ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ «РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ, ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТЕЙ И ТАЛАНТОВ У ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ «ОРИОН» (ГАНОУ ВО «РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ОРИОН»)

РЕКОМЕНДОВАНА
Экспертным советом ГАНОУ ВО
«Региональный центр «Орион»

Протокол № 3
от 23.08. 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАНОУ ВО
«Региональный центр «Орион»
_____ Н.Н. Голева

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист»

Направленность: туристско-краеведческая
Профиль: пешеходный и водный туризм
с элементами спортивного туризма по группе дисциплин «Дистанция»
Возраст участников программы: 10 – 18 лет
Срок реализации программы: 3 года (648 часов)

Авторы-составители:

Быкова Галина Борисовна,
старший методист высшей категории
ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион»,
инструктор детско-юношеского туризма,
инструктор спортивного туризма

Сошин Сергей Николаевич,
старший методист высшей категории
ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион»,
инструктор детско-юношеского туризма,
инструктор спортивного туризма

г. Воронеж
2021 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Структурный элемент программы	Стр.
I. Пояснительная записка	3
Нормативно-правовая база создания программы	3
Актуальность программы	4
Педагогическая целесообразность	5
Направленность и уровень освоения программы	5
Цель и задачи программы	5
Характеристика контингента обучающихся	6
Срок реализации программы	7
Уровни реализации программы	7
Принципы организации образовательной деятельности по программе	9
Особенности организации образовательного процесса: формы и режим занятий	10
Отличительные особенности программы	10
II. Содержание программы	11
Учебный план общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный турист»	11
Учебно-тематический план программы «Юный турист». 1 год обучения	12
Содержание программы «Юный турист». 1 год обучения	13
Учебно-тематический план программы «Юный турист». 2 год обучения	21
Содержание программы «Юный турист». 2 год обучения	23
Учебно-тематический план программы «Юный турист». 3 год обучения	33
Содержание программы «Юный турист». 3 год обучения	34
III. Планируемые результаты	40
Критерии успешности реализации программы	46
Формы подведения итогов реализации программы	46
Способы оценки результатов	46
Формы достижения воспитательных результатов	47
IV. Организационно-педагогические условия реализации программы	48
Деятельность, используемые методы и формы	48
Взаимодействие педагога с родителями	49
Методическое обеспечение образовательной программы	50
Используемый учебно-методический комплекс	55
Материально-техническое обеспечение программы	56
Кадровое обеспечение программы	59
Информационное обеспечение программы	59
Список литературы	62
Список Интернет-ресурсов	64
Приложение 1. Опорный календарный план областных массовых туристских мероприятий ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион»	65
Приложение 2. Словарь ключевых понятий	66
Приложение 3. Примерный список экскурсий	74
Приложение 4. Опорный календарный план туристских мероприятий для педагогов	76

I. 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[1].

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

Базовой образовательной технологией программы является технология туристско-краеведческой деятельности.

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

Нормативно-правовая база создания программы

Нормативно-правовыми основами для разработки программы «Юный турист» являются следующие документы:

– Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р);

– Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196, с изменениями и дополнениями от 5 сентября 2019 года, от 30 сентября 2020 года);

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодёжи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242;

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

– СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (утверждены постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28);

– Совместный приказ Минпросвещения России и Минэкономразвития России от 19 декабря 2019 года № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слётов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий»;

– Государственная программа Воронежской области «Развитие образования» (утверждена постановлением правительства Воронежской области от 17.12.2013 г. № 1102, с изменениями на 29.11.2019 г.);

– Устав ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион» (утверждён приказом департамента образования, науки и молодёжной политики Воронежской области от 08.04.2021 г. № 418);

– Положение об организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам ГАУ ДО ВО «Региональный центр «Орион» (утверждено приказом ГАУ ДО ВО «Региональный центр «Орион» от 29.12.2019 г. № 226).

Образовательная программа «Юный турист» 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.

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

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

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

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

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 «Юный турист» 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:

– Дать начальные знания по подготовке туристского похода.

– Сформировать представление о правилах поведения на природе, об обеспечении безопасности в походе.

