

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. Голева



**«Спортивный туризм»**

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Направленность: туристско-краеведческая

Профиль: туризм

Уровень освоения: базовый

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Срок реализации: 216 часов

Автор-составитель:

Плотникова Оксана Юрьевна

педагог дополнительного образования

ГАНОУ ВО Региональный центр «Орион»

г. Воронеж,  
2023 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Раздел 1. Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы	6
1.3. Отличительные особенности программы	7
1.4. Отбор обучающихся на программу	7
1.5. Цель и задачи программы	8
1.6. Планируемые результаты освоения программы	9
1.7. Формы контроля и оценочные материалы	11
1.8. Сроки реализации программы	12
<b>Раздел 2. Содержание программы</b>	<b>12</b>
2.1. Учебный план	12
2.2. Календарно-учебный график	13
2.3. Содержание программы	13
<b>Раздел 3. Воспитательные компоненты</b>	<b>18</b>
<b>Раздел 4. Организационно-педагогические условия</b>	<b>21</b>
<b>Раздел 5. Список использованной литературы</b>	<b>27</b>
Список информационных источников	27
Список рекомендуемой литературы для обучающихся и родителей	28
Приложение	30

## **Раздел 1. Пояснительная записка**

### **1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Сегодня туризм как форма спортивно-оздоровительной работы приобретает все большее значение. Правильно организованное занятие способствует совершенствованию всех функций организма, укрепляет сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную систему, опорно-двигательный аппарат, повышает сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Походы по родному краю, работа в коллективе содействует общекультурному уровню и экологическому воспитанию, формирует любовь к большой и малой Родине.

Спортивный туризм представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов и туристских слетов и соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на любых технических средствах и без таковых, с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими средствами. Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду.

Важнейшая сторона детско-юношеского туризма – оздоровительная. Оздоровление и физическое развитие особенно нужно подрастающему поколению. Значительную часть времени оно проводит в закрытых помещениях, а если и гуляет на улице, то при современном неблагоприятном экологическом состоянии городов и населенных пунктов, прогулки вряд ли можно считать полезными. А потому даже однодневные туристские походы являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Походы, слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают обучающимся заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъемом и хорошим настроением. Разумеется, это способствует повышению эффективности качества учебно-воспитательного процесса.

Спортивный туризм в силу специфики деятельности и воспитательной среды также предоставляет возможности в деле профессиональной ориентации обучающихся. Данная программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, высотник, что может помочь в выборе обучающимся будущей профессии.

В процессе туристско-спортивной деятельности расширяется сфера общения обучающихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности.

Таким образом, спортивный туризм способствует всестороннему развитию личности обучающегося, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм», разработана на основе примерных (типовых) программ для системы дополнительного образования детей «Юные туристы», «Юные туристы-спасатели» и «Туризм и краеведение» (авт. Ю. С. Константинов, А.Г. Маслов), утвержденных Министерством образования РФ и сборника нормативных документов по подготовке учащейся молодежи в области защиты от ЧС «Безопасность жизнедеятельности», утвержденного Министерством по чрезвычайным ситуациям РФ, а также в соответствии с законом «Об образовании» и Федеральным законом «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» (с изменениями на 18 апреля 2018 года)

Содержание данной программы разработано с учетом местных, региональных условий и особенностей.

Занятия организуются с учетом индивидуально - личностного подхода. Так как туризм относится к экстремальным видам спорта, то программа имеет практико-ориентированную направленность и предусматривает отработку умений и навыков работы со спецснаряжением до автоматизма и строжайшее соблюдение техники безопасности.

Основополагающими для разработки программы стали следующие нормативные 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).

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

Двадцать первый – век, далеко шагнувшего вперед технического прогресса, принес с собой множество негативных факторов, влияющих на здоровое развитие наших детей и подростков, поэтому составляющей программы по туризму стал здоровый образ жизни, который реализуется за счет введения в образовательную программу здоровьесберегающих методик и технологий, которые ведут обучающихся к постепенному физическому совершенствованию и формированию выносливости. Все это является важным фактором повышения мотивации к образовательно-воспитательной деятельности обучающихся объединения.

В последние годы Правительство Российской Федерации одной из важнейших задач считает оздоровление нации. Наша задача - как можно быстрее отвлечь подростков и молодёжь от вредных привычек, активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически.

Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме. Туризм, личность, труд – звенья одной цепи: это и познание, и повышение культурного уровня, и важное средство общения, и дружба, и укрепление здоровья детей и подростков, и немало важно - любовь к своей малой родине, природе и истории. Туризм – это и спорт.

*Новизна программы* заключается в интеграции таких видов деятельности как:

спортивный туризм, краеведение, естествознание и социальная практика, и реализации личностных возможностей обучающихся в туристско-краеведческой деятельности.

