

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ  
ПОЛИТИКИ 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»)

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
Экспертного совета  
ГАНОУ ВО «Региональный центр»  
«Орион»  
Протокол № 3  
от 23.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ



Директор  
ГАНОУ ВО «Региональный центр»  
«Орион»

Н.Н. Голева

**«Юные инструкторы»**

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Направленность: туристско-краеведческая  
Профиль: туризм  
Тип программы: модифицированная  
Возраст обучающихся: 12-18 лет  
Срок реализации: 162 часов  
Уровень освоения: стартовый

г. Воронеж,  
2022 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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 самостоятельного туризма отечественным педагогам известно больше ста лет, о нём писали К.Д. Ушинский, П.Ф. Каптерев, Г.Ф. Лесгафт и многие другие педагоги-учёные. Систематическое применение путешествий в педагогической практике началось в конце девятнадцатого века, образовательные технологии детско-юношеского туризма глубоко разработаны и обладают своими традициями, учитываемыми в данной программе.

Образовательная программа «Юные инструкторы» составлена на основе примерных (типовых) образовательных программ для системы дополнительного образования детей «Юные судьи туристских соревнований» и «Юные инструкторы туризма», публиковавшихся в сборниках «Программы для системы дополнительного образования детей» (Москва, ЦДЮТиК, 1999-2004 гг.), с учётом актуальных нормативных документов по детско-юношескому туризму.

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.

Программа может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Основополагающими для разработки программы стали следующие нормативные документы:**

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (ред. от 01.05.2017 г.).

2. 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»;

3. 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.

4. 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));

5. Указ президента РФ от 7 мая 2018 года «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года»;
6. Указ Президента РФ от 7 мая 2021 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
7. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)». Письмо Минобрнауки от 18 ноября 2015 г. N 09-3242.
8. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
9. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Приказ Минобрнауки от 23 августа 2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
11. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утв. приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 г. №196).
12. Приказ Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196.
13. 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».
14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
15. Приказ «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории российской Федерации» от 17 марта 2020 г. № 104.
16. 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».
17. 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».
18. Распоряжение правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
19. Устав ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион» от 08.04.2021 №418 г.;
20. Положение об организации образовательного процесса в Орион (утв. приказом директора Орион №248 от 18.08.2021 г.).

### **Актуальность 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.

### **Направленность и уровень освоения программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные инструкторы туризма» 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.

### **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:**

- Сформировать представление о правилах поведения на природе, об обеспечении безопасности в походе.
- Дать начальные знания по подготовке туристского похода.
- 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.
- Дать начальные знания из области психологии и педагогики, необходимые при подготовке и проведении занятий с младшими обучающимися.

***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.

Решаемые в процессе освоения программы задачи конкретизируются в учебных планах программы.

**Срок реализации программы:** 1 год (162 часа).

**Формы учебной деятельности:**

- беседы, практические занятия;
- самостоятельные работы в малых группах;
- работа в составе команды;
- исследовательские и проектные работы;
- работы с оборудованием и снаряжением;
- индивидуальные консультации для учащихся и педагогов.

Учащиеся осваивают следующие типы деятельности: исследовательский, творческий, проектный, практический, а также познавательный, информационно-коммуникативный и рефлексивный.

В ходе обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юные инструкторы» применяются следующие **формы** обучения: - индивидуально-обособленная (материал доступен для самостоятельного обучения); - фронтальная (выполнение общих задач всеми учащимися); - групповая (познавательная задача ставится перед определенной группой учащихся);

- коллективная (у всех учащихся одна цель).

В ходе обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юные инструкторы» применяются следующие **методы**:

- по источнику знаний (словесные, наглядные, практические);
- по степени взаимодействия педагога и учащегося (изложение, беседа, самостоятельная работа);
- по дидактическим задачам (подготовка к восприятию, объяснение, закрепление материала);
- по характеру познавательной деятельности (объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный, частично-поисковый, исследовательский).