– Практически ознакомить обучающихся с элементами начальной туристской подготовки, такими как навыки полевого быта, жизнь в коллективе, ориентирование, преодоление простейших естественных препятствий.

– Расширить знания обучающихся по краеведению, географии, экологии, полученные в общеобразовательной организации.

Развивающие:

– Способствовать выработке у обучающихся устойчивой мотивации для занятий туристско-краеведческой деятельностью.

– Развивать навыки функционально-ролевого межличностного взаимодействия в процессе достижения согласованных целей и способности к адаптации в социальной и природной среде.

– Расширять область доступных обучающихся 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.

Характеристика контингента обучающихся

По программе «Юный турист» могут заниматься обучающиеся в возрасте от 10 до 18 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

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

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

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

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

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

Срок реализации программы – 3 года.

Общее количество часов – 648.

Ежегодная продолжительность обучения 216 часов в год (недельная нагрузка 6 часов, 36 учебных недель).

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

Уровни реализации программы

Особенность туризма состоит в том, что знания, умения и навыки формируются, применяются и сохраняются в тесной связи с активными действиями самих учащихся. На этой основе создаётся система универсальных учебных действий.

Ценность универсальных учебных действий состоит в следующем:

1. Обучающемуся обеспечивается возможность самостоятельно осуществлять деятельность учения, ставить учебные цели, искать и использовать необходимые средства

и способы их достижения, контролировать и оценивать свою деятельность и её результаты;

2. Создаются условия для развития личности и её самореализации на основе «умения учиться» и сотрудничества с взрослыми и сверстниками. Умение учиться во взрослой жизни обеспечивает личности готовность к непрерывному образованию, высокую социальную и профессиональную мобильность;

3. Обеспечивается успешное усвоение знаний, умений и навыков, формирование картины мира, компетентностей в любой предметной области познания.

Занятия туризмом дают возможность непрерывного саморазвития, учат использовать набор полученных знаний и конкретных умений для решения жизненных задач и различных проблемных ситуаций.

Следует учитывать, что в туризме у каждого свой темп развития специальных навыков, своё время наступления моральной готовности к преодолению походных трудностей.

Выполнив в течение трёх лет программу полностью, обучающиеся получают базовую туристскую подготовку.

Первый год обучения – начальный уровень.

Содержание программы первого года обучения предполагает освоение обучающимися основ пешеходного и водного туризма, ориентирования, краеведения, приобретение бытовых туристских навыков, усвоение требований безопасности, знакомство с проведением туристских соревнований (в качестве участников). В течение первого года обучения создаются условия для активной социальной адаптации воспитанников в объединении (команде) и решается задача формирования коллектива обучающихся, способного совершать многодневные путешествия в условиях природной среды.

В течение года воспитанники принимают участие в соревнованиях, сдают нормативы и требования на значок «Юный путешественник России» III-V ступени, выполняют нормативы 3-2-го юношеского разряда по спортивному туризму.

Второй и третий год обучения – базовый уровень.

Второй и третий годы обучения ориентированы на знакомство с техникой и тактикой пешеходного и/или водного туризма, совершенствование навыков ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой доврачебной помощи. Большое внимание уделяется психологической подготовке в группе (команде): межличностному общению, совместимости, взаимодействию, взаимозаменяемости и т.д.

Обучающиеся в туристском объединении не только осваивают работу по туристским должностям в походе, но и активно включаются в общественную работу: шефствуют над новичками, участвуют в проведении школьных туристских соревнований.

В этот период воспитанники сдают нормативы на значок «Юный путешественник России» V-VII ступени, принимают участие в соревнованиях областного масштаба, выполняют нормативы спортивных разрядов по спортивному туризму.

По завершении обучения по предлагаемой программе возможен переход на **углублённый уровень**, который предполагает освоение специализированных программ с изучением блоков инструкторской и судейской подготовки.