*Педагогическая целесообразность* программы определяется возможностью общего разностороннего развития личности обучающегося в процессе предлагаемой ему деятельности. Программа предполагает использование методов активного обучения, что позволяет решать проблемы активизации учебной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, совершенствованию его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует становлению сферы предметного общения внутри детского коллектива, формированию позитивных жизненных ценностей. Программа обращает большое внимание на введение в обучение эмоционально-личностного контекста, индивидуального подхода к ребенку, развитие сотрудничества педагога и воспитанника, которое предполагает практическое осознание необходимости перехода на принципы доверия, взаимопомощи, взаимной ответственности учащихся и педагога, развитие уважения, доверия к воспитаннику, с предоставлением ему возможности для проявления самостоятельности и инициативы. Опираясь на внутренние силы, задатки, способности и возможности детей, которые раскрываются благодаря таким занятиям, ребенок становится более свободным и уверенным в своих силах. Благоприятный эмоциональный фон доброжелательности, взаимопонимания и сотрудничества, внимательное отношение к детским проблемам, атмосфера доверия – все это обеспечивает общую педагогическую поддержку учащихся, а главное – своевременную и адресную помощь, что очень важно в современном мире, мире нехватки межличностного общения и позитивного настроения.

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

Туристская работа с обучающимися весьма разнообразна и предоставляет педагогу широкий выбор форм занятий, причём как в кабинете (викторины, тесты, исторические экскурсии в прошлое посещаемых объектов, подготовка отчётов о совершённых путешествиях), так и на выезде (соревнования по ориентированию и туристской технике, освоение полевого походного быта, отработка движения группой и, конечно, сами туристские походы). В ходе этих занятий обучающиеся расширяют кругозор, получают непосредственное представление об исторических и природных памятниках родного края, осваивают большое количество специальных туристских навыков: узлы, организация переправ и страховки, разведение костра в сложных условиях, ориентирование по картам разного масштаба.

Однако, наибольшую педагогическую ценность имеет социализация обучающихся в процессе формирования туристской походной группы. Работоспособность команды зависит от каждого участника, а вместе они образуют живой организм, по сути, небольшое сообщество людей, связанных друг с другом своими обязанностями, к которым относится и приготовление еды на всех участников выезда, и постановка лагеря, и заготовка дров, и прокладывание оптимального маршрута для всей команды. Оказываясь в

нестандартных условиях дальнего туристского путешествия ребятам неизбежно приходится взаимодействовать в компактном туристском социуме, находить друг к другу подход, договариваться без ссор и обид. В “схоженной” походной группе все участники со всей наглядностью убеждаются в необходимости дисциплины и взаимного уважения, обеспечивающих комфортную атмосферу в группе, а значит, и безопасность.

#### **1.4. Отбор обучающихся**

Данная программа предназначена для детей от 10 до 18 лет, любого пола и образования. Для зачисления в детское объединение специальных знаний и подготовки не требуется.

Основной набор в группы проходит в начале учебного года. В середине года возможен дополнительный набор взамен выбывших из-за болезни, неуспеваемости или других причин обучающихся.

В группу принимаются все желающие, прошедшие медицинский осмотр и достигшие 10-летнего возраста успешно прошедшие входной контроль.

Количество детей в группе -15 человек.

#### **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. Обучающие:**

- обучить основам жизнедеятельности в полевых условиях, работе с туристским снаряжением;
- обучить знаниям туристско-краеведческой деятельности, оказания первой медицинской помощи, правилам поведения в лесу;
- обучить двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- обучить ориентированию на местности и по карте.

##### **Развивающие:**

- развить 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.

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

К концу обучения и воспитания по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивный туризм» обучающиеся 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:***

- владение 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:***

- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее выполнения, определяя наиболее эффективные способы достижения результатов;
- способностью осуществлять сбор, анализ информации в области безопасности;
- готовностью использовать современные информационные технологии;
- способностью использовать правила техники безопасности;

***регулятивные:***

- научиться самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных педагогом дополнительных образовательных ориентиров действий в безопасной жизнедеятельности в природной среде;
- научиться самостоятельно определять цели и оценивать свои возможности для их достижения.

***коммуникативные:***

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

***предметные результаты:***

К концу обучения по программе обучающийся *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.

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

*Обучающийся 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.

### **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.

#### ***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 обучающимися 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, осознание ценности полученных знаний. Осознание смысла выбора будущей профессии и выстраивании своей образовательной траектории.

### **1.7. Формы, порядок аттестации и текущего контроля**

В ходе реализации программы проводится входной, промежуточный, текущий, итоговый контроль.

**Входной контроль** осуществляется при комплектовании группы. Может проводиться в виде тестовых заданий, анкетирования или беседы, определяющей компетентность обучающихся в тех или иных вопросах выбранного направления деятельности.

**Промежуточный контроль** осуществляется при освоении отдельных тем, раздела т.е. мониторинг роста компетентности в ходе программы и выполнения обучающимся текущих заданий.

**Итоговый контроль** по результатам освоения образовательной общеразвивающей программы в целом и педагогического наблюдения.

### 1.8. Сроки реализации программы

Объем программы: 216 часов.

Срок реализации образовательной программы: 9 месяцев.