**Критерии отбора.** В программе может принять участие любой школьник, допущенный по состоянию здоровья.

**Возраст:** группы учащихся смешанные 12-18 лет.

**Количество учащихся:** 15 человек.

**Состав группы:** постоянный, разновозрастный.

**Форма занятий:** групповая.

**Количество занятий:** 1-я неделя: 2 занятия по 2 часа; 2-я неделя: 1 занятие 2 часа и 1 занятие 3 часа. Продолжительность одного часа 45 минут.

Учебные материалы будут доступны в любое время, пока курс не завершится.

По итогам обучения выдается электронный сертификат. Для его получения необходим зачет по всем учебным модулям.

**Ожидаемые результаты освоения программы**

К концу обучения и воспитания по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юные инструкторы» 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 дополнительных образовательных 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);

- историю туризма в России, Воронежской области;

- состав набора личного спортивного снаряжения и оборудования туриста

- технические приемы управления туристскими судами;

- названия и свойства водных структур;

- правила оказания первой помощи пострадавшему;

- топографические знаки, обозначения в лоции, 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 ученик **должен использовать** приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для сохранения здоровья, развития в себе духовных и физических качеств, необходимых туристу.

Учащийся **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.

**Формы, методы контроля результативности обучения**

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

Текущая диагностика осуществляется при освоении отдельных тем, раздела, а также по итогам освоения каждого годового курса программ, т.е. мониторинг роста

компетентности в ходе освоения образовательной программы и выполнения обучающимся текущих заданий.

Итоговая диагностика по результатам освоения образовательной программы в целом или ее законченной части.

Анализ спортивных результатов и технико-тактического уровня обучающихся.

Медико-биологический контроль (Контроль за состоянием здоровья. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена. Контроль за техникой ориентирования. Контроль за уровнем психической работоспособности).

#### **В ходе реализации программы применяются следующие методы воспитания:**

- методы формирования сознания (методы убеждения): объяснение, рассказ, беседа, пример (представлены практически на всех занятиях при объяснении нового материала, повторении пройденных тем);

- методы организации деятельности и формирования опыта поведения: педагогическое требование, приучение, воспитывающие ситуации (присутствуют при проведении экскурсий, общении с педагогом и сверстниками);

- стимулирования поведения и деятельности: поощрение (выражение положительной оценки, признание качеств и поступков) и порицание действий и поступков, противоречащих нормам поведения.

### **Учебный план**

#### **дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные инструкторы»**

№	Наименование темы занятий	Т.	Пр.	Всего
1	Введение	1		<b>1</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	2	<b>4</b>
6	Психологическая и морально-волевая подготовка	1	1	<b>2</b>
7	Медико–санитарная подготовка	4	4	<b>8</b>
8	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	16	<b>18</b>
9	Специальная физическая подготовка (СФП)	1	9	<b>10</b>
10	Техническая и тактическая подготовка	4	50	<b>54</b>
11	Контрольные нормативы. Аттестация.	2	2	<b>4</b>
12	Краеведение	2	4	<b>6</b>
13	Экология	2	4	<b>6</b>
14	Основы туристской подготовки. Походы.	5	12	<b>17</b>
15	Топографическая подготовка и ориентирование	6	12	<b>18</b>
16	Судейская практика	2	4	<b>6</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>40</b>	<b>122</b>	<b>162</b>
	Зачетные соревнования, походы и лагеря	Вне сетки часов		

Объем учебно-тренировочной нагрузки – 162 часа, по 4,5 часов в неделю (36 учебных недель в год).

На теоретические занятия программа отводит 40 часов, на практические – 122 часа.

Учебный материал рассчитан на повышение уровня физической подготовки, совершенствование силы, скорости, общей и специальной выносливости, ловкости и координации

*движений; овладение основными приемами туризма на местности и приобретение опыта участия в соревнованиях.*

## Содержание программы

### 1. Введение

**Теория** Входной контроль. 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** 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** 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** 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** 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** Зачет по правилам соревнований

### 5. Снаряжение туриста

**Теория** 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** 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** Объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе. Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли и регулирование эмоций. **Практика** 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** 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** Комплектование медицинской аптечки. Способы транспортировки пострадавшего. Оказание первой доврачебной помощи.