Выход на углублённый уровень освоения программы может начинаться уже на третьем году обучения. Организация образовательного процесса даёт возможность дальнейшей специализации в области педагогики, психологии, физической культуры, активных видов туризма. Полноценная реализация программы возможна в составе клубного объединения обучающихся, состоящего из групп разных годов обучения. Старшие обучающиеся принимают участие в подготовке и проведении слётов, соревнований, походов, в обучении членов объединений первых годов обучения, выступая в качестве стажирующихся инструкторов туризма.

В процессе проведения клубных занятий обучающиеся вовлекаются в организационно-педагогическую деятельность по подготовке и проведению выездов и походов для младших воспитанников. Сначала это помощь при обучении новичков основным туристским навыкам (укладка рюкзака, разведение костра, постановка палатки и т.д.), сопровождение 1-2 человек на несложных дистанциях по ориентированию, а также помощь в судействе отдельных этапов на соревнованиях (клубного, школьного уровней). При этом продолжается их собственное спортивное и туристское совершенствование. Старшие обучающиеся самостоятельно организовывают отдельные этапы на соревнованиях, помогают на занятиях в городе (страховка при работе с верёвками, подготовка отдельных блоков занятия, объяснение), работают на выездах и в походах с 3-6 новичками («сопровождение» в течение всего похода: помогают, объясняют, следят за состоянием и настроением), на сборах и в несложных походах выступают в качестве помощника руководителя, полноценно участвуя в подготовке и проведении похода. Кроме этого, они помогают воспитанникам 1-2 годов обучения в освоении новых походных должностей, при подготовке отчётов о походах – здесь уже в большей степени происходит не обучение, а сотрудничество более опытного участника с менее опытным.

Принципы организации образовательной деятельности по программе

– принцип связи обучения с практикой, выражающийся в стимулировании обучающихся использовать полученные знания в решении практических задач, анализировать и преобразовывать окружающую действительность;

– принципы доступности и наглядности, как наиболее действенные в эффективности и качественности обучения членов объединения;

– принцип дифференциации и индивидуализации – создание комфортных условий для развития индивидуальных способностей обучающихся и реализации их личных образовательных маршрутов;

– принцип сознательности и активности обучающихся – один из главных принципов в деятельности объединения. Он позволяет научить юных туристов осознавать цели обучения, планировать и организовывать свою работу. При этом обучающиеся проявляют повышенный интерес к знаниям, ставят проблемы, определяют пути их решения, учатся достигать поставленных целей;

– принцип диагностической направленности – процессуальный контроль «продвижения» к намеченной цели и достижения её; оценка и коррекция педагогом дополнительного образования собственных педагогических действий.

Особенности организации образовательного процесса: формы и режим занятий

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

Режимными особенностями занятий туризмом является неравномерное распределение продолжительности занятий по дням и неделям.

Занятия проводятся 3 раза в неделю. Учебная нагрузка может составлять от 2 до 8 учебных часов в день в зависимости от вида и формы проведения занятий.

Продолжительность занятий в объединении туристско-краеведческой направленности регламентируется следующим образом:

– занятия на базе образовательной организации в течение учебной недели: один, два или три часа в день (после каждого часа занятий делается 10-15-минутный перерыв);

– практическое занятие на местности (в парке, музее, на стадионе и т.п.) в своём населённом пункте – 4 часа;

– однодневный поход (учебно-тренировочный выезд) – 8 часов;

– двухдневный поход (учебно-тренировочный выезд) в случае, если дети не учатся в субботу и выезжают в лес утром – 16 часов;

– двухдневный поход (учебно-тренировочный выезд) в случае, если дети учатся в субботу и выезжают в лес после уроков – 14 часов.

Отличительные особенности программы

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

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

В содержание программы внесены темы и мероприятия в соответствии с календарём областных массовых туристских мероприятий, ежегодно проводимых ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион». (Приложение 1).

