещеру Лурлох. Их целью было найти проход из этой пещеры в пещеру Пеггау, расположенную ниже. Экспедиция планировалась на 2 дня, впервые с ночевкой под землей. Однако через день начался сильный дождь. А через два во всех газетах мира писали о трагедии «семь человек попали в пещерную западню». Целую неделю люди боролись с природой. Рыли обводные каналы, укрепляли обваливающийся вход. Принятые меры помогли избежать полного затопления пещеры и через 204 часа узников спасли. Но они не стали героями: их обвинили в легкомыслии, неосторожности. Но зато про весь мир узнал, кто такие спелеологи.

Сейчас у спелеологов для спуска в пещеру есть специальное снаряжение, в сто лет назад спуск в пещеры проходил так, как показано на этом рисунке.

Чем занимаются спелеологи?

Спелеологи ищут и открывают новые пещеры, изучают искусственные подземные полости, изучают наскальную живопись, занимаются топографической съемкой пещер. Что

такое топографическая съемка. Чтобы доказать, что ты нашел пещеру, необходимо нанести на карту точку входа в нее. А чтобы рассказать, что находится в этой пещере, как она выглядит, каковы ее глубина и длина, необходимо нарисовать карту пещеры. Эта карта – и есть топографическая съемка пещеры. Чтобы провести топосъемку, необходимо использовать различные приборы. Самые простые это: компас, угомер, рулетка.

Пещеры бывают в самых разных породах. Очень часто встречаются пещеры в водорастворимых, карстовых, породах. Эти породы размываются водой, и образуются полости самых разных форм и размеров. Также пещеры могут быть и в гранитах, в базальтах, в ледниковом льду и других породах.

Почему же возникают пещеры? Самое большое количество пещер, как уже говорилось, образуется в карстовых породах. То есть в их образовании большую роль играет вода. Это самые большие, самые красивые по натечному убранству пещеры, с богатыми находками.

Также пещеры образуются при извержении вулканов (пещеры в виде трещин, шахт), при остывании лавы. Если лава вязкая, то небольшие пещеры образуются в газовых пузырях, находящихся в лаве. Если лава жидкая, то поверхность лавового потока быстро твердеет, и жидкая лава вытекает из застывшего чехла. Получаются пещеры тоннели длиной от нескольких десятков метров до 10 – 60 км.

Пещеры могут возникать при сжатии горных пород и при их растяжении.

Существуют и другие причины возникновения полостей, но все они образуют пещеры, гораздо меньшие по размерам.

А вот еще одна причина появления пещер: деятельность животных. Например, слоны выкапывают бивнями довольно устойчивые полости в поисках соли и других необходимых минералов.

Открывая новые пещеры, исследуя известные, спелеологи сталкиваются с множеством сложных задач. Связано это с тем, что работать приходится в самых разных условиях:

Какие препятствия могут ждать спелеолога в пещере?

Необходимость работать в темноте, постоянно пользоваться искусственным освещением. Нужно не бояться замкнутых пространств, тишины пещер или постоянного шума (звук падающей воды, перемещения воздушных потоков).

Отрицательно на работоспособность действует постоянная низкая температура в большинстве пещер, высокая влажность. Существует опасность переохлаждения. В жарких странах, наоборот, температура в пещерах может быть очень высокой. Тогда спелеолога поджидает другая опасность – перегрев.

В пещерах может быть вода: это пещеры в руслах подземных рек; пещеры, которые пересекаются с водными потоками. Зачастую проникновение вглубь пещеры требует прохождения сифонов (сифон – заполненный водой коленообразный изгиб в вертикальной плоскости канала подземной реки). Требуется работать в гидрокостюме, а иногда и с водолазным снаряжением.

Спуск в пещеры – шахты требует альпинистских навыков. Отвесные стенки, которые преодолевают спелеологи, достигают сотни метров высоты. Спуск и подъем занимает не один день. В пещерах возможны камнепады, водопады. В некоторых пещерах может быть повышена концентрация опасных газов. В таких случаях возможно отравление и даже гибель спелеологов.