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

**Теория** 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** 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** 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** 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** Техника и тактика туризма. Техника и тактика прохождения дистанции. Техника и тактика страховки. Действия спортсмена-туриста на дистанции. **Практика** 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** Сдача теоретических и практических умений и навыков по туризму. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке. Текущий контроль.

## **12. Краеведение**

**Теория** Краткая история города. Знакомство с картой города. «Путешествия» по карте. Символика города. Памятники истории, архитектуры и культуры города. О воинской

доблести защитников города. **Практика** Посещение экскурсионных объектов. Проведение краеведческой викторины «Подвиг».

### 13. Экология

**Теория** 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** Природоохранные мероприятия. Проведение экологической викторины «Охрана природы». Экологическая система «Усманский бор» - растительность, водные источники, памятники природы.

### 14. Основы туристской подготовки. Походы.

#### Нормативные документы

**Теория** 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** 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** 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** Составление меню и списка продуктов для 2–3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов.

#### Режим походного дня.

**Теория** 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** 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** 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** 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** Подведение итогов похода.

## 15. Топографическая подготовка и ориентирование

### Основы топографии и картографии. Измерение расстояний

**Теория** План и карта. Топографическая карта. Карта для спортивного ориентирования на местности. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. **Практика** Знакомство с тематическими, топографическими и спортивными картами, схемами туристских маршрутов. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой.

#### Условные знаки.

**Теория** Условные знаки топографических и спортивных карт. Знаки гидрологии, растительности, рельефа, искусственных сооружений. **Практика** 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** Понятие «горизонт». Стороны горизонта. Определение азимута по компасу. Магнитное склонение. **Практика** Ориентирование карты по компасу. Измерение азимутов на карте. Движение по азимуту на местности.

#### Техника и тактика ориентирования на местности

**Практика** 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** Ориентирование в лесу, речных долинах и поймах. Ориентирование по рельефу, гидросистеме, масштабным объектам. Планирование обхода технически сложных (опасных) объектов, участков на маршруте. **Практика** Движение на различных участках местности, ландшафтах. Ориентирование в лесных массивах и речных долинах.

#### Правила соревнований по ориентированию

**Теория** Правила и условия организации и проведения спортивных соревнований по ориентированию. Оборудование КП. Права и обязанности судей соревнований. **Практика** Участие в соревнованиях объединения по ориентированию.

## 16. Судейская практика

**Теория** 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** Участие в работе судейской бригады соревнований объединения в должности судья этапа, хронометрист.

### Календарный учебный график

#### дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные инструкторы».

№	Дата	часы	Содержание занятий согласно ДООП	Форма контроля
1.	.09.21	3	Планирование деятельности объединения в учебном году. Основы безопасности. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности.	
2.	.09.21	2	Туризм – средство физического воспитания, оздоровления, закалывания. Знакомство с обучающимися.	Входной контроль
3.	.09.21	2	Оказание первой доврачебной помощи. Строение организма человека.	