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

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный турист»

№	Период обучения	Начальный уровень			Базовый уровень					
	Год обучения	1 год			2 год			3 год		
	Количество часов / Наименование разделов (блоков тем)	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
1	Основы туристской подготовки/ Туристская подготовка (пешеходный и водный туризм)	102	16	86	106	14	92	106	12	94
2	Топография и ориентирование	18	7	11	18	6	12	18	4	14
3	Краеведение	24	4	20	18	3	15	14	2	12
4	Основы гигиены, оказание первой доврачебной помощи	14	5	9	10	4	6	12	2	10
5	Общая и специальная физическая подготовка	58	4	54	44	2	42	44	2	42
6	Общественная работа в коллективе	-	-	-	20	2	18	22	2	20
	ВСЕГО	216	36	180	216	31	185	216	24	192

Учебно-тематический план программы «Юный турист»
1 год обучения

Наименование тем		Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Основы туристской подготовки (пешеходный и водный туризм)				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-
1.2	Воспитательная роль туризма	1	1	-
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	12	1	11
1.5	Питание в туристском походе	8	2	6
1.6	Подготовка к походу, путешествию	12	1	11
1.7	Туристские должности в группе	8	1	7
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	12	1	11
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	10	2	8
1.10	Особенности водного туризма. Снаряжение для водного похода	6	1	5
1.11	Подведение итогов туристского похода	8	1	7
1.12	Туристские слёты и соревнования	16	2	14
	Итого по разделу 1	102	16	86
2. Топография и ориентирование				
2.1	Топографическая и спортивная карта	3	1	2
2.2	Условные знаки	3	1	2
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	2	1	1
2.4	Компас. Работа с компасом	2	1	1
2.5	Измерение расстояний	2	1	1
2.6	Способы ориентирования	2	1	1
2.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	4	1	3
	Итого по разделу 2	18	7	11
3. Краеведение				
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	4	1	3
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	8	1	7
3.3	Изучение района путешествия	8	2	6
3.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	-	4
	Итого по разделу 3	24	4	20
4. Основы гигиены, оказание первой доврачебной помощи				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1
4.2	Походная медицинская аптечка	2	1	1
4.3	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	5	2	3
4.4	Приёмы транспортировки пострадавшего	5	1	4
	Итого по разделу 4	14	5	9
5. Общая и специальная физическая подготовка				

5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
5.3	Общая физическая подготовка	30	1	29
5.4	Специальная физическая подготовка	24	1	23
	Итого по разделу 5	58	4	54
	ИТОГО	216	36	180
Массовые туристские мероприятия и многодневные путешествия, проводимые по программе				
1	Апрель: областной туристский слёт на водных и пешеходных дистанциях среди обучающихся и педагогов (3-дневный).			
2	Июнь: учебно-тренировочный поход 1 степени сложности (3-дневный).			
3	Июль: поход 2-3 степени сложности в рамках областной туриады обучающихся «По воронежским просторам» (6-7-дневный).			

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

Содержание программы «Юный турист»
1 год обучения

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

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.

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

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

Понятие о спортивном туризме. Степени и категории сложности походов.

Туристские нормативы и значки. Разрядные нормативы по спортивному туризму.

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

1.2. Воспитательная роль туризма.

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

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

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

Правила поведения в коллективе.

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

Общественно полезная работа.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении.

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

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

Правила размещения предметов в рюкзаке.

Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

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

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

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

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

Уборка места лагеря перед уходом группы.

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

Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

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

1.5. Питание в туристском походе.

Значение правильного питания в походе.

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

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

Приготовление пищи на костре.

Способы очистки воды.

Питьевой режим на маршруте.

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

1.6. Подготовка к походу, путешествию.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

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

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

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

1.7. Туристские должности в группе.

Должности постоянные и временные.

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

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

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

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

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

1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

Режим ходового дня. Возможности группы.

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

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

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

1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

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

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила купания.

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

Аварийная ситуация. НАЗ (носимый аварийный запас).

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

1.10. Особенности водного туризма. Снаряжение для водного похода.

Сплавные реки различных категорий сложности. Препятствия, встречающиеся на реках.

Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, рафты, плоты. Их назначение и конструктивные особенности. Устройство байдарок. Подготовка и походное оборудование байдарок. Нормы загрузки. Повышение плавучести байдарок. Ремонтный набор для водного путешествия. Специальное снаряжение (спасательные жилеты, каски, спасконец). Подбор личного снаряжения. Особые требования к одежде и обуви туриста-

водника. Особенности упаковки вещей и продуктов. Укладка груза и размещение людей в байдарке. Спасательные средства и их хранение.