## Раздел 2. Содержание программы

### 2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм»

№	Наименование темы занятий	теория	практика	всего
1.	Введение	2		<b>2</b>
2.	Техника безопасности	2	1	<b>3</b>
3.	История спортивного туризма	2		<b>2</b>
4.	Туристские слеты и соревнования	2	1	<b>3</b>
5.	Снаряжение туриста	2	3	<b>5</b>
6.	Психологическая и морально-волевая подготовка	1	1	<b>2</b>
7.	Медико–санитарная подготовка	6	4	<b>10</b>
8.	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	20	<b>22</b>
9.	Специальная физическая подготовка (СФП)	1	12	<b>13</b>
10.	Техническая и тактическая подготовка	6	76	<b>82</b>
11.	Контрольные нормативы. Аттестация.	2	2	<b>4</b>
12.	Краеведение	2	8	<b>10</b>
13.	Экология	2	6	<b>8</b>
14.	Основы туристской подготовки. Походы.	6	14	<b>20</b>
15.	Топографическая подготовка и ориентирование	8	16	<b>22</b>

16.	Судейская практика	2	4	8
	<b>всего</b>	<b>46</b>	<b>170</b>	<b>216</b>
	Зачетные соревнования, походы и лагеря	Вне сетки часов		

*Объем учебно-тренировочной нагрузки – 216 часа, по 6 часов в неделю (36 учебных недель в год).*

*На теоретические занятия программа отводит 46 часа, на практические – 170 часов.*

## **2.2. Календарно-учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм»**

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала обучения</b>	<b>Дата окончания обучения</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1	15.09	31.05	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

## **2.3. Содержание программы**

### **1. Введение**

**Теория(2ч)** Туризм – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Знакомство с обучающимися. Информация о месте и времени занятий. Планирование деятельности объединения в учебном году.

Формирование антикоррупционного мировоззрения.

### **2. Техника безопасности**

**Теория(2ч)** Основы безопасности. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности, на соревнованиях. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности на улице. Меры личной безопасности в криминальной ситуации.

**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.

### **3. История туризма**

**Теория(2ч)** Экскурсионный, познавательный, внутренний и зарубежный туризм. Оздоровительный туризм. Понятие о спортивном туризме.

Спортивные походы высшей категории сложности с целью достижения рекордов.

#### **4. Туристские слеты и соревнования**

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

**Практика(1ч)** Зачет по правилам соревнований.

#### **5. Снаряжение туриста**

**Теория(2ч)** Классификация туристского походного снаряжения. Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Особенности выбора походной одежды и обуви в зависимости от сезона и погодных условий. Особенности выбора походного снаряжения. Порядок составления раскладки группового походного снаряжения. Правила размещения предметов в рюкзаке.

**Практика(3ч)** Распределение снаряжения между участниками 2-3хдневного (многодневного) учебно-тренировочного похода, соответствующего возрасту и физической подготовке туристов. Укладка рюкзаков, подгонка личного снаряжения.

#### **6. Психологическая и морально-волевая подготовка**

**Теория(1ч)** 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. Предстартовое состояние: боевая готовности, предстартовое волнение или лихорадка, предстартовая апатия. После стартовое состояние: «мертвая точка», «второе дыхание». После финишное состояние: восторг (удовлетворение от победы), разочарование, грусть, апатия (после неудачи).

#### **7. Медико-санитарная подготовка**

**Теория(6ч)** Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке, меры предупреждения переутомления. Фармакологические средства профилактики переутомления: витамины, лекарственные растения, спортивные напитки. Обморок. Солнечный удар. Тепловой удар. Медицинская аптечка. Способы транспортировки пострадавшего. Строение организма человека, дыхательная система. Питание, значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Полезные и вредные продукты питания. Питание в дни соревнований. Водно-солевой режим.

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

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

**Теория(2ч)** Задачи ОФП. Мышечная деятельность. Ритм и техника дыхания. Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Учет восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Тренированность и её физиологические показатели.

**Практика(20ч)** 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. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Игры на внимание, сообразительность. Игры на координацию. Плавание. Катание на лыжах и коньках.

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

**Теория(1ч)** Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: силовой выносливости, быстроты, ловкости.

**Практика(12ч)** Комплекс упражнений на совершенствования координации. Комплекс упражнений для совершенствования силовой выносливости. Комплекс упражнений для совершенствования быстроты. Комплекс упражнений для совершенствования ловкости.

## **10. 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(76ч)** 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.

### **11. Контрольные нормативы**

**Практика(2ч)** Сдача теоретических и практических умений и навыков по туризму. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке. Текущий контроль.

### **12. Краеведение**

**Теория(2ч)** 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».

### **13. Экология**

**Теория(2ч)** Охрана природы. Формы участия обучающихся в охране природы. Воспитательное и эстетическое значение памятников природы. Пропаганда охраны природы. Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий и соревнований.

**Практика(6ч)** Природоохранные мероприятия. Проведение экологической викторины «Охрана природы». Экологическая система «Усманский бор» - растительность, водные источники, памятники природы.

## **14. Основы туристской подготовки. Походы.**

### **Нормативные документы**

**Теория(1ч)** 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. Оформление маршрутных документов. Изучение района похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

### **Подготовка к походу**

**Практика(2ч)** Распределение обязанностей. Составление плана-графика движения в 2–3-дневном походе. Составление сметы расходов для проведения путешествия (питание участников, хозяйственные расходы, транспортные расходы, культурно-массовые и экскурсионные расходы, почтово-телеграфные расходы, приобретение снаряжения, фото- и видеоматериалов).

