

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ  
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ, ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ  
СПОСОБНОСТЕЙ И ТАЛАНТОВ У ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ОРИОН»  
(ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион»)

РЕКОМЕНДОВАНО  
Экспертным советом  
ГАНОУ ВО «Региональный центр»  
«Орион»

Протокол № 3  
от «18» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
ГАНОУ ВО «Региональный центр»  
«Орион»



И.И. Толева

**«К новым вершинам»**

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Направленность: туристско-краеведческая  
Профиль: туризм  
Тип программы: модифицированная  
Возраст обучающихся: 12-16 лет  
Срок реализации: 216 часов  
Уровень освоения: стартовый

Автор:  
Борисов Руслан Константинович  
педагог дополнительного образования  
ГАНОУ ВО Региональный центр «Орион»

г. Воронеж,  
2023 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Раздел 1. Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы	6
1.3. Отличительные особенности программы	7
1.4. Отбор обучающихся на программу	8
1.5. Цель и задачи программы	8
1.6. Планируемые результаты освоения программы	10
1.7. Формы контроля и оценочные материалы	11
1.8. Сроки реализации программы	12
<b>Раздел 2. Содержание программы</b>	<b>13</b>
2.1. Учебный план	13
2.2. Календарно-учебный график	14
2.3. Содержание программы	14
<b>Раздел 3. Воспитательные компоненты</b>	<b>17</b>
<b>Раздел 4. Организационно-педагогические условия</b>	<b>19</b>
<b>Раздел 5. Список использованной литературы</b>	<b>32</b>
Список информационных источников	32
Список рекомендуемой литературы для обучающихся и родителей	33
Приложение	36

## Раздел 1. Пояснительная записка

### 1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «К новым вершинам» имеет туристско-краеведческую направленность.

Образовательный процесс в рамках программы ориентирован на общее развитие и воспитание обучающихся, профилактику асоциального поведения обучающихся, оздоровление.

Общекультурный уровень освоения программы предполагает расширение кругозора и формирование у обучающихся стремления к развитию общей культуры личности, расширение области доступных трудовых и прикладных навыков, развитие коммуникативных навыков и творческих способностей обучающихся.

Одним из основных принципов государственной политики и правового регулирования отношений в сфере образования в Российской Федерации является приоритет жизни и здоровья человека, свободного развития личности, воспитание взаимоуважения, трудолюбия, гражданственности, патриотизма, ответственности, бережного отношения к природе и окружающей среде, рационального природопользования<sup>1</sup>.

Обладая большим образовательным потенциалом, туризм способствует формированию туристских навыков, развитию физических способностей, воспитанию силы воли, трудолюбия, целеустремлённости, взаимовыручки, ответственности. Детско-юношеский туризм является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий, способствующих всестороннему развитию личности, формированию здорового образа жизни человека и общества в целом, что имеет большое значение в воспитании подрастающего поколения.

Базовой образовательной технологией программы является технология туристско-краеведческой деятельности.

Основным содержанием занятий по дополнительным образовательным программам туристско-краеведческой направленности традиционно является совершение путешествий. Об оздоровительном, воспитательном и развивающем потенциале самодеятельного туризма отечественным педагогам известно больше ста лет, о нём писали К.Д. Ушинский, П.Ф. Каптерев, Г.Ф. Лесгафт и многие другие педагоги-учёные. Систематическое применение путешествий в педагогической практике началось в конце девятнадцатого века, образовательные технологии детско-юношеского туризма глубоко разработаны и обладают своими традициями, учитываемыми в данной программе.

---

<sup>1</sup> Ст. 3 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Программа может реализоваться с применением дистанционных образовательных технологий.

Нормативно-правовыми основами для разработки программы «К новым вершинам» являются следующие документы:

- федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями: ред. от 02.07.2021);

- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;

- национальный проект «Образование» утв. президиумом Совета при президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. №16) – «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», «Молодые профессионалы», «Социальная активность»;

- федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся от 31 июля 2020 г., регистрационный N 304-ФЗ;

- приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей (утв. Президиумом Совета при президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (от 30 ноября 2016 г. № 11))»;

- распоряжение правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- указ президента РФ от 7 мая 2018 года «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года»;

- указ Президента РФ от 7 мая 2021 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;

- приказ Министерства просвещения РФ от 02.02.2021г. №38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. №467»;

- приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-202 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

- регионального уровня:

- приказ департамента образования, науки и молодежной политики Воронежской области от 14.10.2015 г. №1194 «Об утверждении модельных дополнительных общеразвивающих программ»;

- распоряжение Правительства Воронежской области от 23 июня 2020 № 784-р «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи Воронежской области на 2020-2025 годы»;

- распоряжение Правительства Воронежской области от 29 июля 2022 г. №819-р «Об утверждении целевых показателей и плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Воронежской области»;

- уровень образовательной организации:

- Устав ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион» (новая редакция), утвержденный департаментом образования, науки и молодежной политики Воронежской области от 08.04.2021 г. №418).

- Положение об организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион» (приказ директора № 305 от 08.09.2022 г).

В программе реализуется классический принцип технологии циклов туристско-краеведческой деятельности, что позволяет достигнуть необходимых образовательных результатов.

В течение всего периода обучения основной формой образовательной деятельности является поход. Специфика программ туристско-краеведческой направленности такова, что их реализация происходит преимущественно в условиях природной среды. Природная среда подвержена сезонным изменениям, что в совокупности с малой предсказуемостью погодных условий предполагает большую вариативность организации образовательного процесса. В связи с этим педагог дополнительного образования должен уметь рационально использовать весь набор форм и методов туристской работы.

Программа предусматривает базовую подготовку любого туриста. В то же время в программе отражена специализация по водному туризму, связанная с характерными особенностями созданного объединения, спецификой образовательной организации, наличием собственного туристского и педагогического опыта педагога.

Программа реализуется в организациях дополнительного образования и в общеобразовательных организациях в течение всего календарного года, включая каникулярное время, в том числе летний период.

## **1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы**

Туристско-краеведческая деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребёнка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Туризм требует регулярных занятий. В походах происходит закаливание организма, физические нагрузки восстанавливают и укрепляют здоровье. Туризм является не только увлечением, но и одновременно способом получения образования, воспитания у обучающихся социально востребованных качеств, навыков и умений.

Туризм обладает практически неисчерпаемым воспитательным потенциалом, что связано со свободным самостоятельным выбором школьником этого вида деятельности, с меньшей формализацией работы туристских объединений, с преобладанием в них привлекательных для учащихся подвижных занятий, с межвозрастным характером общения детей в туристских группах.

На протяжении более чем столетней истории детско-юношеского туризма туристско-краеведческая деятельность сохраняет свою актуальность и на данном этапе полностью соответствует приоритетам государственной молодёжной политики.

Педагогическая целесообразность программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даёт возможность в подростковом возрасте избежать влияния таких явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания, токсикомания и других.

С помощью вовлечения в туристско-краеведческую и общественную деятельность происходит формирование личности и становление самосознания подростков, решается проблема социализации.

### **1.3. Отличительные особенности программы**

Программа «К новым вершинам» состоит из нескольких модулей, что обеспечивает вариативность, гибкость и мобильность организации образовательного процесса, позволяет достигнуть высокого качества освоения программы обучающимися, в том числе на основе построения индивидуального образовательного маршрута обучающегося.

Предлагаемая образовательная программа в целом традиционна, так как в её основе применена типовая программа, которая отличается полнотой и подробностью тематического планирования и описания разделов программы.

В содержание программы внесены темы и мероприятия в соответствии с календарём областных массовых туристских мероприятий, ежегодно проводимых ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион».

Выбор тех или иных мероприятий для участия обуславливается видом планируемого туристского путешествия, а также предпочтениями педагога и обучающихся.

### **1.4. Отбор обучающихся**

По программе «К новым вершинам» могут заниматься обучающиеся в возрасте от 12 до 16 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Набор в объединение проводится на добровольных началах, для зачисления требуется письменное заявление родителей (законных представителей), согласие на обработку персональных данных и медицинская справка о состоянии здоровья.

Для участия в тренировочных занятиях и многодневных выездных мероприятиях каждый участник должен иметь полис страхования от несчастного случая и инфекционных заболеваний на весь период мероприятия.