Большинство пещер имеет простое строение – горизонтальный или вертикальный «ствол» и небольшие «ветви» – притоки. Однако бывают и очень сложные пещеры – лаби-

ринты. Кунгурская пещера находится недалеко от нас в Пермской области. Пещера состоит из 58 гротов – залов, соединенных узкими проходами. Всего в пещере более 50 озер. Ее длина составляет 5,7 км. Чтобы посчитать длину пещеры складывают длину всех ходов пещеры.

Представим себя на входе в Кунгурскую пещеру. Попробуем «погулять» по ней, вооружившись только фонариком и дойти до самой дальней точки пещеры. В пещере много озер. Их приходится обходить, то слева, то справа, и в конце концов довольно легко заблудиться, и не найти выхода обратно. Возникает ощущение, что ты в лабиринте.

Все вы знаете, что такое лабиринт. А теперь давайте подумаем, какие способы могут помочь не заблудиться в пещере. Из легенд известен способ использовать толстую нитку. Такую нить подсказала Тесею взять в лабиринт Ариадна.

Краткое содержание легенды

Великая беда терзала афинян: раз в десять лет они должны были отправлять на остров Крит, к царю Миносу, четырнадцать прекрасных девушек и полных сил юношей. И для чего? Он отдавал их на съедение быкоголовому чудовищу Минотавру, жившему в страшном Лабиринте – сооружении с таким множеством ходов и переходов, что каждый, кто вступал в него, уже не находил выхода и погибал. Но вот нашелся герой Тезей, который решил положить конец позорной дани. Получив в дар от дочери критского царя Миноса Ариадны, полюбившей его, чудесную нить, Тезей укретил ее у входа в Лабиринт, затем проник в него, убил страшилище и, держась за спасительную нить, выбрался обратно.

Древние греки использовали «правило одной руки»: двигаясь по лабиринту, надо все время касаться правой или левой рукой его стены.

Давайте попробуем пройти лабиринт А, используя нить Ариадны. Для этого нужен 1 человек и карточка с лабиринтом.

Способ нам помог, но путь был нелегким. Лабиринт Б нужно пройти, используя правило одной руки. Для этого у нас есть вариант и этого лабиринта в увеличенном виде. Интересно, что мы не смогли попасть внутрь центра, но зато смогли выйти из лабиринта.

А теперь задание потруднее, каждому самостоятельно нужно пройти лабиринт В. Интересно, что задания с лабиринтами, которые нужно пройти, следя за маршрутом только глазами, выдают даже космонавтам, чтобы тренировать внимательность.

Вернемся к убранству пещер. Наверно все видели и знают, что в пещерах можно увидеть сталактиты, сталагмиты и сталагнаты. Слова эти произошли от греческого «сталагма» – капля. Эти образования связаны с капельной формой движения воды.

Основание сталактита на потолке пещеры, он растет сверху вниз. Сталагмиты растут снизу вверх. Чтобы образовался сталактит или сталагмит, должно пройти не менее десятков или сотен лет. В зависимости от постоянства водопритока, от высоты зала образуются одиночные сталагмиты – палки или расплюснутые башни. Самый большой сталагмит в мире имеет высоту 63 метра. При срастании сталактитов и сталагмитов образуются сталагнаты. Самые большие из них достигают высоты 30-40 метров и 10-12 метров в диаметре.

Форма этих образований, как мы видим, может быть совершенно разной. В пещерах находят кости людей и животных, их орудия, а также рисунки первобытных людей (Презентация). Представьте, что возраст этих рисунков – тысячи лет. Выполнены чаще всего они на стенах пещер, на костях животных. Интересно, что некоторые художники рисовали настолько хорошо, что ученые палеонтологи по их рисункам воспроизводят животных, живущих в то время. Так был реконструирован, например, образ мамонта. Позднее, когда были

найжены полные скелеты мамонтов, рисунки первобытных людей были подтверждены.

