

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.

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 № ____
от « ____ » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГАНОУ ВО «Региональный центр»
«Орион»

_____ Н.Н. Голева

«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

Раздел 1. Пояснительная записка	3
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
Раздел 2. Содержание программы	13
2.1. Учебный план	13
2.2. Календарно-учебный график	14
2.3. Содержание программы	14
Раздел 3. Воспитательные компоненты	17
Раздел 4. Организационно-педагогические условия	19
Раздел 5. Список использованной литературы	32
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 природопользования¹.

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.

¹ 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 должен 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	3
2.	История спортивного туризма	3		3
3.	Туристские слеты и соревнования	2	1	3
4.	Снаряжение туриста	3	3	6
5.	Психологическая и морально-волевая подготовка	2	1	3
6.	Медико–санитарная подготовка	5	4	9
7.	Общая физическая подготовка (ОФП)	3	18	21
8.	Специальная физическая подготовка (СФП)	1	11	12
9.	Техническая и тактическая подготовка	6	78	84
10.	Контрольные нормативы. Аттестация.	1	2	3
11.	Краеведение	4	8	12
12.	Экология	2	4	6
13.	Основы туристской подготовки. Походы.	6	15	21
14.	Топографическая подготовка и ориентирование	9	12	21
15.	Судейская практика	3	6	9
	всего	52	164	216
	Зачетные соревнования, походы и лагеря	Вне сетки часов		

Массовые туристские мероприятия и многодневные путешествия, проводимые по программе	
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 http://pohod36.ru/ 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
Оборудование и снаряжение общетуристского назначения		
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

Специальное снаряжение		
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	Электромегатон	1
Учебное оборудование, снаряжение и инвентарь		
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
Оргтехника		
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
1. Основы туристской подготовки / Туристская подготовка (пешеходный и водный туризм)					
1	Туристские путешествия, история развития туризма	Теоретическое занятие	Словесный, наглядный	Наблюдение	Книги о путешествиях. газетные статьи. Значки и туристская символика, фотоматериалы.
2	Воспитательная роль туризма	Лекция, беседа	Словесный	Анкетирование, устный опрос	
3	Личное и групповое туристское снаряжение	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	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	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	Питание в туристском походе	Комбинированное занятие, практическое занятие, самостоятельная работа, поход	Объяснительно-иллюстративный, практический, репродуктивный	Выполнение практических заданий	Таблицы калорийности продуктов. Упакованные образцы продуктов. Кухонные принадлежности.
6	Подготовка к походу, путешествию	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	Туристские должности в группе	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	Правила	Комбинированное	Словесный,	Выполнение	Фотоматериалы.

	<p>движения в походе, преодоление препятствий</p> <p>Техника и тактика в туристском походе</p> <p>Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе</p> <p>Техника безопасности при преодолении естественных препятствий</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>Особенности водного туризма.</p> <p>Снаряжение для водного похода</p> <p>Обеспечение безопасности в водном путешествии.</p> <p>Спасательные работы на воде</p> <p>Техника и тактика водного похода</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>Техника безопасности при проведении туристских</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>

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

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

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

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

4. Основы гигиены, оказание первой доврачебной помощи

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

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

	(1-3 год изучения)			самоконтроля	
3	Общая физическая подготовка (1-3 год изучения)	Тренировка, игра, поход, соревнование	Практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Выполнение нормативов физической подготовки, наблюдение	-
4	Специальная физическая подготовка (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			1-б. 2-д, е. 3-а.
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.