**Питание в туристском походе.**



**Теория(2ч)** Организация питания в 2–3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов в рюкзаки. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

**Практика(4ч)** Составление меню и списка продуктов для 2–3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов.

#### **Режим походного дня.**

**Теория(1ч)** Режим походного дня: Продолжительность переходов в походе и времени для отдыха в связи с погодой, сезоном года и видом туризма. Распределение светового времени на движение по маршруту, организацию привалов, приготовление и прием пищи, личную гигиену, общественно полезную работу и выполнение краеведческих исследований, отдых и развлечения в походе. Нормативы времени для подъема туристской группы, приготовления завтрака дежурными и уборку бивака. Нормативы времени для сворачивания лагеря группы и упаковку рюкзаков. Организация дневков и полудневков. Нормативы времени для разбивки и обустройства лагеря. Нештатные ситуации в экстремальных условиях (дождь, туман).

#### **Техника и тактика в многодневном походе.**

**Теория(1ч)** Ходовые дни. Дневки. Радиальные выходы. Технические и тактические приемы преодоления различных естественных препятствий в туристском походе. Обходы. Организация движения на различных участках рельефа. Преодоление опасных участков. Движение по травянистым склонам, болотам.

**Практика(6ч)** УТП (Движение по крутым тропам с отработкой рациональной техники ходьбы (правильная постановка ног, опора на альпеншток). УТП (Отработка приемов преодоления препятствий - камней, упавших деревьев). УТП (Преодоление труднопроходимого леса (чаща, густой лес с подлеском, овраги и промоины, завалы, буреломы).

#### **Организация туристского быта в полевых условиях.**

**Теория(1ч)** Типы костров, их назначение и свойства. Разведение костра по назначению и его поддержание. Хранение дров. Устройство кухни. Кухонное снаряжение.

#### **Фото- и видеоотчеты о путешествии**

**Практика(2ч)** Подведение итогов похода.

## **15. Топографическая подготовка и ориентирование**

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

**Теория(2ч)** План и карта. Топографическая карта. Карта для спортивного ориентирования на местности. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки.

**Практика(2ч)** Знакомство с тематическими, топографическими и спортивными картами, схемами туристских маршрутов. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой.

#### **Условные знаки.**

**Теория(2ч)** Условные знаки топографических и спортивных карт. Знаки гидрологии, растительности, рельефа, искусственных сооружений.  
**Практика(4ч)** Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков. Поиск на местности изображенных на карте местных предметов, знакомство с различными формами рельефа.

#### **Компас. Ориентирование по сторонам горизонта. Азимут**

**Теория(2ч)** Понятие «горизонт». Стороны горизонта. Определение азимута по компасу. Магнитное склонение.

**Практика(2ч)** Ориентирование карты по компасу. Измерение азимутов на карте. Движение по азимуту на местности.

#### **Техника и тактика ориентирования на местности**

**Практика(2ч)** Движение по легенде. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Овладение навыком отметки на КП. Ориентирование по обозначенному маршруту. Ориентирование в заданном направлении. Съёмка местности: площадная, глазомерная, маршрутная.

#### **Ориентирование в спортивном походе**

**Теория(1ч)** Ориентирование в лесу, речных долинах и поймах. Ориентирование по рельефу, гидросистеме, масштабным объектам. Планирование обхода технически сложных (опасных) объектов, участков на маршруте.

**Практика(2ч)** Движение на различных участках местности, ландшафтах. Ориентирование в лесных массивах и речных долинах.

#### **Правила соревнований по ориентированию**

**Теория(1ч)** Правила и условия организации и проведения спортивных соревнований по ориентированию. Оборудование КП. Права и обязанности судей соревнований.

**Практика(4ч)** Участие в соревнованиях объединения по ориентированию.

### **16. Судейская практика**

**Теория(2ч)** 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(4ч)** 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, жизнотворчество.

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 подготовленных полигонах перед проведением туристских мероприятий.	Стремление к самосовершенствованию, активное участие в туристской жизни города.	сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь, февраль, март, апрель, май	
2	УТП « Нагорная дубрава»	Содействие развитию активности обучающихся, знакомство с памятниками природы.	ноябрь	
3	Конкурс «защита туристских походов»,	Содействие развитию творческой активности обучающихся, знакомство с	декабрь	

	Предновогодняя конкурсная программа.	обучающимися других объединений РЦ.		
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	Обзорная экскурсия по историческому центру Воронежа.	Знакомство с городом, 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	
9	Нескучные каникулы	Получение новых навыков знаний и умений через мероприятия ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион»	Октябрь декабрь март	

#### Раздел 4. Организационно-педагогические условия

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

## Используемый учебно-методический комплекс

Темы	Методические и дидактические материалы
<p>Основы туристской подготовки / Туристская подготовка</p>	Основные туристские правила
	Кодекс спортивного туризма
	Словарь ключевых понятий (Приложение 2)
	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»	
<p>Топография и ориентирование</p>	Топографические и спортивные карты различного масштаба
	Таблицы условных знаков
	Карточки-задания «Топознаки»
	Карточки-задания по рельефу
	Знатоки идут по фотоследу (настольная топографическая игра). Автор В.М. Куликов
	Карта звёздного неба
	Таблицы перевода шагов в метры