Древние художники рисовали животных: быков, бизонов, мамонтов; своих соплеменников, орнаменты. Легкодоступные пещеры с рисунками становятся местом паломничества. Такие пещеры приносят большой доход. Но, к сожалению, при этом страдает сама живопись. Из большого количества посетителей, изменяется температура и влажность воздуха в пещере, появляются бактерии, и рисунки начинают разрушаться. Контуры расплываются, меняется цвет.

Удивительно, но до сих пор еще в мире открывают новые пещеры с рисунками. Использовал первобытный человек 4 краски: черную, белую, красную и желтую. Чтобы приготовить краски, человек растирал природные материалы, такие как мел, охра (это глинистые частицы с соединениями марганца, железа), уголь, разводил их на костном мозге, животном жире или крови. Первобытные люди создавали сложные соединения, они смешивали разные вещества, что-то обжигали. Получение красок было непростым делом.

Кости животных, которые находят спелеологи в пещерах, относятся к самым разным периодам жизни на Земле. Так, например, можно встретить кости современных животных, которые живут сейчас или жили недавно. Но больший интерес представляют кости животных, которые могут рассказать о древнейшей жизни на Земле. Так, например, часто находят кости пещерного медведя, мамонтов, шерстистых носорогов и других животных. Бывают фанатстические находки. В пещере Камбро (Сихотэ-Алинь, Дальний Восток) были найдены кости камброзавров весом в 200 тонн.

Компьютер определил, что камброзавр имел длинную голову с 78 острыми зубами – конусами диаметром у основания 52 см и длиной 84 см. Передвигался он на могучих задних лапах (каждая 8 т), опираясь на 27-метровый хвост. Эти кости пролежали в пещере не менее 120 млн лет.

Одними из самых примечательных животных, обитающих в пещерах, являются летучие мыши. О летучих мышах существует много суеверий. Люди боятся их из-за необычного внешнего вида: перепончатые крылья вместо передних лап, необычная голова. Добавьте бесшумный стремительный полет, ночной образ жизни.

Летучие мыши относятся к отряду рукокрылых. К этому отряду относятся и крыланы. Крыланы могут быть довольно большими, до 1 кг, они живут в тропиках. Летучие лисицы и летучие собаки редко используют пещеры для укрытий.

Видов летучих мышей около 800. Живут они до 17-20 лет. Размеры летучих мышей невелики. Большинство из них насекомоядные. Ложные вампиры питаются мелкими птицами, рыбой, мышами. Вампиры обитают главным образом в тропиках. Садясь на спящее животное (для «мягкой» посадки они имеют специальные подушечки), вампиры смачивают волосы и кожу жертвы слюной. В слюне вампиров содержится анестезирующее вещество и фермент, препятствующий свертыванию крови. Срезая острыми зубами тонкий слой кожи, они создают языком вакуум, и кровь течет прямо в рот. За год один мексиканский вампир выпивает до 7 литров крови.

Интересное шоу устраивают каждый вечер для туристов возле Карлсбадской пещеры в США. В определенное время из пещеры вылетает до миллиона летучих мышей. Зверьки образуют спиралевидный вихрь, в котором поднимаются все выше и выше, постепенно превращаясь в сплошной черный поток. Такие потоки мышей вылетают по вечерам и из других пещер мира. Презентация

Вылет мышей до сих пор не до конца изученное явление. Одним из не отгаданных во-

просов, остается вопрос, почему из некоторых пещер поток вылетающих мышей движется справа налево, а в других слева направо?