			Ссадины. Ушибы. Потертости. Ожог.	
4.	.09.21	2	План и карта. Топографическая карта. Карта для спортивного ориентирования на местности	
5.	.10.21	3	Простейшие способы транспортировки пострадавшего	
6.	.10.21	2	Постановка и сбор палатки.	
7.	.10.21	2	Распределение снаряжения между участниками 2-3хдневного (многодневного) учебно-тренировочного похода, соответствующего возрасту и физической подготовке туристов.	
8.	.10.21	2	Правила размещения предметов в рюкзаке.	
9.	.10.21	3	Классификация туристского походного снаряжения. Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Особенности выбора походного снаряжения	
10.	.10.21	2	Полезные и вредные продукты питания	
11.	.10.21	2	Оказание первой доврачебной помощи. Обморок. Солнечный удар. Тепловой удар.	
12.	.10.21	3	Общеразвивающие упражнения.	
13.	.10.21	3	Задачи ОФП. Мышечная деятельность. Ритм и техника дыхания. Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.	
14.	.11.21	3	Упражнения на развитие выносливости.	
15.	.11.21	3	Охрана природы. Формы участия обучающихся в охране природы.	Текущий контроль
16.	.11.21	2	Упражнения на развитие прыгучести.	
17.	.11.21	3	Пропаганда охраны природы.	
18.	.11.21	2	Упражнения на развитие силы.	
19.	.11.21	2	Вязка узлов	
20.	.11.21	2	Упражнения на развитие гибкости.	
21.	.11.21	3	Мышечная деятельность.	
22.	.11.21	2	Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Учет восстановительных процессов при организации спортивной тренировки.	
23.	.12.21	2	Посещение экскурсионных объектов.	
24.	.12.21	2	Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки	
25.	.12.21	3	Природоохранные мероприятия.	
26.	.12.21	2	Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой.	
27.	.12.21	2	Сдача теоретических и практических умений и навыков по туризму.	
28.	.12.21	2	Подвижные игры с элементами туризма	
29.	.12.21	3	Условные знаки топографических и спортивных карт. Знаки гидрологии, растительности, рельефа, искусственных сооружений.	Промежуточный контроль
30.	.12.21	4	Подвижные игры и эстафеты.	
31.	.01.22	2	Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности, на соревнованиях.	
32.	.01.22	3	Символика города. Памятники истории, архитектуры и культуры города	
33.	.01.22	2	Экскурсионный, познавательный, внутренний и зарубежный туризм. Оздоровительный туризм. Понятие о спортивном туризме. Спортивные походы высшей категории сложности с целью достижения рекордов.	
34.	.01.22	2	Краткая история города. Знакомство с картой города.	
35.	.01.22	2	Знакомство с различными формами рельефа.	
36.	.01.22	3	Соблюдение правил охраны природы.	

37.	.02.22	2	Условные знаки топографических и спортивных карт.	
38.	.02.22	2	Формы участия обучающихся в охране природы.	
39.	.02.22	2	Подвижные игры с элементами туризма.	
40.	.02.22	3	О воинской доблести защитников города.	
41.	.02.22	2	Съемка местности: площадная, глазомерная, маршрутная.	
42.	.02.22	2	Проведение краеведческой викторины .	
43.	.02.22	2	Игры на координацию,	
44.	.02.22	3	Понятие «горизонт». Стороны горизонта. Определение азимута по компасу.	Текущий контроль
45.	.03.22	2	Подвижные игры с элементами туризма.	
46.	.03.22	2	Движение по азимуту на местности.	
47.	.03.22	3	Ориентирование карты по компасу. Измерение азимутов на карте. Движение по азимуту на местности.	
48.	.03.22	2	Игры на внимание, сообразительность	
49.	.03.22	2	Движение по легенде. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени.	
50.	.03.22	3	Ориентирование по обозначенному маршруту. Ориентирование в заданном направлении.	
51.	.03.22	2	Планирование обхода технически сложных (опасных) объектов.	
52.	.03.22	2	Правила и условия организации и проведения спортивных соревнований по ориентированию.	
53.	.04.22	3	Карта для спортивного ориентирования на местности.	
54.	.04.22	2	Постановка и сбор палатки.	
55.	.04.22	3	Распределение снаряжения между участниками 2-3хдневного (многодневного) учебно-тренировочного похода, соответствующего возрасту и физической подготовке туристов.	Текущий контроль
56.	.04.22	2	Правила размещения предметов в рюкзаке.	
57.	.04.22	2	Классификация туристского походного снаряжения. Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Особенности выбора походного снаряжения	
58.	.04.22	2	Питание, значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.	
59.	.04.22	3	Способы укладки рюкзака	
60.	.04.22	2	Понятие «горизонт». Стороны горизонта. Определение азимута по компасу.	
61.	.04.22	3	Оказание первой доврачебной помощи.	
62.	.05.22	3	Разнообразие байдарок (различия и особенности предназначения).	
63.	.05.22	3	Условные знаки топографических и спортивных карт. Знаки гидрологии, растительности, рельефа, искусственных сооружений.	
64.	.05.22	2	Бег в сложных условиях	
65.	.05.22	3	Сдача теоретических и практических умений и навыков по туризму. Отработка техники бега в кроссе	
66.	.05.22	2	Движение на различных участках местности, ландшафтах. Ориентирование в лесных массивах и речных долинах.	
67.	.05.22	2	Ориентирование карты по компасу. Измерение азимутов на карте. Движение по азимуту на местности.	
68.	.05.22	2	Атестация	Итоговый контроль
	ИТОГО	162		

