

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»



Н.Н. Слева

«Турист-2»
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Направленность: туристско-краеведческая

Профиль: туризм

Уровень освоения: базовый

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Срок реализации: 162 часа

Автор:

Шевцов Андрей Алексеевич

педагог дополнительного образования

ГАНОУ ВО Региональный центр «Орион»

г. Воронеж,

2023 г.

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	6
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	15
2.3. Содержание программы	16
Раздел 3. Воспитательные компоненты	26
Раздел 4. Организационно-педагогические условия	30
Раздел 5. Список использованной литературы	43
Список информационных источников	26
Список рекомендуемой литературы для обучающихся и родителей	28
Приложение	30

Раздел 1. Пояснительная записка

1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Турист-2» 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

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

путешествий в педагогической практике началось в конце девятнадцатого века, образовательные технологии детско-юношеского туризма глубоко разработаны и обладают своими традициями, учитываемыми в данной программе.

Программа может реализоваться с применением дистанционных образовательных технологий.

Нормативно-правовыми основами для разработки программы «Турист-2» 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 «Турист-2» 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 «Турист» могут заниматься обучающиеся в возрасте от 10 до 18 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

Целью работы по настоящей программе является воспитание гражданина России, формирование гармонично развитой личности, способной к саморазвитию и самосовершенствованию путём сознательного и активного приобретения нового социального опыта.

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:

- Способствовать выработке у обучающихся устойчивой мотивации для занятий туристско-краеведческой деятельностью.
- Развивать навыки функционально-ролевого межличностного взаимодействия в процессе достижения согласованных целей и способности к адаптации в социальной и природной среде.
- Расширять область доступных обучающимся трудовых и прикладных навыков.
- Формировать навыки самоорганизации и самоконтроля.
- Поддерживать созидательную, творческую и познавательную активность обучающихся.

Воспитательные:

- Воспитывать у обучающихся патриотизм, любовь к Родине.
- Развивать волевые качества обучающихся: целеустремлённость, настойчивость, самостоятельность, решительность, самообладание и др.
- Формировать у обучающихся стремление к развитию общей культуры личности.
- Формировать способность видеть красоту окружающего мира.
- Привить чувство ответственности за состояние окружающей среды и стремление к конкретной деятельности по её изучению и охране.
- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

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.

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 – 162. (недельная нагрузка 4/5 часов, 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 «Турист-2»

Наименование тем		Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Основы туристской подготовки (пешеходный и водный туризм)				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-
1.2	Воспитательная роль туризма	1	1	-
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	7	2	5
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	1	5
1.5	Питание в туристском походе	7	2	5
1.6	Подготовка к походу, путешествию	7	1	6
1.7	Туристские должности в группе	5	1	4
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	7	1	6

1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	8	2	6
1.1 0	Особенности водного туризма. Снаряжение для водного похода	6	1	5
1.1 1	Подведение итогов туристского похода	7	1	6
1.1 2	Туристские слёты и соревнования	8	2	6
	Итого по разделу 1	70	16	54
2. Топография и ориентирование				
2.1	Топографическая и спортивная карта	3	1	2
2.2	Условные знаки	3	1	2
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	2	1	1
2.4	Компас. Работа с компасом	2	1	1
2.5	Измерение расстояний	2	1	1
2.6	Способы ориентирования	2	1	1
2.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	4	1	3
	Итого по разделу 2	18	7	11
3. Краеведение				
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	4	1	3
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	6	1	5
3.3	Изучение района путешествия	7	2	5
3.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	3	-	3
	Итого по разделу 3	20	4	16
4. Основы гигиены, оказание первой доврачебной помощи				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1
4.2	Походная медицинская аптечка	2	1	1
4.3	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	5	2	3

4.4	Приёмы транспортировки пострадавшего	5	1	4
	Итого по разделу 4	14	5	9
5. Общая и специальная физическая подготовка				
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
5.3	Общая физическая подготовка	19	1	18
5.4	Специальная физическая подготовка	17	1	16
	Итого по разделу 5	40	4	36
	ИТОГО	162	36	126
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 «Турист-2»

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	15.09	31.05	36	162	2 раза в неделю по 2 и 3 часа

2.3.

Содержание программы

1. Основы туристской подготовки (пешеходный и водный туризм).

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.

Теория (1ч) Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида.

Понятие о спортивном туризме. Степени и категории сложности походов.

Туристские нормативы и значки. Разрядные нормативы по спортивному туризму.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

1.2. Воспитательная роль туризма.

Теория (1ч) Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Правила поведения в коллективе.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Общественно полезная работа.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение.