Подростковый и юношеский возраст – особенный и очень важный для дальнейшего становления личности период: формируется мировоззрение, система ценностей, осуществляется выбор собственного пути, выбор своего образа, своей идентичности.

Возрастные особенности проявляются природным любопытством и желанием все испытать самому, неумной физической энергией и страстью к приключениям, стремлением к независимости и самостоятельной ответственности, потребностью проявить себя среди других.

Подростки «жаждут настоящей жизни» и «настоящих дел». А в туристском походе «всё по-настоящему»: есть реальная общая цель, совместная подготовка путешествия, совместное прохождение маршрута, совместное проживание очень насыщенной части жизни. В совместной деятельности обучающихся вырабатываются необходимые навыки социального взаимодействия. При поддержке педагога дети учатся проявлять уважение и терпимость, соотносить свои личные потребности и желания с потребностями и желаниями товарищей по походу, учатся заботиться о других. Если туристская группа становится «своей», то ребята со временем присваивают групповые нормы и ценности, развивая, таким образом, собственную картину мира. Здесь они находят благоприятные условия для самопознания (при поддержке значимых других), самореализации (на фоне значимых других), самоопределения (среди значимых других), самоидентификации (со значимыми другими).

## **1.5. Цель и задачи программы**

### **Цель программы:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, организация их свободного времени, через обучение основам туристской техники, культуре походной жизни, усвоение принципов безопасности и здорового образа жизни, приобщение к духовности средствами туризма и



краеведения, сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья ребенка.

### **Задачи:**

#### ***Образовательные:***

- Дать начальные знания по подготовке туристского похода.
- Сформировать представление о правилах поведения на природе, об обеспечении безопасности в походе.
- Практически ознакомить обучающихся с элементами начальной туристской подготовки, такими как навыки полевого быта, жизнь в коллективе, ориентирование, преодоление простейших естественных препятствий.
- Расширить знания обучающихся по краеведению, географии, экологии, полученные в общеобразовательной организации.

#### ***Развивающие:***

- развивать основные физические качества: координационные, ориентационно-пространственные, скоростно-силовые; выносливость, гибкость и ловкость;
- способствовать развитию и тренировке психических процессов, моторико-двигательной и логической памяти обучающихся;
- обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета;
- способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности обучающихся;
- развивать наблюдательность и внимание.

#### ***Воспитательные:***

- способствовать формированию и развитию нравственно-коммуникативных качеств личности обучающихся;
- воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни;
- создать условия для развития мотивации личности к активной жизненной позиции;
- воспитывать физически сильного, высокоморального, трудоспособного, толерантного гражданина современной России.

#### ***Социально-педагогические:***

- Способствовать профессиональной ориентации обучающихся.
- Поддерживать проявления толерантности и активной гражданской позиции обучающихся.
- Корректировать возможные отклонения поведения.

## **1.6. Планируемые результаты освоения программы**

К концу обучения и воспитания по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивный туризм» учащиеся приобретут комплекс взаимосвязанных знаний, представлений, умений, навыков, опыт спортивных походов (1-2 категорий сложности).

### **1. Личностные результаты:**

- саморазвитие, самореализация;
- осознание потребности и готовности к самообразованию, в том числе и в рамках самостоятельной деятельности вне школы
- личностное самоопределение, социализация.

### **2. Метапредметные результаты:**

- освоение современных технологий безопасности в различных условиях;
- освоение методики работы с оборудованием;
- сформированность следующих компетенций:

#### ***общекультурных:***

- владением культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения;
- готовностью к работе в коллективе;
- стремлением к саморазвитию и адаптации к жизни;
- умением критически оценивать свои достоинства и недостатки, намечать пути и выбирать средства развития достоинств и устранения недостатков;
- владением основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации;

#### ***профессиональных:***

- способностью применять методики исследования;
- способностью осуществлять сбор, анализ информации в области безопасности;
- готовностью использовать современные информационные технологии;
- способностью использовать правила техники безопасности;

#### ***регулятивные:***

- учащийся научится самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных педагогом дополнительного образования ориентиров действий в безопасной жизнедеятельности в природной среде;
- учащийся получит возможность научиться самостоятельно определять цели и оценивать свои возможности для их достижения.

#### ***коммуникативные:***

- учащийся научится задавать вопросы, осуществлять взаимный контроль, работать в группе, эффективно сотрудничать;
- учащийся получит возможность научиться последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию, вступать в диалог;

#### ***познавательные:***

- учащийся научится проводить исследование под руководством педагога дополнительного образования, создавать и преобразовывать модели и схемы

действий при решении задач;-учащийся получит возможность научиться ставить проблему, аргументировать ее актуальность, выдвигать гипотезы о взаимосвязях в природе, делать выводы.

***предметные результаты:***

К концу обучения по программе учащийся *должен знать:*

- нормативные документы по спортивному туризму;
- основные правила обеспечения безопасности (себя и окружающих при участии в программе, программных элементах, связанных с туристской деятельностью);
- состав набора личного спортивного снаряжения и оборудования туриста;
- правила взаимодействия участников команды;
- правила оказания первой помощи пострадавшему;
- топографические знаки, правила составления маршрута;
- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности в природной среде;
- потенциальные опасности, характерные для спортивного похода;
- географические особенности Воронежской области;
- способы исследований и правила работы и исследовательским оборудованием.

В результате изучения программы на базовом уровне учащийся должен использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для сохранения здоровья, развития в себе духовных и физических качеств, необходимых туристу.

***Обучающиеся должны уметь:***

- владеть основными туристскими навыками;
- использовать приобретенные знания и умения в туристском походе;
- выполнять обязанности в группе;
- использовать оборудование в водных и пешеходных дисциплинах;
- оказывать первую помощь пострадавшему;
- использовать и ремонтировать снаряжение туриста.

## **1.7. Компетенции**

В ходе реализации программы у обучающихся появится возможность сформировать следующие компетенции:

### ***Учебно-познавательные компетенции***

Способность самостоятельно находить пути решения проблемных ситуаций и задач, принимать решения при выполнении экспериментов, умение брать на себя ответственность за проведение лично-значимых демонстрационных экспериментов.

### ***Функциональные компетенции***

Развитие проблемных зон в данном виде компетенций, выявленных в ходе входного контроля, в частности умений делать аргументированные

выводы и предположения, выдвигать гипотезы, анализировать содержание текста, оценивать и сопоставлять численные параметры.

### ***Информационные компетенции***

Поиск и верификация образовательных материалов в сети Интернет, работа с ресурсами для поиска литературы. Научиться владению основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации.

### ***Общекультурные компетенции***

Владение культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения.

Стремлением к саморазвитию и адаптации к жизни и готовность к работе в коллективе. Умение критически оценивать свои достоинства и недостатки, намечать пути и выбирать средства развития достоинств и устранения недостатков.

### ***Коммуникативные компетенции***

Умение взаимодействовать с другими учениками очно и дистанционно, выстраивать дружеские отношения в коллективе, поддерживать ребят, находить с ними общие темы, терпимо и корректно относиться к неудачам других, способность решать ситуационные конфликты, а также способность предлагать, просить и принимать помощь.

### ***Ценностно-смысловые компетенции***

Осознание ценности научной истины и познания сути явлений, выявления причинно-следственных связей, укрепление понимания ценности своей жизни и здоровья, а также жизни и здоровья других людей, влияющими на жизнь современных людей. Осознание смысла выбора будущей профессии и выстраивании своей образовательной траектории.

## **1.8. Сроки реализации программы**

Срок реализации программы – 1 год.

Общее количество часов – 216 (недельная нагрузка 4 часа, 36 учебных недель).

Чередование туристско-краеведческих циклов предусматривает организацию и проведение зачётных туристских походов, участие в соревнованиях, слётах, конкурсах туристских походов и экспедиций, в том числе в каникулярные периоды.