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

1.11. Подведение итогов похода.

Обсуждение итогов похода в группе, отчёты ответственных по участкам работы.

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

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчётные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия. Составление отчёта о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

1.12. Туристские слёты и соревнования.

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

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

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

Практические занятия. Участие в туристских соревнованиях школы, района, города в качестве участников.

2. Топография и ориентирование.

2.11. Понятие о топографической и спортивной карте.

Значение топокарт для туристов. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Масштабы топографических карт.

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

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

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

2.12. Условные знаки.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Условные знаки топографических и спортивных карт. Изучение топографических знаков по группам.

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

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

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

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

2.13. Ориентирование по горизонту, азимут.

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

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

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

2.4. Компас, работа с компасом.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

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

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

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

2.5. Измерение расстояний.

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

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

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

2.6. Способы ориентирования.

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

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

Практические занятия. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных

(параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

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

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

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

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

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

3. Краеведение.

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

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

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

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

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

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

Практические занятия. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

3.3. Изучение района путешествия.

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

Практические занятия. Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего путешествия.

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

Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий.

Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

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

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

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

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

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

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

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

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

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

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

4.2. Походная медицинская аптечка.

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

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

Практические занятия. Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

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

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

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

4.4. Приёмы транспортировки пострадавшего.

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

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия. Изготовление носилок, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

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

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

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

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

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

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

Практические занятия. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Работа с группой по развитию самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка.

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

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

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

Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

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

5.4. Специальная физическая подготовка.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

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

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

Практические занятия.

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Учебно-тематический план программы «Юный турист»
2 год обучения

Наименование тем		Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Туристская подготовка (пешеходный и водный туризм)				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	6	1	5
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	11	1	10
1.4	Питание в туристском походе	6	1	5
1.5	Подготовка к походу, путешествию	14	1	13
1.6	Техника и тактика в туристском походе	16	1	15
1.7	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	10	2	8
1.8	Обеспечение безопасности в водном путешествии. Спасательные работы на воде.	8	2	6
1.9	Подведение итогов туристского похода	10	2	8
1.10	Туристские слёты и соревнования	24	2	22
	Итого по разделу 1	106	14	92
2. Топография и ориентирование				
2.1	Топографическая и спортивная карта	2	1	1
2.2	Компас. Работа с компасом	2	1	1
2.3	Измерение расстояний	2	1	1
2.4	Способы ориентирования	2	1	1
2.5	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	2	1	1
2.6	Соревнования по ориентированию	8	1	7
	Итого по разделу 2	18	6	12

3. Краеведение				
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	6	2	4
3.2	Изучение района путешествия	6	-	6
3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	1	5
	Итого по разделу 3	18	3	15
4. Основы гигиены, оказание первой доврачебной помощи				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	2	1	1
4.3	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	3	1	2
4.4	Приёмы транспортировки пострадавшего	3	1	2
	Итого по разделу 4	10	4	6
5. Общая и специальная физическая подготовка				
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
5.3	Общая физическая подготовка	20	-	20
5.4	Специальная физическая подготовка	20	-	20
	Итого по разделу 5	44	2	42
6. Общественная работа в коллективе				
6.1	Общественная работа в коллективе	20	2	18
	Итого по разделу 6	20	2	18
	ИТОГО	216	31	185
Массовые туристские мероприятия и многодневные путешествия, проводимые по программе				
1	Сентябрь: областной осенний туристский слёт и соревнования обучающихся «Школа безопасности» (2-дневный).			
2	Октябрь-ноябрь: учебно-тренировочный сбор или пешеходный поход 2-3 степени сложности в рамках осеннего этапа областной туриады обучающихся (10-дневный).			
3	Март: областное туристское мероприятие среди обучающихся и педагогов (1 день).			
4	Март: учебно-тренировочный сбор в рамках весеннего этапа областной туриады обучающихся (10-дневный).			
5	Апрель: областной туристский слёт на водных и пешеходных дистанциях среди обучающихся и педагогов (3-дневный).			
6	Июнь: районный (областной) туристский слёт.			
7	Июль-август: поход I категории сложности в рамках областной туриады обучающихся «По воронежским просторам» (7-8-дневный).			