### Воспитательные компоненты

Современное образование с одной стороны, нацелено на выявление, развитие и

поддержку одаренности в детском возрасте, в связи с этим большую популярность приобрели методики раннего развития способностей, с другой стороны, новые стандарты образования в условиях модернизации современного среднего и высшего образования диктуют ориентацию на «свободное развитие человека», на творческую инициативу, самостоятельность обучающихся, конкурентоспособность, мобильность будущих специалистов.

В связи с вышеперечисленным, особое значение приобретает необходимость поддержки, развития и укрепления тех сфер личности одаренного ребенка, которые обеспечивают гармоничность и целостность развития, способствуют благополучной интеграции в общество и достижению жизненного успеха.

Успешность в современной жизни напрямую зависит не только от развития познавательной сферы личности, но и от уровня социализации: умения выгодно преподнести результаты своей деятельности, эффективно сотрудничать с другими людьми, активно использовать ресурсы своей социальной сети, понимать свои и чужие эмоции. В связи с этим крайне важно уделить особое внимание развитию социальных и командных навыков, развитию общей компетентности одаренных детей.

Одной из точек опоры функционирования клубной деятельности является компетентностный подход, согласно которому для успешной реализации социально-профессиональной деятельности человек должен обладать широким кругом взаимосвязанных качеств (личных и социальных), а не только владеть частными знаниями, умениями и навыками, предметной стороной деятельности.

В качестве инструмента для эффективного решения данных вызовов в образовательном центре «Орион» разработана и реализуется система клубной деятельности. В рамках образовательной программы предусмотрена работа клуба «Туризм». В рамках работы клуба его участники знакомятся с известными путешественниками, выступают партнерами в совместной проектной и исследовательской деятельности. В рамках совместной работы участники клуба расширяют свои знания и представления о состоянии современной России, развивают необходимые компетенции.

**Цель работы клуба:** показать и рассказать обучающимся, как сейчас развивается туризм в России и какие будут перспективы.

**Задачи:**

- организация содержательного досуга через погружение в интегрированную среду, объединяющую обучающихся с разных направлений;
- развитие активной жизненной позиции, умения ее выразить, в том числе поддержка проактивного поведения;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития;
- создание условий для опыта социальной интеграции в рамках совместной продуктивной деятельности;
- формирование проектного мышления обучающихся;
- формирование навыков командной работы;
- развитие навыков рефлексии, постановки индивидуальных целей.

**Принципы организации клубной деятельности:**

• **Гармоничное развитие личности.** В работе клубов воплощается идея о сбалансированности личностного, социального, физического и интеллектуального развития как основы психологического здоровья личности.

• **Поддержка личностных изменений.** Мероприятия, лежащие в основе клубной деятельности, создают условия для приобретения участниками нового опыта в восприятии себя, отношения к миру и от взаимодействия с другими.

• **Создание условий для совместной деятельности.** Совместная деятельность обеспечивает предметное общение сверстников в неформальной обстановке, предоставляет площадку для обширного социального опыта, усвоения и тренировки навыков командной работы, проявления лидерских качеств, коммуникативных навыков, осмысления своей

индивидуальности.