## **Раздел 2. Содержание программы**

## 2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «К новым вершинам»

№	Наименование темы занятий	Т.	Пр.	Всего
1.	Введение. Техника Безопасности	2	1	<b>3</b>
2.	История спортивного туризма	3		<b>3</b>
3.	Туристские слеты и соревнования	2	1	<b>3</b>
4.	Снаряжение туриста	3	3	<b>6</b>
5.	Психологическая и морально-волевая подготовка	2	1	<b>3</b>
6.	Медико–санитарная подготовка	5	4	<b>9</b>
7.	Общая физическая подготовка (ОФП)	3	18	<b>21</b>
8.	Специальная физическая подготовка (СФП)	1	11	<b>12</b>
9.	Техническая и тактическая подготовка	6	78	<b>84</b>
10.	Контрольные нормативы. Аттестация.	1	2	<b>3</b>
11.	Краеведение	4	8	<b>12</b>
12.	Экология	2	4	<b>6</b>
13.	Основы туристской подготовки. Походы.	6	15	<b>21</b>
14.	Топографическая подготовка и ориентирование	9	12	<b>21</b>
15.	Судейская практика	3	6	<b>9</b>
	<b>всего</b>	<b>52</b>	<b>164</b>	<b>216</b>
	Зачетные соревнования, походы и лагеря	Вне сетки часов		

<b>Массовые туристские мероприятия и многодневные путешествия, проводимые по программе</b>	
1	Апрель: областной туристский слёт на водных и пешеходных дистанциях среди обучающихся и педагогов (3-дневный).
2	Июнь: учебно-тренировочный поход 1 степени сложности (3-дневный).
3	Июль: поход 2-3 степени сложности в рамках областной туриады обучающихся «По воронежским просторам» (6-7-дневный).

Время, проведённое обучающимися в походах, учитывается в программе по разделам, отвечающим содержанию осуществляемой в походах туристско-краеведческой деятельности.

## 2.2. Календарно-учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «К новым вершинам»

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	15.09	31.05	36	216	2 раза в неделю по 2 и 2 часа

## 2.3. Содержание программы

### 1. Введение. Техника безопасности

**Теория(2ч)** Туризм – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности, на соревнованиях.

**Практика(1ч)** Ознакомление с правилами соблюдения безопасности при движении по дистанции соревнований, на технических этапах, этапах ориентирования, при работе на склонах, в опасных местах (площадках). Текущий контроль.

### 2. История туризма

**Теория(3ч)** Экскурсионный, познавательный, внутренний и зарубежный туризм. Оздоровительный туризм. Понятие о спортивном туризме.

### 3. Туристские слеты и соревнования

**Теория(2ч)** Выбор места проведения, размещение участников и судей, оборудование места слета и соревнования. Правила организации и проведения туристских соревнований и слетов с учащимися в Российской Федерации.

**Практика(1ч)** Опрос по правилам соревнований

### 4. Снаряжение туриста

**Теория(3ч)** Классификация туристского походного снаряжения. Особенности выбора походного снаряжения. Порядок составления раскладки группового походного снаряжения.

**Практика(3ч)** Распределение снаряжения между участниками учебно-тренировочного похода. Укладка рюкзаков, подгонка личного снаряжения.

### 5. Психологическая и морально-волевая подготовка

**Теория(2ч)** Объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе. Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли и регулирование эмоций.

**Практика(1ч)** Моделирование настроения предстартового, после стартового и после финишного состояния участников соревнований.

## **6. Медико-санитарная подготовка**

**Теория(5ч)** Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке, меры предупреждения переутомления. Обморок. Солнечный удар. Тепловой удар. Медицинская аптечка. Способы транспортировки пострадавшего. Питание, значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

**Практика(4ч)** Комплектование медицинской аптечки. Способы транспортировки пострадавшего. Оказание первой доврачебной помощи.

## **7. Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Теория(3ч)** Задачи ОФП. Мышечная деятельность. Ритм и техника дыхания. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

**Практика(18ч)** Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие прыгучести. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на расслабление. Отработка техники бега в кроссе. Бег в сложных условиях. Подвижные игры с элементами туризма.

## **8. Специальная физическая подготовка (СФП)**

**Теория(1ч)** Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

**Практика(11ч)** Комплекс упражнений на совершенствования координации. Комплекс упражнений для совершенствования силовой выносливости. Комплекс упражнений для совершенствования быстроты. Комплекс упражнений для совершенствования ловкости.

## **9. Техническая и тактическая подготовка**

**Теория(6ч)** Техника и тактика туризма. Техника и тактика прохождения дистанции. Техника и тактика страховки. Действия спортсмена-туриста на дистанции.

**Практика(78ч)** Вязка узлов. Освоение технических приемов страховки и само страховки. Отработка действий участника на дистанции. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, после финиша, при опоздании на старт. Веревоочный или бревенчатый завал. Переправа по бревну с использованием перил, наведенных судьями, на страховке. Переправа по веревке с перилами, наведенными судьями («Параллельные веревки»). Подъем по склону по перилам, наведенным судьями. Преодоление заболоченного участка по кочкам. Спуск по склону по перилам, наведенным судьями. Спуск и подъем по вертикальным перилам. Траверс склона. Транспортировка пострадавшего. Переправа по веревке (навесная переправа). Наклонная навесная переправа. Наведение и снятие перил этапов спортивного туризма. Преодоление заболоченного участка по кладям из жердей. Проведение соревнований объединения по пешеходному туризму.

## **10. Контрольные нормативы**

**Практика(3ч)** Сдача теоретических и практических умений и навыков по туризму. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке. Текущий контроль.

## **11. Краеведение**

**Теория(4ч)** Краткая история города. Знакомство с картой города. «Путешествия» по карте. Символика города. Памятники истории, архитектуры и культуры города. О воинской доблести защитников города.

**Практика(8ч)** Посещение экскурсионных объектов. Проведение краеведческой викторины «Подвиг».

## **12. Экология**

**Теория(2ч)** Охрана природы. Формы участия обучающихся в охране природы. Воспитательное и эстетическое значение памятников природы.

**Практика(4ч)** Проведение экологической викторины «Охрана природы». Экологическая система «Усманский бор» - растительность, водные источники, памятники природы.

## **13. Основы туристской подготовки. Походы.**

### **Нормативные документы**

**Теория(6ч)** Нормативные документы по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций с учащимися. Правила проведения спортивных походов, экскурсий и путешествий. Категорийность спортивные походы. Обязанности и права участников похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

**Практика(15ч)** Распределение обязанностей. Составление плана-графика движения в 2–3-дневном походе. Составление сметы расходов для проведения путешествия. Составление меню и списка продуктов для 2–3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Организация движения на различных участках рельефа.

## **14. Топографическая подготовка и ориентирование**

### **Основы топографии и картографии. Измерение расстояний**

**Теория(9ч)** План и карта. Топографическая карта. Карта для спортивного ориентирования на местности. Понятие «горизонт». Стороны горизонта. Определение азимута по компасу. Ориентирование в лесу, речных долинах и поймах. Ориентирование по рельефу, гидросистеме, масштабным объектам. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки.

**Практика(12ч)** Знакомство с тематическими, топографическими и спортивными картами, схемами туристских маршрутов. Движение по легенде. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков. Поиск на местности изображенных на карте местных



предметов, знакомство с различными формами рельефа. Ориентирование по обозначенному маршруту. Ориентирование в заданном направлении.

### **15.Судейская практика**

**Теория(3ч)** Судейская коллегия соревнований. Судейские бригады старта и финиша. Оборудование старта, финиша. Обязанности судей. Протоколы старта, этапов, финиша. Работа с итоговым протоколом. Технология подсчета командных результатов.

**Практика(6ч)** Участие в работе судейской бригады соревнований объединения в должности судья этапа, хронометрист.

### **Раздел 3. Воспитательные компоненты**

Разработана модель воспитательной деятельности в туризме, основанная на педагогических принципах: целостности, природосообразности, культуросообразности, социосообразности; системности, интегративности, гуманизма, учета национальных, гражданско-патриотических и общечеловеческих ценностей; сохранения и развития исторически сложившихся подходов к воспитанию, духовности.

При этом важными направлениями воспитательной деятельности являются:

- ориентация обучающихся на воспитательные цели в туристской деятельности;
- сохранение и развитие творческого потенциала человека через туризм;
- развитие гармоничного мышления, основанного на сочетании внутренней свободы личности и ее социальной ответственности.