Пещеры – это интересный подземный мир. Чем больше человек узнает о пещерах, тем интереснее ему побывать внутри. Но пещеры сильно страдают от посещения людьми. Использование факелов приводит к закопчению стен, становится не видно рисунков, натечков. Меняется температура в пещерах, влажность, появляются бактерии – все это приводит к изменению микроклимата пещер. Люди ломают на память сталактиты и сталагмиты, загрязняют пещеры мусором. Уменьшается количество животных, обитающих в пещерах. Так, некоторые виды мышей занесены в Красную книгу.

Поэтому некоторые особо ценные пещеры закрывают для посещения полностью или частично.

Самые-самые.

- Югослав Вилькович Милутин провел в пещере совершенно один 463 дня. Это рекорд среди одиночного пребывания людей в пещерах.

- В Тибете есть суровый обряд: монаха замуровывают в пещеру на 3 года, 3 месяца и 3 дня, лишь раз в сутки передавая ему еду.

- Самая длинная пещера в мире – Мамонтова пещера в США, ее длина 563 км.

- Крупнейшие сплошные отвесы пройдены в пещерах Вртиглавица (643м, Словения), Холленхеле (450 м, Австрия).

Крупнейшие залы в пещерах:

- По площади: пещера Саравак (Малайзия, площадью 26 футбольных полей)

- По объему: пещера Саравак – 10 пирамид Хеопса.

- Длиннейший сифон: Ду де Коли, Франция, 4055м

- Глубочайший сифон: Вовкюз, Франция, -310м

- Самая высоко расположенная карстовая полость – пещера Ракиот (6645м, Индия)

- Самая низко расположенная карстовая полость – пещера Колонель (-372м, берег Мертвого моря, Израиль).

Пещеры Уральского региона.

В целом пещер на Урале довольно много, 1700. Из них 1249 пещер имеет длину более 10м. Большинство пещер находится в карстовой породе.

Самые большие пещеры: Дивья –(9750/-120)

Кизеловская (7600)

Сумган-Кутук (9860/-130, сифон длиной 220м)

Одна из самых известных Уральских пещер - Кунгурская (Презентация). Сто лет назад она считалась самой большой в Европе. Свое первенство она давно утратила, но при этом осталась очень интересной для спелеологов и туристов.

В России это единственная пещера, оборудованная для проведения экскурсий. Экскурсантов пускают в ближнюю часть пещеры, эта часть электрифицирована.

Кунгурская пещера одна из самых красивых пещер области. Она имеет великолепные подземные полости, такие как грот Дружба народов, Великан, Географов. В гроте Дружба народов находится Большое подземное озеро (площадь зеркала его вод 1300 м2, глубина до 3 м) - самое большое в сравнении с другими 60 озерами этой пещеры. Главную же славу пещера снискала за исключительные по красоте ледяные образования. В гроте Бриллиантовом сверкающие друзы ледяных кристаллов достигают 10-15 см в поперечнике, которые не исчезают и летом. В гроте Вышка в морозные зимние дни под сводами стелется туман,

в котором происходят чудесные превращения. За одну ночь могут вырасти тонкие ледяные иглы до 30 см длиной, поднимаются как антенны на вершинах сталагмитов и металлических ограждениях. В холодных удаленных гротах, таких как грот Руины, сталактиты образуют завесы, напоминающие струи дождя, а при обильном поступлении воды нарастают каскады, похожие на застывшие водопады.

Первый план пещеры был составлен еще 300 лет назад по приказу Петра 1. Был в пещере Василий Татищев, основатель многих уральских городов. В 1730 году он писал о ней в своей работе «Сказание о звере мамонте». На примере Кунгурской пещеры он объяснял, что пещеры образуются в результате действия воды, а не жизнедеятельности мамонтов. На Урале тогда бытовало убеждение, что «живет под землей зверь-мамонт, громаден, черен и страшен, и два рога имеет, и может двигать этими рогами как хочет. Пища зверя-мамонта – это земля, и ходит он под землей, и земля от этого поднимается великими буграми».