Краеведение	Путеводители
	Календарь событийных мероприятий
	Экскурсионные разработки: - маршруты по Линии Ратной Славы; - Черноземье – родина великих людей
	Примерный список экскурсий (Приложение 3)
	«Памятники Воронежа». Фотопрезентация и описание. Составитель С.Р.Демидов
	Публикации о воронежских туристах на сайте <a href="http://pohod36.ru/">http://pohod36.ru/</a> в разделе Библиотека → Статьи и заметки
	«Мастера спорта». Информативный материал. Составитель О.Ю.Плотникова
	Фотосборники «Животные», «Птицы», «Рыбы», «Насекомые», «Растения», «Грибы»
	Дневник метеонаблюдений
Основы гигиены, оказание первой доврачебной помощи	Общий перечень медицинских противопоказаний к занятиям спортом
	Атлас медицинской помощи
	Справочник лекарственных растений
	Тест «Растения и грибы в жизни человека». Автор Е.А.Плешанов
Общая и специальная физическая подготовка	Медицинская энциклопедия
	Комплексы упражнений для развития физических качеств
	Дневник самоконтроля
Общественная работа в коллективе	Таблицы учёта выполнения нормативов для получения отличительных знаков системы поощрения
	Выпущенные в объединении газеты, информационные листки
	Образцы творческих работ обучающихся
	Разработки символики объединения

### **Формы проведения занятий.**

Форма реализации программы очная. Дополнительно теоретические и контрольные материалы к программе размещены на образовательном

портале ГАНОУ ВО Региональный центр «Орион» по ссылке:  
<https://edu.orioncentr.ru/course/view.php?id=196#section-26>

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются выездные практические занятия. Главная задача педагога – дать обучающимся основы туризма, ориентирования, краеведения, экологии, знакомство с проведением туристских соревнований (в качестве участников). Образовательный процесс строится так, чтобы обучающиеся могли закрепить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях, конкурсах и слетах.

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- лекции, в том числе с использованием ТСО (технических средств обучения);
- практические занятия в помещении
- тренировочные выезды, сборы.
- конкурсы; игры;
- соревнования и слеты
- походы
- экскурсии
- самостоятельная работа обучающихся (работа с картой и специальной литературой, проведение простейших наблюдений).

### **Формы организации деятельности детей на занятии.**

Фронтальная (со всеми обучающимися одновременно)- теоретические занятия по технике безопасности, теоретические занятия, лекции и беседы по разделам программы, практические занятия по разделам программы.

Групповая (в малых группах, в парах)- практические занятия по разделам программы, рефлексия.

Индивидуальная (отдельно с каждым обучающимся) – рефлексия, коррекция ошибок, темы требующие индивидуального подхода, мониторинги.

### **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 отчет педагогу – руководителю объединения обучающихся родительским комитетом объединения.



**Специальное туристское снаряжение**  
для пешеходного туризма из расчёта на 1 обучающегося

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

**Перечень группового туристского снаряжения и инвентаря**  
из расчёта на 1 объединение

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

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

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

## 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. Штюрман Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – М., ФиС, 1983.

#### **Литература для обучающихся и родителей:**

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 молодёжи «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

<https://edu.orioncentr.ru/course/view.php?id=196#section-26> – портал образовательного центра «Орион»

Приложения к общеобразовательной  
общеразвивающей программе «Спортивный туризм»  
Промежуточный контроль. п. д. о. Плотникова О. Ю.

№	Вопрос	Ответ 1	Ответ 2	Ответ 3
1	Требования безопасности во время занятий. Обучающийся должен:	слушать, но выполнять задание кое-как	не слушать и выполнять задание по своему желанию	слушать и чётко выполнять задания педагога
2	Когда отмечается всемирный день туризма?	15 мая	1 июня	27 сентября
3	Какой узел нельзя применять для связывания двух веревок?	прямой	проводник-восьмерка	встречный
4	Какой узел требует наличие контрольного узла?	проводник-восьмерка	встречный	прямой
5	Какое количество участников может находиться на перилах при движении по по бревну через реку?	один	два	сколько угодно
6	Что должен применять участник при спуске по вертикальным перилам?	жумар	рифовый узел	восьмерку
7	Как должен лежать пострадавший при его транспортировке на горизонтальном участке?	головой вперед	ногами вперед	не важно
8	Чего нельзя делать при наводнении без крайней нужды?	набивать одежду пластиковыми бутылками	заниматься самоэвакуацией	быстрее занять возвышенное место
9	Что в переводе на русский язык означает латинское слово «ориенс»?	ориентирование	восток	компас
10	Где появился первый компас?	Индия	Китай	Россия
11	К какой группе карт относится карта масштаба 1:10000:	Мелко-масштабные	Средне-масштабные	Крупно-масштабные
12	Куда указывает ребро между двумя наименьшими цифрами на квартальном столбе?	на восток	на юг	на север
13	Как влияет действие разных стрессоров (голода, боли, жажды и т.д.) на состояние страха?	ослабляет	усиливает	не влияет
14	Большая скорость, стремительность	быстрота	сила	гибкость
15	Процесс согласования активности мышц тела	координация	вялость	раздражение
16	Мероприятие, с целью проверки достижений спортсменов и определение победителя	соревнование	конференция	форум