Выявлены направления реализации воспитательных целей в системе туристской деятельности: воспитание физически подготовленной, волевой, здоровой, жизнеспособной личности через спортивно-оздоровительный туризм;

- воспитание бережного отношения к природе, окружающим, самому себе, культуре, истории через рекреационно-экологическую деятельность в туризме;
- воспитание духовных, познавательных, этических и эстетических качеств личности в процессе туристской деятельности через знакомство с историей, культурой, искусством, религией, ландшафтами страны;
- воспитание культуры общения, культуры быта, уважения к традициям;
- воспитание гражданственности, патриотизма, национального единства, толерантности через туристско-краеведческие воспитательные системы.

В этой связи важными базовыми компонентами воспитания в целостном обучающем процессе программы туристского профиля являются:

- Воспитание свободной личности: высокий уровень самосознания; гражданственность; чувство собственного достоинства, самоуважение, самодисциплина, честность; ориентирование в духовных ценностях жизни;

самостоятельность в принятии решений и ответственность; свободный выбор содержания жизнедеятельности.

- Воспитание гуманной личности: милосердие, доброта; способность к состраданию, альтруизм; терпимость, доброжелательность, скромность; стремление к миру, добрососедству, пониманию ценностей человеческой жизни.

Воспитание физически подготовленной, здоровой, жизнеспособной личности через спортивно-оздоровительный туризм;

Воспитание гражданственности, патриотизма, национального единства, толерантности через туристско-краеведческие воспитательные системы.

- Воспитание духовной личности: потребность в познании и самопознании, в красоте, рефлексии, общении, поиске смысла жизни; автономия внутреннего мира, цельность.

- Воспитание творческой личности: развитые способности; потребность в научной, преобразующей деятельности, знания, умения, навыки, интеллект, интуиция, жизнетворчество.

Воспитание высококвалифицированной личности: эрудиция, компетентность; управленческие способности; коммуникативность; способность к творческому профессиональному мышлению, знание истории, теории и практики туризма; стрессоустойчивость.

Основными направлениями реализации воспитательных целей в системе туристской деятельности нами выявлены следующие:

- воспитание физически подготовленной, здоровой, жизнеспособной личности через спортивно-оздоровительный туризм;

- воспитание бережного отношения к природе, окружающим, самому себе, культуре, истории через рекреационно-экологическую деятельность в туризме;

- воспитание духовных, этических и эстетических качеств личности в процессе экскурсионной деятельности через знакомство с историей, культурой, искусством, религией, ландшафтами стран;

- воспитание культуры общения; синтонности, уважения к традициям, культуры быта, этикета, через теорию и практику гостеприимства;

- воспитание гражданственности, патриотизма, национального единства, толерантности через туристско-краеведческие воспитательные системы.

### Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения	Примечание
1.	Учебно-тренировочные занятия на специально	Стремление к самосовершенствованию, активное участие в	сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь,	

	подготовленных полигонах перед проведением туристских мероприятий.	туристской жизни города.	февраль, март, апрель, май	
2	УТП «Нагорная дубрава»	Содействие развитию активности обучающихся, знакомство с памятниками природы.	ноябрь	
3	Конкурс «защита туристских походов», Предновогодняя конкурсная программа.	Содействие развитию творческой активности обучающихся, знакомство с обучающимися других объединений РЦ.	декабрь	
4	Мероприятие, посвященное дню освобождения г. Воронежа.	Посещение братской могилы с содействием развития чувства патриотизма.	январь	
5	УТП «Усманский бор»	Содействие развитию активности обучающихся, знакомство с памятниками природы.	март	
6	Экскурсия.	Изучение истории родного края.	апрель	
7	Экскурсия.	Посещение братской могилы с содействием развития чувства патриотизма.	май	
8	Зачетный летний поход.	Развитие коллективизма, взаимовыручки, ответственности, силы воли, трудолюбия,	июнь	

#### **Раздел 4. Организационно-педагогические условия**

Обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Турист-2» включает в себя следующие компоненты: учебно-методический, материально-технический, информационный.

#### **Используемый учебно-методический комплекс**

Темы	Методические и дидактические материалы
Основы туристской подготовки /	Основные туристские правила
	Кодекс спортивного туризма
	Словарь ключевых понятий (Приложение 2)

Туристская подготовка	Инструкция по соблюдению требований безопасности при проведении туристских мероприятий в полевых условиях
	Памятка по мерам безопасности в водных походах
	Практические рекомендации по обеспечению безопасности при прохождении пешеходного туристского маршрута
	Перечень личного снаряжения для походов летом и зимой
	Образцы самодельного снаряжения
	Таблицы калорийности продуктов
	Упакованные образцы продуктов
	Советы туристам по обустройству бивака и тест «Туристский бивак». Автор Е.А.Плешанов
	Отчёты о походах. Образцы отчётов, выполненных ответственными по должностям
	Образцы маршрутных документов
	Образцы заявочной документации. Протоколы туристских соревнований
	Подборка значков и туристской символики
	Кроссворд для путешественников. Автор Г.Б.Быкова
	Международная кодовая таблица воздушных сигналов «Земля – Воздух»
Топография и ориентирование	Топографические и спортивные карты различного масштаба
	Таблицы условных знаков
	Карточки-задания «Топознаки»
	Карточки-задания по рельефу
	Знатоки идут по фотоследу (настольная топографическая игра). Автор В.М. Куликов
	Карта звёздного неба
	Таблицы перевода шагов в метры
Краеведение	Путеводители
	Календарь событийных мероприятий
	Экскурсионные разработки: - маршруты по Линии Ратной Славы; - Черноземье – родина великих людей
	Примерный список экскурсий (Приложение 3)

	«Памятники Воронежа». Фотопрезентация и описание. Составитель С.Р.Демидов
	Публикации о воронежских туристах на сайте <a href="http://pohod36.ru/">http://pohod36.ru/</a> в разделе Библиотека → Статьи и заметки
	«Мастера спорта». Информативный материал. Составитель О.Ю.Плотникова
	Фотосборники «Животные», «Птицы», «Рыбы», «Насекомые», «Растения», «Грибы»
	Дневник метеонаблюдений
Основы гигиены, оказание первой доврачебной помощи	Общий перечень медицинских противопоказаний к занятиям спортом
	Атлас медицинской помощи
	Справочник лекарственных растений
	Тест «Растения и грибы в жизни человека». Автор Е.А.Плешанов
Общая и специальная физическая подготовка	Медицинская энциклопедия
	Комплексы упражнений для развития физических качеств
	Дневник самоконтроля
Общественная работа в коллективе	Таблицы учёта выполнения нормативов для получения отличительных знаков системы поощрения
	Выпущенные в объединении газеты, информационные листки
	Образцы творческих работ обучающихся
	Разработки символики объединения

### Материально-техническое обеспечение программы

1. Кабинет для проведения аудиторных занятий.
2. Спортивный зал.
3. Площадка для организации туристских занятий на открытом воздухе.
4. Подсобное помещение для хранения инвентаря.

Снаряжение и оборудование может предоставляться образовательной организацией, либо приобретаться при долевом участии заинтересованных организаций и лиц, включая родителей. В последнем случае приобретение материальных ценностей может осуществляться и передаваться под отчёт педагогу – руководителю объединения обучающихся родительским комитетом объединения.

## Специальное туристское снаряжение

для пешеходного туризма из расчёта на 1 обучающегося

1. Костюм штормовой – 1 шт.
2. Рюкзак 80-100 л – 1 шт.
3. Мешок спальный зимнего типа (температура комфорта не выше 0 °С) – 1 шт.
4. Коврик теплоизоляционный (толщина 0,8 см) – 1 шт.
5. Компас жидкостный – 1 шт.
6. Грудная обвязка – 1 шт.
7. Поясная обвязка – 1 шт.
8. Карабины-автоматы альпинистские – 4 шт.
9. Верёвка альпинистская Ø10 мм – 5 м
10. Спусковое устройство – 1 шт.
11. Жумар – 1 шт.
12. Каска туристская – 1 шт.