Теория (2ч) Понятие о личном и групповом снаряжении.

Перечень личного снаряжения для одно-трёхдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Как готовить личное снаряжение к походу. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления

пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

Правила размещения предметов в рюкзаке.

Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия (5 ч) Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория (1ч) Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Практические занятия (5ч) Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.5. Питание в туристском походе.

Теория (2ч) Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Способы очистки воды.

Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия (5ч) Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Способы обеззараживания питьевой воды.

1.6. Подготовка к походу, путешествию.

Теория (1ч) Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчётов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия (6ч) Составление плана подготовки 3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.7. Туристские должности в группе.

Теория (1ч) Должности постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием, заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчёт о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытьё посуды).

Дежурные (дублёры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия (4ч) Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

Теория (1ч) Режим ходового дня. Возможности группы.

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересечённой местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия (6ч) Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Теория (2ч) Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.
Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила купания.

Правила поведения в незнакомом населённом пункте.
Взаимоотношения с местным населением.

Аварийная ситуация. НАЗ (носимый аварийный запас).

Практические занятия (6ч) Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъёмов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

1.10. Особенности водного туризма. Снаряжение для водного похода.

Теория (1ч) Сплавные реки различных категорий сложности. Препятствия, встречающиеся на реках.

Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, рафты, плоты. Их назначение и конструктивные особенности. Устройство байдарок. Подготовка и походное оборудование байдарок. Нормы загрузки. Повышение плавучести байдарок. Ремонтный набор для водного путешествия. Специальное снаряжение (спасательные жилеты, каски, спасконец). Подбор личного снаряжения. Особые требования к одежде и обуви туриста-водника. Особенности упаковки вещей и продуктов. Укладка груза и размещение людей в байдарке. Спасательные средства и их хранение.

Практические занятия (5ч) Сборка и разборка байдарок. Предпоходный профилактический ремонт байдарок. Ремонт байдарок и другого снаряжения в походных условиях. Обеспечение герметичности перевозимого груза. Посадка на судно и выход из него. Отчаливание и причаливание. Приёмы гребли: вперёд, назад, торможение, разворот на месте, заведение носа, кормы.

1.11. Подведение итогов похода.

Теория (1ч) Обсуждение итогов похода в группе, отчёты ответственных по участкам работы.

Составление отчёта о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчётные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия (6ч) Составление отчёта о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

1.12. Туристские слёты и соревнования.

Теория (2ч) Областной слёт туристов-водников «Аннинские мосты», областной слёт педагогов «Красные листья». «Российский Азимут». Всемирный день туризма.

Задачи туристских слётов и соревнований. Организация слётов, судейская коллегия, участники. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слётов и соревнований.

Практические занятия (6ч) Участие в туристских соревнованиях школы, района, города в качестве участников.

2. Топография и ориентирование.

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Теория (1ч) Значение топокарт для туристов. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Масштабы топографических карт.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия (2ч) Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

2.2. Условные знаки.

Теория (1ч) Понятие о местных предметах и топографических знаках. Условные знаки топографических и спортивных карт. Изучение топографических знаков по группам.

Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтالي основные, утолщённые, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия (2ч) Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут.

Теория (1ч) Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертёж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия (1ч) Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.4. Компас, работа с компасом.

Теория (1ч) Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия (1ч) Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

2.5. Измерение расстояний.

Теория (1ч) Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия (1ч) Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

2.6. Способы ориентирования.

Теория (1ч) Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Практические занятия (1ч) Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

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

Теория (1ч) Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближённое определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия (3ч) Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

3. Краеведение.

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

Теория (1ч) Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населённого пункта.

Практические занятия (3ч) Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.

Теория (1ч) Наиболее интересные места Воронежской области для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия (5ч) Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

3.3. Изучение района путешествия.

Теория (2ч) Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия (5ч) Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего путешествия.

3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практические занятия (3ч) Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Теория (1ч) Понятие о гигиене, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия (1ч) Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

4.2. Походная медицинская аптечка.

Теория (1ч) Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия (1ч) Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

Теория (2ч) Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия (3ч) Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

4.4. Приёмы транспортировки пострадавшего.

Теория (1ч) Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках. Переноска вдвоём на шестах со штормовками, на носилках-плетёнках из верёвок, на шесте. Изготовление носилок из шестов.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия (4ч) Изготовление носилок, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.

Теория (1ч) Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Теория (1ч) Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного

контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия (2ч) Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Работа с группой по развитию самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка.

Теория (1ч) Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, её место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия (18ч) Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Лёгкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание – освоение одного из способов.

5.4. Специальная физическая подготовка.

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

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия (16ч) Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.