Информация о пещерах Челябинской области с сайта

<http://www.74rif.ru/grot-chel.html>

Большинство пещер Челябинской области находится в карстовых породах.

В области известно более 240 пещер. Наиболее крупные из них Сказ (1600м), Киселевская (1500м), Сухая Атя (1125 м), Соломенная (1033м).

Названия пещер связывают обычно с местом, где они находятся, или с именами тех, кто здесь обитал (Кургазакская пещера по названию лога Кургазак на берегу реки Ай, Игнатьевская – по имени старца Игнатия, проживавшего в пещере).

Интересен «Серпиевский пещерный град». Он расположен в долине реки Сим в окрестностях деревни Серпиевка Катав-Ивановского района Челябинской области. Пещерный град включает в себя 15-ти километровый участок верхнего течения реки Сим с прилегающей территорией на левом и правом берегах. На этом участке сконцентрированы практически все имеющиеся в природе карстовые формы и явления. Это прежде всего вертикальные и горизонтальные, лабиринтовые пещеры, карстовые арки, ниши, навесы и гроты, поглощающие поноры, карстовые воронки и провалы, слепые и висячие лога, подземные реки, озера и карстовые родники... Игнатьевская пещера расположена в 7 км к северо-западу от деревни Серпиевка Катав-Ивановского района Челябинской области на правом берегу реки Сим. С этой пещерой связано множество легенд и преданий. Согласно одной из них, здесь долгое время жил старец, отшельник Игнатий. Здесь же он умер и был похоронен.

В 1980 году учеными на стенах пещеры были найдены рисунки древних людей. Археологи выяснили, что стены и потолок почти сплошь покрыты рисунками. Встречаются изображения мамонтов, северных оленей, условные знаки – символы, змеи.

Рисунки выполнены красновато-коричневой охрой. Иногда черной сажей. Во всем мире подобные изображения встречаются лишь во Франции и Испании. Этим рисункам около 15-17 тысяч лет.

Пещера Сугомакская расположена на восточном склоне горы Сугомак, в пяти километрах от города Кыштыма, в небольшом изолированном массиве белого мелкозернистого полосчатого мрамора. Она представляет собой полость, состоящую из трех гротов, которые соединены между собой узкими проходами.

В первом гроте, имеющем отрицательный уклон пола, всегда лед. Зимой и ранней весной здесь на потолке и стенах вырастают многочисленные снежные кристаллы, а на полу – ледяные сталагмиты. Во втором гроте всегда положительная температура и высокая влаж-

ность. На полу - сырая глина, а со сводов постоянно сочится влага. Из этого грота можно попасть в третий, последний зал пещеры. Ход в него начинается за большим обвалившимся с потолка камнем и вскоре обрывается вниз шестиметровым колодцем. Его дно - узкий грот около 10 метров длины, пол, которого бывает залит водой. Общая длина ходов исследованной части пещеры составляет 123 метра. В Челябинской области и на Урале Сугомакская пещера - единственная полость, выработанная в мраморе водой.

Карстовый лог Жемеряк

В процессе поиска пещер не надо думать, что все они расположены в горах. Так, например, пещеры Увельского района залегают среди зауральской лесостепи в массиве каменно-угольных известняков. Эти пещеры невелики, но очень интересны.

В Увельском районе, в бассейне реки Сухарыш - левого притока Увельки находится **Жемерякский карстовый лог**, где открыты пять различных по длине и глубине пещер. Наиболее значительными из них являются пещеры: Большой Жемеряк 118/16 м - в числителе общая длина ходов, в знаменателе общая глубина ходов, Восьмиглазка 58/25 м, Малый Жемеряк 37/9 м.

Определенный интерес вызывает небольшая полость, именуемая Сквозной. Она находится в 500 метрах ниже устья лога по течению реки Сухарыш. Начинаясь на плоской вершине берегового обрыва, круто уходит вниз и через 10 метров вновь выходит на поверхность у подножия скалы.