## Перечень группового туристского снаряжения и инвентаря

из расчёта на 1 объединение

№	Наименование	Кол-во единиц
<b>Оборудование и снаряжение общетуристского назначения</b>		
1	Палатка туристская 3-4-местная	5
2	Рюкзак 80-100 л	15
3	Коврик теплоизоляционный	15
4	Мешок спальный	15
5	Тент (походный 4 х 6 м, костровой 2 х 3 м)	2
6	Таганок	1
7	Топор	1
8	Пила	1
9	Лопата сапёрная в чехле	1
10	Рукавицы костровые (брезентовые)	комплект
11	Котлы туристские (8, 9, 10 л)	комплект
12	Кухонный инвентарь (доски разделочные, ножи, тёрка, половник и пр.)	комплект
13	Ремонтный набор в упаковке	комплект
14	Аптечка в упаковке	комплект

<b>Специальное снаряжение</b>		
1	Верёвка основная Ø10 мм 40 м	6
2	Репшнур	50 м
3	Система страховочная (грудная + поясная обвязка)	15 компл.
4	Каска туристская	15
5	Карабин-автомат альпинистский (различной формы, в том числе типа «Гусь»)	30
6	Жумар	15
7	Спусковое устройство (с креплением)	15
8	Ролик для переправ	15
9	Альпеншток	15
10	Блок одинарный	2
11	Блок двойной	2
12	Спецполотно (носилки)	1
13	Спасательный конец	1
14	Набор ремонтных инструментов	комплект
15	GPS-навигатор	2
16	Спутниковый трекер типа SPOT	1
17	Радиостанции	2
18	Электротреккер	1
<b>Учебное оборудование, снаряжение и инвентарь</b>		
1	Секундомер электронный	2
2	Рулетка 15-20 м	1
3	Термометр наружный	2
4	Термометр водный	2
5	Весы бытовые	1
6	Курвиметр	3
7	Транспортир	6
8	Линейка	6
9	Карты спортивные и топографические, атласы	комплект
10	Учебные плакаты «Туристские узлы»	комплект
11	Ознакомительный и иллюстративный материал: фотографии, фильмы, презентации, отчеты о спортивных походах	комплект
12	Инвентарь для занятий по теме «Первая помощь»: – бинты широкие и узкие нестерильные – 16 шт., – бинты эластичные – 16 шт.,	комплект

	– шина Крамера: короткая, средняя и длинная – всего 3 шт., – наборы элементов для сборки носилок – 3 компл.	
13	Расходные материалы: репшнур Ø6 мм, скотч, изолента, маркировочная лента	комплект
14	Мяч волейбольный, футбольный	2
<b>Оргтехника</b>		
1	Ноутбук или компьютер с необходимым набором установленных программ	1
2	Принтер	1
3	Проектор	1
4	Экран демонстрационный	1
5	Фотоаппарат	1
6	Видеокамера	1

### Методическое обеспечение образовательной программы

№	Раздел, тема программы	Формы занятий	Методы и приёмы	Формы подведения итогов	Дидактические материалы, ТСО
<b>1. Основы туристской подготовки / Туристская подготовка (пешеходный и водный туризм)</b>					
1	Туристские путешествия, история развития туризма	Теоретическое занятие	Словесный, наглядный	Наблюдение	Книги о путешествиях. газетные статьи. Значки и туристская символика, фотоматериалы.
2	<b>Воспитательная роль туризма</b>	Лекция, беседа	Словесный	Анкетирование, устный опрос	
3	<b>Личное и групповое туристское снаряжение</b>	Комбинированное занятие, практическое занятие, самостоятельная работа, поход	Объяснительно-иллюстративный, практический, репродуктивный	Выполнение практических заданий	Список снаряжения. Предметы снаряжения. Рюкзак. Образцы самодельного снаряжения, чертежи, выкройки.



4	<b>Организация туристского быта. Привалы и ночлеги</b>	Комбинированное занятие, практическое занятие, самостоятельная работа, поход	Объяснительно-иллюстративный, практический, репродуктивный	Выполнение практических заданий	Фотоматериалы. Групповое снаряжение. Личные вещи участников. Палатки, тент, костровое оборудование
5	<b>Питание в туристском походе</b>	Комбинированное занятие, практическое занятие, самостоятельная работа, поход	Объяснительно-иллюстративный, практический, репродуктивный	Выполнение практических заданий	Таблицы калорийности продуктов. Упакованные образцы продуктов. Кухонные принадлежности.
6	<b>Подготовка к походу, путешествию</b>	Комбинированное занятие, практическое занятие, самостоятельная работа, поход	Объяснительно-иллюстративный, практический, репродуктивный, частично-поисковый, метод проблемного изложения	Выполнение практических заданий, наблюдение	Справочная литература. Карты, измерительные и чертёжные инструменты. Отчёты о походах. Списки снаряжения. Образцы маршрутных документов.
7	<b>Туристские должности в группе</b>	Комбинированное занятие, практическое занятие, самостоятельная работа, поход	Объяснительно-иллюстративный, практический, репродуктивный, частично-поисковый, метод проблемного изложения	Выполнение практических заданий, наблюдение	Образцы отчётов, выполненных ответственными по должностям
8	<b>Правила</b>	Комбинированное	Словесный,	Выполнение	Фотоматериалы.

	<p><b>движения в походе, преодоление препятствий</b></p> <p><b>Техника и тактика в туристском походе</b></p> <p><b>Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе</b></p> <p><b>Техника безопасности при преодолении естественных препятствий</b></p>	<p>нное занятие, практическое занятие, самостоятельная работа, тренировка, поход, соревнование</p>	<p>наглядный, практически й, объяснитель но-иллюстратив ный, репродуктив ный</p>	<p>е практическ их заданий, наблюдение</p>	<p>Графические изображения. Обучающие видеозаписи. Верёвки, карабины. Страховочное снаряжение. Использование рельефа местности.</p>
9	<p><b>Особенности водного туризма. Снаряжение для водного похода</b></p> <p><b>Обеспечение безопасности в водном путешествии. Спасательные работы на воде</b></p> <p><b>Техника и тактика водного похода</b></p>	<p>Комбинирова нное занятие, практическое занятие, самостоятельная работа, тренировка, поход, соревнование</p>	<p>Словесный, наглядный, практически й, объяснитель но-иллюстратив ный, репродуктив ный</p>	<p>Выполнени е практическ их заданий, наблюдение</p>	<p>Предметы личного снаряжения. Фотоматериалы. Графические изображения. Обучающие видеозаписи. Страховочное снаряжение.</p>
10	<p><b>Техника безопасности при проведении туристских</b></p>	<p>Комбинирова нное занятие, практическое занятие, самостоятельн</p>	<p>Словесный, наглядный, практически й, объяснитель</p>	<p>Выполнени е практическ их заданий, наблюдение</p>	<p>«Инструкция...». Альпенштоки. Репшнуры. Дневник метеонаблюдений</p>

	<b>походов, занятий Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях</b>	ая работа, тренировка, поход, соревнование	но-иллюстративный, репродуктивный		
11	<b>Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе</b>	Теоретическое занятие, беседа, практическое занятие, ролевая игра, поход	Словесный, метод проблемного изложения	Выполнение практических заданий, тестирование, наблюдение	Психологические тесты.
12	<b>Подведение итогов туристского похода</b>	Комбинированное занятие, самостоятельная работа	Словесный, наглядный, практический, репродуктивный, частично-поисковый	Анкетирование, выполнение практических заданий, конкурс, наблюдение	Дневниковые записи, фотоматериалы. Ремонтный набор.
13	<b>Туристские слёты и соревнования</b>	Комбинированное занятие, тренировка, соревнование	Практический, репродуктивный, частично-поисковый	Соревнование, выполнение практических заданий, наблюдение	Снаряжение для соревнований. Образцы заявочной документации. Протоколы туристских соревнований.
<b>2. Топография и ориентирование</b>					
1	<b>Топографическая и спортивная карта</b>	Комбинированное занятие, практическое занятие	Практический, объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый	Выполнение практических заданий	Топографические и спортивные карты различного масштаба
2	<b>Условные знаки</b>	Комбинированное занятие, практическое	Практический, объяснительный	Выполнение практических	Карты, таблицы условных знаков

		занятие	но-иллюстративный, репродуктивный, метод проблемного изложения	их заданий	
3	<b>Ориентирование по горизонту, азимут</b>	Комбинированное занятие, практическое занятие, поход	Словесный, практически й, объяснитель но-иллюстративный, репродуктивный	Выполнение практических заданий	Карты, компасы, транспортиры, чертёжные инструменты.
4	<b>Компас. Работа с компасом</b>	Комбинированное занятие, практическое занятие, поход	Словесный, практически й, объяснитель но-иллюстративный, репродуктивный	Выполнение практических заданий	Карты, компасы
5	<b>Измерение расстояний (1-2 год изучения)</b>	Комбинированное занятие, практическое занятие, поход	Практически й, объяснитель но-иллюстративный, репродуктивный	Выполнение практических заданий	Карты, чертёжные и измерительные инструменты. Курвиметр, нитки. Образец таблицы перевода шагов.
6	<b>Способы ориентирования (1-2 год изучения)</b>	Комбинированное занятие, практическое занятие, поход	Практически й, объяснитель но-иллюстративный репродуктивный, частично-поисковый	Выполнение практических заданий	Текстовое описание пути, карты.