17	К какому виду относится охотничье оружие?	гражданское	служебное	холодное
18	Какие документы не имеет права проверить лесник?	на право охоты	на право рубки леса	на право посещения леса
19	Какие растения являются основными поставщиками кислорода в атмосферу земли?	хвойные леса	субтропические леса	водоросли
20	Какое место наиболее безопасно при разведении костра.	в хвойном молодняке	в лиственном лесу	на торфянике
21	На каком расстоянии от деревьев, пней или корней можно разводить костер.	1-2 м	5-6 м	9-10 м
22	Что надо сделать с костром, уходя из леса.	растачить горящие	оставить догорать	затушить полностью
23	Что в переводе с арабского означает «алкоголь»? («Аль коголь»)	одурманивающий	очаровывающий	опьяняющий
24	Занятие, успешно убивающее время и здоровье?	перерыв	перекур	перемена
25	Под действием наркотических веществ, алкоголя, человек склонен к совершению этого. Что это?	пожертвование	преступление	благодарность
26	Какой русский полководец победил Наполеона в Отечественную войну 1812 года?	М.И. Кутузов	Ф.Ф. Ушаков	П.С. Нахимов
27	Какой русский флотоводец не проиграл ни одного сражения?	Ф.Ф. Ушаков	М.И.Кутузов	П.С. Нахимов
28	30 апреля 1945 года было водружено Знамя Победы над Рейхстагом? Как фамилии этих смельчаков?	Егоров и Кантария.	Петров и Кантария.	Егоров и Леселидзе.
29	Сколько дней длилась Великая Отечественная война?	1826 дней	2067 дней	1418 дней
30	Какая улица есть в Советском районе Воронежа?	Космонавтов	Астронавтов	Навигаторов
31	Кому был воздвигнут первый памятник в Воронеже?	Петру I	В.И. Ленину	А.В. Кольцову



## Контрольные нормативы по ОФП

Упражнения, 12-13 лет	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
Кросс 1,5 км, мин, с	8,50	9,30	10,0	9,00	9,40	10,30
Подтягивание на перекладине из виса, раз	7	5	3			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз				15	10	8
Отжимания в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, раз	39	33	27	28	23	20
Прыжки со скакалкой за 1 мин	70	60	55	60	50	30
Прыжок со скакалкой, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
Плавание без учета времени, м	50	25	12	25	20	12

Упражнения, 14-15 лет	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 2.000 метров, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
Подтягивание на перекладине	10	8	5			
Отжимания в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, раз	48	43	38	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	56	54	52	62	60	58

Упражнения, 16-17 лет	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Бег 2 км, мин				10,20	11,15	12,10



Бег 3 км метров, мин	12,40	13,30	14,30			
Подтягивание на перекладине	12	10	7			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	52	47	42	40	35	30
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	65	60	50	75	70	60


Промежуточный контроль. ДОП «Спортивный туризм»  
п.д.о. Плотникова О. Ю.

№	Вопрос	1 ответ	2 ответ	3 ответ
1	Укажите диаметр основной веревки?	6 мм	8-9 мм	10-12 мм
2	Подробное текстовое описание маршрута?	описание	легенда	басня
3	В какую сторону света указывает полярная звезда?	север	запад	юг
4	1:200000. Опишите масштаб	200 м в 1 см	2 км в 1 см	1 км в 1 см
5	Назовите реку Воронежской области?	Волга		Дон
6	При каком кровотоке накладывают давящую повязку?	артериальное	венозное	паренхиматозное
7	Что не относится к групповому снаряжению?	пила двуручная	тент	коврик пенополиуретановый
8	К какой группе относится узел «булинь»?	проводник	для связывания двух веревок одного диаметра	для крепления веревки на опоре
9	Как называется прибор для измерения кривых линий на карте?	циркуль	курвиметр	спидометр
10	Чем отличаются степенные походы от категорийных?	Степенные походы значительно легче категорийных.	Степенные походы труднее категорийных	
11	Чем можно заменить отсутствие перчаток?	полами штормовки (куртки)	ничем	
12	Что должен сделать участник в случае сползания или падения каски с головы?	закончить движение по этапу и надеть каску	немедленно прекратить движение и надеть каску	продолжить движение по этапу
13	Дата освобождения г Воронеж от немецко-фашистских захватчиков?	25 января 1943г	9 мая 1945г	22 июня 1941г

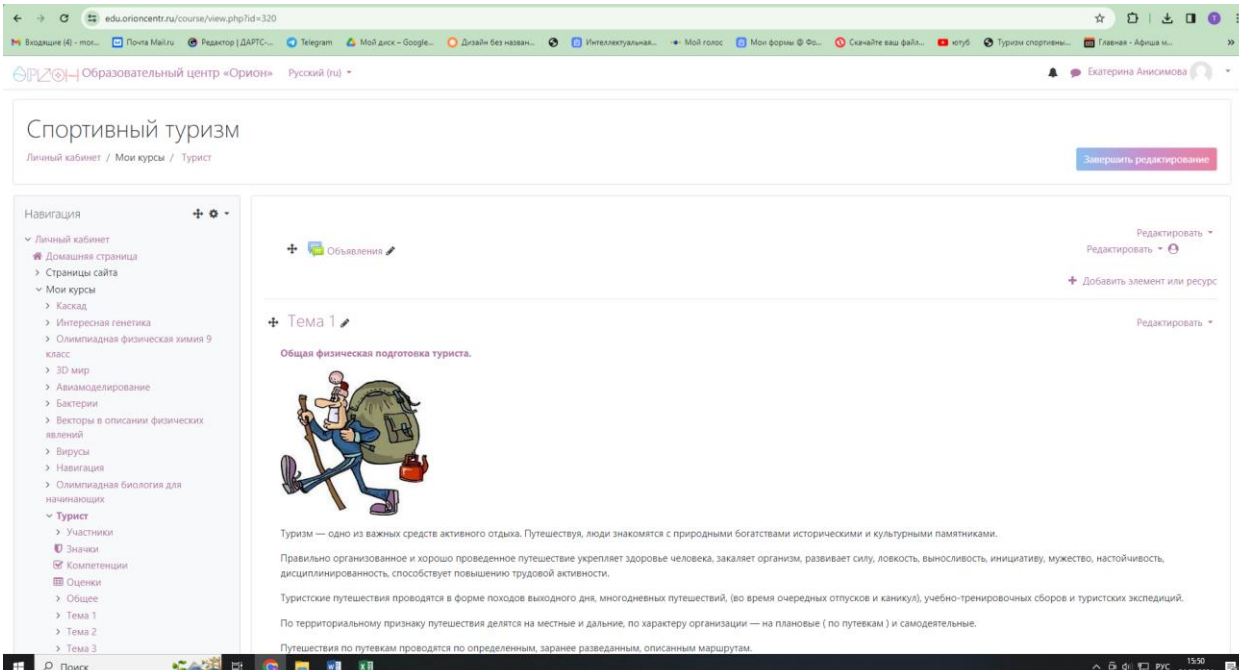
# Итоговый контроль 20\_\_ г . Плотникова Оксана Юрьевна