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

Содержание программы «Юный турист»
2 год обучения

1. Туристская подготовка (пешеходный и водный туризм).

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и другие.

История развития туризма в России. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Классификация туризма по цели путешествия, по форме организации, по возрастно-социальному признаку.

Разрядные требования по спортивному туризму, судейские звания.

1.2. Личное и групповое снаряжение.

Требования к туристскому снаряжению: прочность, лёгкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учётом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним.

Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: верёвки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практические занятия. Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение – наличие питьевой воды, дров;
- безопасность – удалённость от населённых пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность – продуваемость поляны, освещённость утренним солнцем, красивая панорама.

Установка палатки в различных условиях.

Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приёма пищи. Мытьё и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия. Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развёртыванию и свёртыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором.

1.4. Питание в туристском походе.

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов.

Практические занятия. Составление меню на 3-5 дней и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.5. Подготовка к походу, путешествию.

Подбор группы и распределение обязанностей.

Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов в походе.

Уточнение сведений в расположенных на маршруте образовательных организациях (школах, домах детского творчества и др.) о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

Оформление походной документации. Порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия. Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачётного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика 2-3-дневного похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

1.6. Техника и тактика в туристском походе.

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Днёвки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

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

Броды через равнинные реки: выбор места брода и способа прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Применение маркировки на маршруте.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Практические занятия. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, верёвки, карабины и т.д.

Техника вязания узлов: простой и двойной проводник, восьмёрка, прямой, встречный, булинь, стремя, схватывающие узлы.

1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный

картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнём и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практические занятия. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

1.8. Обеспечение безопасности в водном путешествии. Спасательные работы на воде.

Опасности в водном походе.

Виды аварий, их причины. Обязанности руководителя и участников путешествия в обеспечении безопасности. Значение сработанности группы и роль дисциплины. Правила поведения в байдарке.

Предпоходные меры предупреждения опасности: проверка снаряжения, байдарок, спасательных средств. Меры предупреждения опасности в путешествии: регулярный осмотр байдарок, спасательных средств и другого снаряжения и их своевременный ремонт.

Применение спасательных средств.

Обеспечение безопасности при прохождении естественных и искусственных препятствий. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Установка байдарок на ночь.

Предупреждение несчастных случаев на воде. Правила купания в незнакомых водоёмах.

Практические занятия. Посадка на судно и выход из него. Отчаливание и причаливание. Приёмы гребли: вперёд, назад, торможение, разворот на месте, заведение носа, кормы. Отработка приёмов страховки при преодолении различных препятствий. Спасательные работы на воде (метание спасконца, транспортировка судна). Отработка приёмов спасения утопающего, искусственного дыхания, транспортировки пострадавшего.

1.9. Подведение итогов туристского похода.

Отчёты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов.

Разбор действий участников в походе и группы в целом. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчёта о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей. Подготовка отчётного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка и составление отчёта о походе и участие в соревнованиях (конкурсе) походов и экспедиций обучающихся.

1.10. Туристские слёты и соревнования.

Правила соревнований по виду спорта «Спортивный туризм». Группы спортивных дисциплин: «маршрут» и «дистанция». Регламенты проведения соревнований.

Масштаб соревнований, класс дистанции, квалификационный ранг дистанции.

Классификация соревнований по взаимодействию спортсменов, по характеру зачёта результатов, по протяжённости дистанций.

Положение о соревнованиях.

Условия проведения соревнований.

Формирование состава команды, получение медицинского допуска, подготовка комплекта заявочных документов.

Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для участия в соревнованиях.

Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок допуска команд и участников к соревнованиям и снятия с соревнований.

Использование электронной системы отметки.

Меры безопасности при проведении туристских слётов и соревнований.

Практические занятия. Подготовка инвентаря и снаряжения для участия в соревнованиях. Выступление в соревнованиях в качестве участников.