7	<b>Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки</b> (1-3 год изучения)	Комбинированное занятие, практическое занятие, самостоятельная работа, поход	Практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, метод проблемного изложения	Выполнение практических заданий, наблюдение	Карта звёздного неба.
8	<b>Ориентирование в сложных условиях</b> (3 год изучения)	Комбинированное занятие, практическое занятие, самостоятельная работа, поход	Практический, объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, метод проблемного изложения	Выполнение практических заданий, наблюдение	Карты, компасы
9	<b>Соревнования по ориентированию</b> (2-3 год изучения)	Практическое занятие, соревнование	Практический, репродуктивный, частично-поисковый	Соревнование, наблюдение	Компасы, оборудование КП, чипы
10	<b>Электронная навигация в походе</b> (3 год изучения)	Комбинированное занятие, практическое занятие, поход	Словесный, наглядный, практический, репродуктивный, частично-поисковый	Выполнение практических заданий	Компьютер, GPS-навигатор
<b>3. Краеведение</b>					
1	<b>Родной край, его природные особенности, история, известные</b>	Теоретическое занятие, беседа, встреча с интересными	Словесный, объяснительно-иллюстративный	Устный опрос	Литература о родном крае, различные карты Воронежской области.

	<b>земляки</b> (1 год изучения)	людьми			Справочная литература.
2	<b>Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев</b> (1-3 год изучения)	Комбинированное занятие, теоретическое занятие, экскурсия	Словесный, объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый	Выполнение практических заданий, наблюдение	Карты, путеводители, календарь событийных мероприятий
3	<b>Изучение района путешествия</b> (1-2 год изучения)	Комбинированное занятие, практическое занятие, самостоятельная работа	Словесный, практический, частично-поисковый, метод проблемного изложения	Выполнение практических заданий	Краеведческая литература, отчёты.
4	<b>Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры</b>	Практическое занятие, самостоятельная работа, поход, тематическая акция, проект	Практический, репродуктивный, частично-поисковый	Выполнение практических заданий, наблюдение	Краеведческая литература. Фотоопределитель и природы Черноземья. Образцы выполнения краеведческих, экологических, метеорологических наблюдений

#### 4. Основы гигиены, оказание первой доврачебной помощи

1	<b>Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний</b>	Беседа, комбинированное занятие, практическое занятие	Словесный, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Выполнение практических заданий, наблюдение	Атлас первой медицинской помощи.
2	<b>Походная медицинская аптечка</b>	Комбинированное занятие, практическое занятие, поход	Практический, репродуктивный	Выполнение практических заданий	Лекарственные препараты, средства гигиены. Упаковка для транспортировки

					аптечки в походе
3	<b>Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений</b> (2 год изучения)	Комбинированное занятие, практическое занятие, поход	Практический, репродуктивный, частично-поисковый	Выполнение практических заданий	Медицинский справочник туриста. Справочник лекарственных растений
4	<b>Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи</b> (1-3 год изучения)	Комбинированное занятие, практическое занятие, поход	Словесный, наглядный, практический, репродуктивный	Выполнение практических заданий, наблюдение	Справочная литература с иллюстрациями. Термометр, тонометр. Перевязочные средства, шины.
5	<b>Приёмы транспортировки пострадавшего</b> (1-3 год изучения)	Практическое занятие, поход	Словесный, наглядный, практический, репродуктивный	Выполнение практических заданий, наблюдение	Справочная литература. Материалы для изготовления транспортировочных средств.
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>					
1	<b>Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений</b> (1-2 год изучения)	Лекция, беседа	Словесный, наглядный	Устный опрос	Медицинская энциклопедия.
2	<b>Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках</b>	Комбинированное занятие, тренировка, поход	Словесный, практический, репродуктивный	Прохождение врачебного контроля. Анализ ведения дневника	Дневник самоконтроля.

	(1-3 год изучения)			самоконтроля	
3	<b>Общая физическая подготовка</b> (1-3 год изучения)	Тренировка, игра, поход, соревнование	Практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Выполнение нормативов физической подготовки, наблюдение	-
4	<b>Специальная физическая подготовка</b> (1-3 год изучения)	Тренировка, поход, соревнование	Практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Выполнение нормативов физической подготовки, наблюдение	-

## Раздел 5. Список используемой литературы

### Литература для педагога:

1. Воронежские дали. Под ред. Ф.Н.Милькова. – Воронеж: Издательство Воронежского университета, 1981.
2. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие. – М., Издательский центр «Академия», 2008.
3. Как писать отчёт. Пособие по составлению отчётов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах. – М., 2005.
4. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Туристский клуб школьников: Пособие для руководителя. – М., ТЦ Сфера, 2004.
5. Колбовский Е.Ю. Изучаем малые реки. – Ярославль: Академия развития, 2004.
6. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. – М., ФЦДЮТиК, 2008.
7. Константинов Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. – М., ЦДЮТиК, 2001.
8. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. – М., ФЦДЮТиК, 2005.
9. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М., ЦДЮТиК МО РФ, 2002.



10. Краткий справочник туриста. Автор-сост. Ю.А.Штюрмер. – М., Профиздат, 1985.
11. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». – М., Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
12. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
13. Некляев С.Э. Поведение учащихся в экстремальных условиях природы. – М., Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
14. Образовательность и безопасность в детском туризме. Под ред. С.М.Губаненкова. – СПб.: Издательский дом «Петрополис», 2013. – 344 с.
15. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. – М., ФиС, 1989.
16. Подготовка судей по спортивному туризму. Автор-сост. Ю.С.Константинов. – М., ФЦДЮТиК, 2008.
17. Прохоров В.А. Надпись на карте. Географические названия Центрального Черноземья. – Воронеж: Центрально-Черноземное кн. Изд-во, 1977.
18. Самарина И.А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся. – М., ФЦДЮТиК, 2007.
19. Самодельное туристское снаряжение. Сост. П.И.Лукоянов. – М., ФиС, 1986.
20. Самохин Ю.С., Самохина Т.А. Туризм в детском оздоровительном лагере. – М., Педагогическое общество России, 2003.
21. Сергеев В.Н. Туризм и здоровье. – М., Профиздат, 1987.
22. Техника обеспечения безопасности туристских походов и соревнований подростков. Под ред. С.М.Губаненкова. – СПб.: Издательский дом «Петрополис», 2013. – 180 с., илл.
23. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. – М., Просвещение, 1990.
24. Хопкинс Р. Искусство завязывать узлы. – М., Эксмо, 2007.
25. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. – М., Профиздат, 1986.
26. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – М., ФиС, 1983.

#### **Литература для обучающихся:**

1. Астахов П.А. Я отдыхаю. (Серия «Детям о праве»). – М., Эксмо, 2009.
2. Балабанов И.В. Узлы. – Москва, 2008.
3. Гостюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. – Издательство «Зеркало», издательский дом «Техника – молодёжи», 1996.
4. Жихарев А.М. Собираемся в поход. – Ярославль: Академия развития, 2004.

5. Минделевич С.В. Пора в поход! – М., Молодая гвардия, 1985.
6. Плешанов Е.А. Я + Природа. – Воронеж: ИПФ «Воронеж», 1997.
7. Словарь юного туриста. Под ред. Ю.С.Константинова. – М., ФЦДЮТиК, 2008.
8. Черныш И.В. Походная энциклопедия путешественника. – М., ФАИР-ПРЕСС, 2006.
9. Энциклопедия туриста. – М., Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 1993.