Вопросы: к –краеведение патриотическое, тэ – туризм экскурсионный, т- туризм, о – ориентирование

	<b>Вопрос</b>	<b>1 ответ</b>	<b>2 ответ</b>	<b>3 ответ</b>	<b>Б</b>
1к	Начало и конец Второй мировой войны	1 сентября 1939 — 2 сентября 1945	22 июня 1941 — 2 сентября 1945	1 сентября 1939 — 9 мая 1945	
2к	К 60-летию Победы на Поклонной горе Москвы установлен памятник, изображающий четырёх солдат. Что символизирует каждый из них?	Это фигуры советских солдат разных родов войск	Это фигуры советского, французского, американского и английского солдат	Это фигуры военных и тружеников тыла	
3к	По плану Гитлера на месте столицы советского народа Москвы должно было возникнуть это. Что?	Пустыня	Столица новой Германии	Огромный концлагерь	
4к	Назовите звериное имя немецкого танка Т-V, применявшегося с 1943 года во 2-й мировой войне?	Пантера	Тигр	Ягуар	
5к	Самая высокая вершина Тянь-Шаня была названа в 1946 году в честь окончания Великой Отечественной войны. Как?	Пик Героев-Панфиловцев	Пик Победы	Пик Пионер	
6к	28 июля 1942 г. Сталин издал знаменитый Приказ № 227. О чём же говорилось в этом приказе?	«Ни шагу назад!»	«Смерть фашистским оккупантам!»	«Только вперёд, только на линию огня!»	
1тэ	Самая высокая горная точка России?	На Кавказе – гора Эльбрус.	В Уральских горах – гора Народная	На Алтае – гора Белуха.	
2тэ	Самое глубокое озеро России?	Каспийское море	Байкал	Онежское озеро	
3тэ	Самый высокий памятник в России	Монумент Покорителям космоса на аллее Космонавтов,	Памятник 300-летия российского флота на Москва-реке	Монумент Победы в парке Победы на Поклонной горе.	
4тэ	С именем какого успешного царя связана история Воронежа	Петр I	Екатерина II	Александр III	
5тэ	Самый большой заповедник в России?	Кавказский заповедник	Кузнецкий Алатау	Алтайский заповедник	
1т	Как называется приспособление для подъема по веревке?	Блок-ролик	Восьмерка	Жумар	
2т	Как называется приспособление для спуска по веревке?	Восьмерка	Жумар	Блок-ролик	
3т	Как называется приспособление для быстрого наклонного спуска по веревке?	Жумар	Блок-ролик	Восьмерка	
4т	Можно ли оставлять зажженную свечу без присмотра в палатке?	Можно на пять минут.	Можно, но иногда заглядывать в палатку	Нельзя.	
5т	Какой узел нужен для связывания веревок разного диаметра?	Брамшкотовый	Прямой	Встречный	
6т	Какой узел применяется для самостраховки на наклонных перилах	Прямой	Схватывающий	Стремя	
7т	Какие действия у костра могут привести к травме (ожогу)?	Сушка обуви.	Чтение книги.	Махание горячей веткой.	
8т	Как должен располагаться пострадавший при транспортировке его по горизонтальной поверхности и на подъеме?	Вперед головой.	Вперед ногами.	Боком.	
9т	Как должен располагаться пострадавший при транспортировке его на спуске?	Вперед головой.	Вперед ногами.	Боком.	
10т	Что относится к общественному (групповому) снаряжению?	Свитер	Рюкзак	Веревка.	
1о	Что означает этот знак? 	Колодец	Пруд	Родник	
2о	Что означает этот знак? 	Земляной вал	Земляной обрыв	Промоина	
3о	К какой группе топографических знаков относится изображение леса, поля и озера?	Пояснительные	Линейные	Площадные	
4о	Какой масштаб самый мелкий?	1:2000000	1:1000000	1:25000	
5о	Какое ребро на квартальном столбике между двумя соседними гранями указывает направление на север?	С наибольшим и наименьшим числом.	С наименьшими числами.	С наибольшими числами	

60	Что означает этот знак?		Озеро	Болото	Непреодолимое болото	
----	-------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	-------	--------	----------------------	--