• **Свободная коммуникация.** Развитие коммуникативных навыков напрямую сопряжено с наличием площадки для извлечения социального опыта, тренировки навыков и проверки их «реальностью». Крайне важно, что коммуникация не является ограниченной жесткими рамками определенной темы или специально организованной, а естественным образом вытекает из той деятельности, которая создает условия для свободного между участниками.

• **Сообразность технологий работы и возрастных особенностей обучающихся.** Ведущей потребностью в подростковом возрасте является неформальное общение со сверстниками.

• **Создание условий для продолжения обучения и развития.** Данный принцип исходит из представлений о дальнейшем сопровождении обучающихся и предоставлении равных социальных возможностей развития для всех мотивированных детей с разными индивидуальными и личностными особенностями.

• **Событийность мероприятий.** Деятельность обучающихся, организованная в рамках клубной деятельности представляет собой проживание каждым учащимся последовательность событий. События – явление, факт общественной жизни обучающегося, приобретающее личностный смысл, воспринимающееся как уникальное и неповторимое.

• **Социальная активность.** Через включение подростков в социально-значимую деятельность при работе в коллективе, реализацию творческой активности в рамках других мероприятий происходит стимуляция таких личностно значимых качеств как инициативность и активная жизненная позиция.

• **Многообразие видов, форм и содержания деятельности.** Виды деятельности, используемые при работе в клубе, должны обеспечивать поддержку мотивации обучающихся на должном уровне, а также соответствовать оптимальному уровню интеллектуальной и эмоциональной нагрузки. Все занятия должны учитывать возрастные особенности подростков, предполагать компоненты психологической разгрузки, а также встроены в логику проведения образовательной программы исходя из интересов и потребностей обучающихся.

#### **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 теплоизолирующий (толщина 0,8 см) – 1 шт.
5. Компас жидкостный – 1 шт.
6. Грудная обвязка – 1 шт.
7. Поясная обвязка – 1 шт.

8. Карабины альпинистские – 4 шт.
9. Верёвка альпинистская Ø10 мм – 5 м
10. Фрикционное спусковое устройство – 1 шт.
11. Жумар – 1 шт.
12. Каска альпинистская – 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 теплоизолирующий	15
4	Мешок спальный	15
5	Тент (походный, костровой)	2
6	Таганок	1
7	Топор	1
8	Пила	1
9	Лопата сапёрная в чехле	1
10	Рукавицы костровые (брезентовые)	комплект
11	Котлы туристские (7, 8, 9 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	Грудная обвязка	15
4	Поясная обвязка	15
5	Каска альпинистская	15
6	Карабин альпинистский (автомат)	30
7	Жумар	15
8	ФСУ	15
9	Блок одинарный	15
10	Блок двойной	2
11	Альпеншток	15
12	Спецполотно (носилки)	1 шт.
13	Байдарка в комплекте с вёслами	6
14	Спасательный жилет	15
15	Спасательный конец	1
16	Гермомешки 60-80 л	15
17	Набор ремонтных инструментов	комплект
18	GPS-навигатор	2
19	Спутниковый трекер типа SPOT	1

20	Радиостанции	2
21	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., - шина Крамера: короткая, средняя и длинная – всего 3 шт., - наборы элементов для сборки носилок – 3 компл.	КОМПЛЕКТ
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

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Литература для педагога:

1. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. – М., ФиС, 1990.
2. Булгаков А.А., Рыжавский Г.Я. Два дня в конце недели. – М., ФиС, 1984.
3. Верба И.А. и др. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия. – М., ФиС, 1983.
4. Воронежские дали. Под ред. Ф.Н.Милькова. – Воронеж: Издательство Воронежского университета, 1981.
5. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие. – М., Издательский центр «Академия», 2008.
6. Загоровский В.П. Историческая топонимика Воронежского края. – Воронеж: Издательство Воронежского университета, 1973.
7. Как писать отчет. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах. – М., 2005.
8. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Туристский клуб школьников: Пособие для руководителя. – М., ТЦ Сфера, 2004.