#### **Дополнительная литература:**

1. Берман А.Е. Среди стихий. – М., ФиС, 1983.
2. Ветер странствий. Альманах, вып. 10 – 25. – М., ФиС, 1975 – 1990.
3. Водные маршруты СССР. Азиатская часть. – М., ФиС, 1976.
4. Волков С.Н. Байкал: туризм и отдых. – М., АСТ: Восток-Запад, 2006.
5. Воронов Ю.Б. 100 избранных маршрутов для путешествий на байдарке. – М., Мир, 1993.
6. Коробков А.И., Михеев Ю.З. По рекам южной и юго-восточной России. – М., ФиС, 1977.
7. Орлов Б.Н. и др. Ядовитые животные и растения СССР: Справочное пособие. – М., Высшая школа, 1990.
8. Плечко Л.А., Сабанеева И.П. Водные маршруты СССР. Европейская часть. – М., ФиС, 1973.
9. Путешествие за тайной: Туристско-краеведческие и поисковые походы, путешествия, экспедиции. Сост. Б.В.Москвин. – М., Профиздат, 1990.
10. С рюкзаком за плечами. Сост. Н.В.Кисляков. – Воронеж: Центрально-Черноземное кн. Изд-во, 1984.
11. Шилов А.Л. На байдарках по Карелии. – Научно-производственный и издательский Центр «Наука и техника», 1997.

#### **СПИСОК ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**

- <https://orioncentr.ru/> - сайт ГАНОУ ВО «Региональный центр выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи «Орион» (направление «Туризм» по ссылке <https://orioncentr.ru/documents/turizm/>)
- <http://pohod36.ru/> - сайт Воронежской региональной общественной организации «Федерация спортивного туризма»
- <https://tssr.ru/> - сайт Федерации спортивного туризма России

- <https://nakarte.me> - онлайн ресурс для работы с картами и треками
- <https://predpohod.ru/> - сайт автоматизированной подготовки к походу
- <https://skitalets.ru/> - сервер для туристов и путешественников
- <http://veter.turizm.ru/> - газета туристов «Вольный ветер»
- <https://priroda36.ru/> - природа Воронежской области
- <http://ecosystema.ru/> - экология, природа России, игры, методические разработки,  
определители растений, животных, грибов
- <https://kino.rgo.ru/films/> - портал фильмов русского географического общества

## Приложения

Контрольно измерительный материал.

**Входная диагностика** проходит перед зачислением ребенка в секцию с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможности детей.

Формы:

- Прохождение медицинского осмотра
- Устный опрос

Во время проведения входной диагностики педагог даёт анкету для учащихся «Анкета на изучение интересов детей»;

**Текущий контроль** осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и личностных качеств учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение
- Выполнение тестовых заданий
- Выполнение практических заданий

**Итоговый контроль** проводится в конце обучения по программе.

Форма

- Участие в контрольном выезде туристских групп
- Представление и защита разработанного путешествия (меню, маршрут, логистика)

#### «Анкета на выявление интересов детей»

1) В свободное время я обычно:

- А. Смотрю телевизор;
- Б. Общаюсь с друзьями;
- В. Что-нибудь мастерю;
- Г. Гуляю.

2) В магазине я в первую очередь подхожу:

- А. К видео прокату;
- Б. К спортивным товарам;
- В. К отделу «Сделай сам»;
- Г. К тому отделу, который ближе.

3) Я предпочитаю читать:

- А. Сказки;
- Б. Приключенческие истории;
- В. Технические книги и журналы;
- Г. Что предложат.

4) В коллективных делах я:

- А. Внимательно слежу за ходом событий;
- Б. Обсуждаю идеи с товарищами;
- В. Являюсь инициатором;
- Г. Не участвую.

5) К одноклассникам я отношусь:

- А. В основном положительно;
- Б. Дружу со всеми;
- В. Стараюсь быть лидером среди них;
- Г. Равнодушно.

#### **Обработка результатов.**

Дети в ответах, которых преобладает пункт «А» предпочитают быть в курсе всех событий, наблюдать за ними со стороны. Им нравится все новое, яркое, интересное, нравится быть в кругу друзей, но принимать активного участия в общих делах они не любят.

Те, у кого преобладает пункт «Б» стремятся к общению, участвуют в делах, которые им интересны, хорошие исполнители, любят подвижные игры.

Дети, у которых в ответах преобладает пункт «В» любят все делать сами, стремятся к лидерству, стараясь быть центром происходящего.

У тех детей, которые отдали предпочтение ответам «Г» нет своих особенных увлечений, они не стремятся к активному, без необходимости общению с другими, не любят что-то придумывать. Их необходимо чаще привлекать к участию в коллективных делах.

## «Распределение обязанностей в группе»

### **I. Кто в группе отвечает за питание?**

1. Руководитель.
2. Завхоз
3. Реммастер
4. Медик
5. Хронометрист

### **II. Кто в группе контролирует время (ходовое)?**

1. Реммастер
2. Руководитель
3. Медик
4. Хронометрист
5. Завхоз

### **III. Кто в группе отвечает за ремонт и подготовку снаряжения?**

1. Реммастер
2. Медик
3. Завхоз
4. Хронометрист
5. Руководитель

### **IV. Кто отвечает в группе за доврачебную медицинскую помощь?**

1. Руководитель
2. Медик
3. Завхоз
4. Хронометрист
5. Фотограф

### **V. Кто в походе отвечает за жизнь и безопасность?**

1. Руководитель
2. Завхоз
3. Медик
4. Хронометрист
5. Реммастер

### **VI. Кем является каждый идущий в поход?**

1. Руководителем
2. Завхозом
3. Групповиком
4. Участником
5. Фотографом

### **VII. Чем обязан заниматься завхоз?**

1. Во время подготовки к походу?
  2. В походе?
  3. После похода?
- а) Закупать продукты.
  - б) Следить за дежурными.
  - в) Расфасовывать продукты.
  - г) Стирать мешочки от продуктов.
  - д) Распределять продукты и снаряжение.
  - е) Закупать продукты в походе.
  - ж) Составлять график дежурств.

### **VIII. Чем обязан заниматься хронометрист?**

1. Перед походом?
  2. В походе?
  3. После похода?
- а) Фиксировать ходовое время.
  - б) Подготовить блокнот, карандаш и часы.
  - в) Фиксировать все контрольные пункты, азимуты движения и т.д.
  - г) Составить таблицу хронометража и отдать руководителю для отчета.
  - д) Забывать записывать ходовое время.
  - е) Фиксировать пройденные километры.

### **IX. Каковы обязанности руководителя группы?**

1. Во время подготовки к походу?
  2. В походе?
  3. После похода?
- а) Оформить отчет о походе.
  - б) Организовать подготовку к походу.
  - в) Закупать продукты.
  - г) Пройти всестороннюю подготовку до начала похода.
  - д) Делать отметки о прохождении маршрута в контрольных пунктах.
  - е) Помогать попавшим в беду.

### **X. Кто и за что отвечает в походе?**

1. Хронометрист?
  2. Завхоз?
  3. Реммастер?
  4. Медик?
- а) Приобретает и хранит ремонтный инструмент.
  - б) Фиксирует прохождение контрольных пунктов.
  - в) Составляет меню.
  - д) Фиксирует время в пути.
  - г) Руководит ремонтом.
  - е) Приобретает и хранит медаптечку.
  - ж) Распределяет продукты и снаряжение
  - з) Следит за выполнением санитарных правил

### *ОТВЕТЫ*

№	ответ	№	ответ	№	ответ	№	ответ
I	2	VI	4	VIII	2-а,в,е. 3-г.	X	1- б, д. 2- в, ж. 3-а, г. 4-е, з.
II	4	VII	1- а,в,д,ж.		IX		
III	1		2-б,е.				
IV	2		3-г.				
V	1	VIII	1-б.				

## «Снаряжение»

### **I. Что относится к личному снаряжению?**

1. Палатка.
2. Рюкзак.
3. Котелок.
4. Куртка.
5. Нож.

### **II. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?**

1. Свитер.
2. Картографический материал.
3. Веревка.
4. Велосипед.
5. Топор.

### **III. Что относится к специальному снаряжению?**

1. Лыжи.
2. Ботинки.
3. Коврик.
4. Бахилы.
5. Спальник групповой.