Дата	Педагог:.	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Всего баллов	
------	-----------	-----------------	-----------------	----------------	--------------	--



Спортивный туризм

Личный кабинет / Мои курсы / Турист

Навигация

- Личный кабинет
  - Домашняя страница
  - Страницы сайта
  - Мои курсы
    - Каскад
    - Интересная генетика
    - Олимпиадная физическая химия 9 класс
    - 3D мир
    - Авиамоделирование
    - Бактерии
    - Векторы в описании физических явлений
    - Вирусы
    - Навигация
    - Олимпиадная биология для начинающих
    - Турист
      - Участники
      - Значки
      - Компетенции
      - Оценки
      - Общее
      - Тема 1
      - Тема 2
      - Тема 3

Объявления

Тема 1

Общая физическая подготовка туриста.

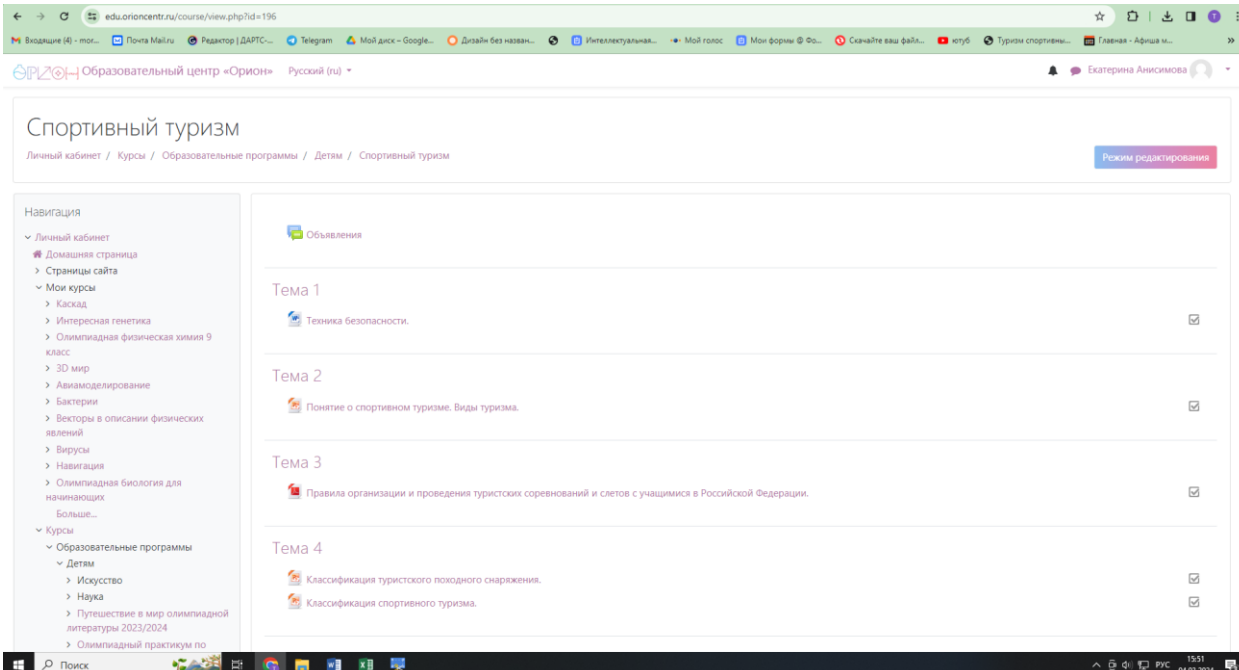
Туризм — одно из важных средств активного отдыха. Путешествуя, люди знакомятся с природными богатствами историческими и культурными памятниками.

Правильно организованное и хорошо проведенное путешествие укрепляет здоровье человека, закаляет организм, развивает силу, ловкость, выносливость, инициативу, мужество, настойчивость, дисциплинированность, способствует повышению трудовой активности.

Туристские путешествия проводятся в форме походов выходного дня, многодневных путешествий, (во время очередных отпусков и каникул), учебно-тренировочных сборов и туристских экспедиций.

По территориальному признаку путешествия делятся на местные и дальние, по характеру организации — на плановые ( по путевкам ) и самостоятельные.

Путешествия по путевкам проводятся по определенным, заранее разведанным, описанным маршрутам.



Спортивный туризм

Личный кабинет / Курсы / Образовательные программы / Детям / Спортивный туризм

Навигация

- Личный кабинет
  - Домашняя страница
  - Страницы сайта
  - Мои курсы
    - Каскад
    - Интересная генетика
    - Олимпиадная физическая химия 9 класс
    - 3D мир
    - Авиамоделирование
    - Бактерии
    - Векторы в описании физических явлений
    - Вирусы
    - Навигация
    - Олимпиадная биология для начинающих
    - Больше...
    - Курсы
      - Образовательные программы
        - Детям
          - Искусство
          - Наука
          - Путешествие в мир олимпиадной литературы 2023/2024
          - Олимпиадный практикум по

Объявления

Тема 1

Техника безопасности.

Тема 2

Понятие о спортивном туризме. Виды туризма.

Тема 3

Правила организации и проведения туристских соревнований и слетов с учащимися в Российской Федерации.

Тема 4

Классификация туристского походного снаряжения.

Классификация спортивного туризма.