9. Колбовский Е.Ю. Изучаем малые реки. – Ярославль: Академия развития, 2004.
10. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. – М., ФЦДЮТиК, 2008.
11. Константинов Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. – М., ЦДЮТиК, 2001.
12. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. – М., ФЦДЮТиК, 2005.
13. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М., ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
14. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 1997.
15. Краткий справочник туриста. Автор-сост. Ю.А.Штюрмер. – М., Профиздат, 1985.
16. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». – М., Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
17. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
18. Некляев С.Э. Поведение учащихся в экстремальных условиях природы. – М., Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
19. Образовательность и безопасность в детском туризме. Под ред. С.М.Губаненкова. – СПб.: Издательский дом «Петрополис», 2013. – 344 с.
20. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. – М., ФиС, 1989.
21. Подготовка судей по спортивному туризму. Автор-сост. Ю.С.Константинов. – М., ФЦДЮТиК, 2008.
22. Поспелов Е.М. Туристу о географических названиях. – М., Профиздат, 1988.
23. Прохоров В.А. Надпись на карте. Географические названия Центрального Черноземья. – Воронеж: Центрально-Черноземное кн. изд-во, 1977.
24. Пульвер Е.А. Знакомьтесь с Воронежем. – Воронеж: Центрально-Черноземное кн. изд-во, 1965.
25. Самарина И.А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся. – М., ФЦДЮТиК, 2007.
26. Самодельное туристское снаряжение. Сост. П.И.Лукоянов. – М., ФиС, 1986.
27. Самохин Ю.С., Самохина Т.А. Туризм в детском оздоровительном лагере. – М., Педагогическое общество России, 2003.
28. Сергеев В.Н. Туризм и здоровье. – М., Профиздат, 1987.
29. Снаряжение туриста-водника. Сост. В.Н.Григорьев. – М., Профиздат, 1986.
30. Стрижев Ю. А. Туристу о природе. – М., Профиздат, 1986.
31. Техника обеспечения безопасности туристских походов и соревнований подростков. Под ред. С.М.Губаненкова. – СПб.: Издательский дом «Петрополис», 2013. – 180 с., илл.
32. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. – М., Просвещение, 1990.
33. Уваров В.А., Козлов А.А. В поход пешком. – М., Советский спорт, 1988.
34. Узлы. Техника вязания и применение. Сост. Г.В.Кальман. – М., ООО «ВСВ-Сфинкс», 1997.
35. Хопкинс Р. Искусство завязывать узлы. – М., Эксмо, 2007.
36. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. – М., Профиздат, 1986.
37. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – М., ФиС, 1983.

#### **Литература для обучающихся:**

1. Астахов П.А. Я отдыхаю. (Серия «Детям о праве»). – М., Эксмо, 2009.
2. Балабанов И.В. Узлы. – Москва, 2008.
3. Гостюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. – Издательство «Зеркало», издательский дом «Техника – молодежи», 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 Воронежской области «Региональный центр выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи «Орион» (направление «Туризм» по ссылке <https://orioncentr.ru/documents/turizm/>)
- <http://pohod36.ru/> - сайт Воронежской региональной общественной организации «Федерация спортивного туризма»
- <https://tssr.ru/> - сайт Федерации спортивного туризма России
- <https://nakarte.me> - онлайн ресурс для работы с картами и треками
- <https://predpohod.ru/> - сайт автоматизированной подготовки к походу
- <https://skitalets.ru/> - сервер для туристов и путешественников
- <http://veter.turizm.ru/> - газета туристов «Вольный ветер»
- <https://priroda36.ru/> - природа Воронежской области
- <http://ecosystema.ru/> - экология, природа России, игры, методические разработки, определители растений, животных, грибов
- <https://kino.rgo.ru/films/> - портал фильмов русского географического общества