### **IV. Какое личное снаряжение надо взять в поход, чтобы было тепло спать в палатке?**

1. Кроссовки.
2. Свитер.
3. Носки шерстяные.
4. Белую рубашку.
5. Шапку.

### **V. Без какого снаряжения нельзя пойти кататься на лыжах?**

1. Кружки.
2. Куртки.
3. Котелок.
4. Лыжи.
5. Рукавицы.

### **VI. Что относится к костровому снаряжению?**

1. Кружка.
2. Котелок.
3. Топор.
4. Тросик с крючками.
5. Половник.

### **VII. Что надо взять в ремнабор для ремонта лыж?**

1. Отвертку.
2. Лезвие.
3. Шило.
4. Шурупы.
5. Стамеску.

**VIII. Что надо взять в ремнабор для ремонта лямок рюкзака?**

1. Напильник.
2. Толстую иглу.
3. Капроновые нитки.
4. Гвозди.
5. Пассатижи.

**IX. Какая деталь на рюкзаке необходима и обязательна в зимнем походе?**

1. Карман.
2. Тубус.
3. Пояс.
4. Шнуровка боковая.
5. Стяжки боковые.

**X. Какой спальный мешок предпочтительнее брать с собой в зимний поход, когда идешь с учащимися?**

1. Одноместный.
2. Кокон.
3. Одеяло.
4. Многоместный.
5. Любой.

**XI. Какие лыжи предпочтительнее брать в лыжный поход?**

- |                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| 1. В горном районе?     | а) «Бескид»           |
| 2. В лесном районе?     | б) «Турист»           |
| 3. Для лыжной прогулки? | в) «Лесные»           |
|                         | г) «Тайга»            |
|                         | д) Беговые деревянные |
|                         | е) Беговые (пластик)  |

**XII. Что обязательно должно быть на штормовке у туриста лыжника?**

1. Капюшон с опушкой.
2. Большой нагрудный карман.
3. Тубусы на рукавах.
4. Резинка внизу.
5. Боковые карманы.

**XIII. Какое снаряжение туриста – лыжника защищает его ноги от отморожения и попадания снега?**

1. Ботинки.
2. Носки.
3. Бахилы.
4. Чуни.
5. Брюки штормовые.

**XIV. Какое «приспособление» желательно иметь в походе, чтобы было безопасно сидеть у костра, на снегу, на мокрой кочке?**

1. Стул.
2. меховые рукавицы.
3. Подстилку из меха.
4. Рюкзак.
5. Сидушку.



**XV. Что может надежно защитить лицо участника лыжного похода при сильном ветре?**

1. Маска.
2. Шарф.
3. Воротник свитера.
4. Рукавица.
5. Капюшон.

**XVI. Что надо одеть на ноги ночью, чтобы они не мерзли в спальнике?**

1. Мокрые валенки.
2. Чуни или меховые чулки.
3. Шерстяные носки.
4. Намотать портянки.
5. Ботинки.

**XVII. В чем должно лежать КЛМН, чтобы оно не терялось у костра и в рюкзаке?**

1. В полиэтиленовом мешке.
2. В тряпичном мешке.
3. Просто так.
4. В кармане рюкзака.

**XVIII. Какое общественное снаряжение необходимо, чтобы переночевать в сильный мороз в шатре?**

1. Топор.
2. Печка.
3. Ремнабор.
4. Тент.

**ОТВЕТЫ:**

№	ответы	№	ответы
I	2, 4, 5.	XII	1,3,4.
II	2, 3, 5.	XIII	3.
III	1, 4.	XIV	5.
IV	2, 3, 5.	XV	1.
V	2, 4, 5.	XVI	2,3.
VI	2, 3, 4, 5.	XVII	2.
VII	1, 3, 4.	XVIII	2.
VIII	2,3,5.		
IX	2.		
X	4		
XI	1-а,б. 2-а,б,в,г. 3-д,е		

**«Бивак»**

**I. Какие действия у костра могут привести к травме (ожогу)?**

1. Сушка обуви.
2. Махание горячей веткой.
3. Борьба за место у костра.
4. Бег вокруг костра.
5. Чтение книги.

**II. Каков порядок установки палатки?**

1. Застегнуть вход палатки.
2. Вынуть палатку из чехла.
3. Натянуть и закрепить боковые оттяжки.

4. Закрепить натяжение центральных оттяжек с помощью колышек.
5. Растянуть и закрепить днище палатки.
6. Поставить центральные стойки спереди и сзади палатки.

### **III. Каков порядок сборки палатки?**

1. Выдернуть из земли все колышки, удерживающие палатку.
2. Взявшись за центральные оттяжки конька собрать все оттяжки, расположенные с одной и с другой стороны конька.
3. Уложить в чехол.
4. Вывернуть палатку на левую сторону, вытряхнуть мусор, затем вернуть палатку в исходное состояние.
5. Уложить на землю и свернуть.

### **IV. В какой последовательности надо завалить дерево толщиной 25 – 30 см. и более?**

1. Сделать подруб запила (со стороны 1/3).
2. Определить естественный наклон дерева.
3. Когда дерево начнет падать, отойти в сторону.
4. Сделать надпил на 1 / 3 толщины ствола со стороны, куда надо завалить дерево.
5. С другой стороны на 10 – 15 см. выше первого сделать надпил, пока оба надпила не совместятся.

### **V. Что нельзя делать, когда валишь дерево?**

1. Проверять насадку топора.
2. Ничего.
3. Все можно делать.
4. Раскачивать подпиленное дерево.
5. Подрубать первый надпил.

### **VI. Как надо обрубать сучки на поваленном дереве?**

1. Как хочешь.
2. От вершины к комелю.
3. Справа от середины ствола.
4. От комеля к вершине.
5. Слева от середины ствола.

### **VII. Какой тип костра применяется для освещения?**

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Таежный.
4. Шалаш.
5. Любой.

### **VIII. Какой тип костра лучше применять большой группе при плохой погоде?**

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Шалаш.
4. Таежный.
5. Любой

### **IX. Какой тип костра лучше применять при аварийной ночевке в лесу?**

1. Шалаш.
2. Колодец.

3. Таежный.
4. Любой.
5. Нодья.

**X. Как правильно развести костер?**

1. Приготовить дрова от тонких до толстых.
2. Зажечь березовую кору.
3. Подготовить площадку для костра (окопать, обложить камнями).
4. Положить березовую кору на настил, сверху положить тонкие дрова (ветки), а еще выше – потолще.
5. Сделать настил из толстых веток.
6. Заготовить березовую кору.
7. По мере возгорания пламени подкладывать потолще ветки.

**XI. Зимой, после установки шатра с печкой, должен ли быть постоянный дежурный у горячей печи?**

1. Без разницы.
2. Да.
3. Нет.
4. Может быть временно (подкинуть дрова).

**XII. Как надо сушить ботинки у костра?**

1. Поставил и ушел.
2. Поставил и попросил дежурного присмотреть.
3. Поставил перед собой и постоянно их поворачивать.
4. Не знаю.
5. Держишь ботинки в руках.

**XIII. Как надо сушить ботинки у печки в шатре?**

1. Поставить под печку.
2. Поставить возле печки и уйти.
3. Держать в руках.
4. Постоянно следить за ними.
5. Подвесить к крыше шатра или на кол.

**XIV. Можно ли оставлять зажженную свечу без присмотра в шатре (палатке)?**

1. Можно.
2. Нельзя.
3. Можно, но иногда заглядывать в шатер.
4. Можно на пять минут.

**XV. Что жизненно необходимо при ночном дежурстве у печи в шатре?**

1. Сухое горючее и растопка
2. Чай.
3. Дрова.
4. Фонарь.
5. Кружка.

**XVI. Где должен располагаться центр тяжести рюкзака по отношению к центру тяжести тела человека?**

1. Выше.
2. Ниже
3. Справа.

4. Как можно ближе.

5. Слева.

*ОТВЕТЫ:*

№	ответы	№	ответы
I	2,3,4.	IX	5.
II	2,5,6,1,4,3.	X	3,5,1,6,4,2,7,
III	1,4,2,5,3.	XI	2.
IV	2,4,1,5,3.	XII	3,5.
V	4.	XIII	3,4,5.
VI	2.	XIV	2.
VII	4.	XV	1.
VIII	2,4.	XVI	4.