Заслуживает особого внимания установленный факт обитания людей в пещере Большой Жемеряк. По преданиям и легендам здесь в конце прошлого - начале нашего столетия жили раскольники. Эти легенды подтвердились в 1965 году находкой в одном из гротов двух человеческих скелетов, остатков деревянной утвари и креста. В гроте до сих пор сохранился деревянный настил из толстых плах, скрепленных между собой старинными коваными гвоздями.

Все пещеры Жемерякского лога образованы в известняках, исключительно богатых ископаемой фауной. Прямо в стенах и потолках гротов пещер явственно просматриваются прекрасные образцы представителей животного мира древних морей.

Среди них наиболее часто встречаются криноидеи, продуктус гигантус, гастроподы. Можно с полной уверенностью утверждать, что нигде больше в Челябинской области в пещерах или вмещающих их известняках не встречаются подобные богатые образцы ископаемой фауны.

Пещеру Большой Жемеряк часто исследовали ребята из спелеологических кружков г. Коркино и других городов. Есть карта карстового лога и его пещер.

Добраться до пещер Жемерякского лога общественным транспортом можно следующими способами. До станции Красноселка доехать на электричке Троицкого направления. Станция находится в 2,5 км от пос. Красногорский, куда ходят автобусы. Из поселка до лога можно дойти по дороге Красногорский - Коелга, прямо по дороге на северо-запад 8,5 км до ручья. Далее свернуть влево и выйти на берег р. Сухарыш как раз по этому логу, мимо карстовых воронок - входов в пещеры.

Можно пройти по реке Увелька от южной окраины поселка «Красногорский» вверх по течению 8 км до впадения первой крупной реки - это и есть Сухарыш. Далее 2,5 км вверх от устья - и вот широкая поляна. Выше по логу расположены пещеры.

Законы Мерфи для туристов

1-й Закон рюкзака:

Емкость рюкзака по определению в 2 раза меньше вещей, которые в него нужно положить.

1-й закон упаковки:

Как бы хорошо ни были упакованы вещи, они все равно намокнут.

2-й закон упаковки:

Само собой, плохо упакованные вещи намокнут тоже.

Аксиома полиэтиленовых пакетов:

Именно в том пакете, которому вы доверили самую ценную вещь, окажется дырка.

Законы вещей:

1. Часто используемые вещи всегда оказываются на дне рюкзака.
2. Наиболее необходимые вещи оказываются забытыми. Причем обнаруживаются это уже в походе.

1-й Парадокс Гинглетта:

Репелленты имеют тенденцию заканчиваться, запасы же комаров бесконечны.

1-й закон инсектоида:

Выбранное вами средство от комаров оказывается наименее действенным.

2-й закон инсектоида:

Всегда найдется такой вид кровососущих, на который репелленты не действуют.

Законы костра:

1. Дров и спичек нет.
2. Если и есть, то что-то одно.
3. Если есть и то и другое, то либо дрова сырые, либо спичка последняя.
4. Где вы, там и дым.

Закон последней спички:

Последняя спичка всегда ломается.

1-й закон палатки:

Чужая палатка всегда лучше.

2-й закон палатки:

Именно и только у вашей палатки неисправна молния.

Следствие:

Кто сказал, что комары ночью засыпают?

Закон сушки на костре:

Как бы хорошо вы не следили за вещами, они все равно сгорят!

Постулат Федорова:

Настоящим туристом считается тот, кто сжег не менее трех пар обуви.

Советы бывалых. Если ты один в глухом лесу сидишь на кочке, по телу бегают мурашки, и ты не знаешь, что делать, для начала слезь с муравейника, естествоиспытатель!

Это интересно. Очень богат животный мир Урала. Здесь насчитывается до 16 тысяч видов животных. Одних комаров, например, 15,5 тысяч видов.

Из опыта: Ночью, в спальнике:

«Ты что дрожишь, замёрз?» -- «Нет, чешусь...»