2. Топография и ориентирование.

2.1. Топографическая и спортивная карта.

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении похода. Условные знаки топографических карт. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Виды спортивных карт. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населённые пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практические занятия. Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учётом основных форм и элементов рельефа.

2.2. Компас. Работа с компасом.

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приёмы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия. Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

2.3. Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, нитки.

Измерение среднего шага. Счёт шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия. Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счёте шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков

различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

2.4. Способы ориентирования.

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. (Крокѝ от фр. *croquis: croquer* – чертить, быстро рисовать; несклоняемое сущ., ср. род).

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде (подробному описанию пути).

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

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

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, созданных природой, людьми.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьёв, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жёсткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача – движение по тропам и дорогам до выхода к населённым пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своём местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

2.6. Соревнования по ориентированию.

Виды соревнований по спортивному ориентированию. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слётов и соревнований.

Практические занятия. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участника.

3. Краеведение.

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

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населённого пункта. Литература по изучению родного края.

Практические занятии. Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки, культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

3.2. Изучение района путешествия.

Практические занятия. Знакомство с отчётами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учёт времени на их посещение.

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

Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями.

Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений.

Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъёмка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранения реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

Практические занятия. Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

Оформление отчётов и паспортов туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки (курение, употребление спиртных напитков) и их влияние на организм человека.

Практические занятия. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания по применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практические занятия. Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

Первая помощь при обмороке, отравлении ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе.

Помощь при ушибах, ссадинах, потёртостях.

Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран.

Заболевания и травмы, характерные для водных путешествий.

Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практические занятия. Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приёмы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

4.4. Приёмы транспортировки пострадавшего.

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие – обеспечение полного покоя повреждённой части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия. Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

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

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

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, лёгкие, кожа).

Нервная система – центральная и периферическая. Элементы строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

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

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приёмы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практические занятия. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приёмов самомассажа.

5.3. Общая физическая подготовка.

Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положений – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами: упражнения с короткой и длинной скакалкой – прыжки с вращением скакалки вперёд, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком – сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики. Кувырки (вперёд, назад, в стороны) в группировке, полушпагат, кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперёд).

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской

груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 400, 800 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты.

Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3-5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъёмы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приёмов падения в экстренных ситуациях.

Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца. Опорные и простые прыжки с мостика через козла, коня.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание. Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, проплывание на время дистанций 25, 50, 100 и более метров.

5.4. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия.

Упражнения на развитие выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной, на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам. Бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты.

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперёд. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м.

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести.

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через коня, козла. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне,

скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъём по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьёв.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы.

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лёжа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40-60 % от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др.

Эстафеты с переноской тяжёлых предметов (набивных мячей, камней, партнёров по команде).

Упражнения для развития гибкости.

Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, полушпагат, шпагат. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперёд, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами с расслаблением мышц при взмахе вперёд, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперёд, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания – глубокий вдох и продолжительный выдох.

6. Общественная работа в коллективе.

6.1. Общественная работа в коллективе.

Выполнение общественной работы по организации туристско-краеведческой деятельности в коллективе (классе, школе, организации дополнительного образования). Обязанности турорга класса, члена школьного туристского штаба, совета музея, организатора и судьи соревнований. Шефство над младшими школьниками при проведении прогулок, однодневных походов.

Практические занятия. Выполнение общественных поручений в коллективе.

Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения соревнований в образовательной организации. Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве помощников судей на этапах.

Учебно-тематический план программы «Юный турист»
3 год обучения

Наименование тем		Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Туристская подготовка (пешеходный и водный туризм)				
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	5	1	4
1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	10	1	9
1.3	Питание в туристском походе	6	1	5
1.4	Подготовка к походу, путешествию	9	1	8
1.5	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	14	1	13
1.6	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	12	1	11
1.7	Техника и тактика водного похода	10	2	8
1.8	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	8	2	6
1.9	Подведение итогов туристского похода	8	-	8
1.10	Туристские слёты и соревнования	24	2	22
	Итого по разделу 1	106	12	94
2. Топография и ориентирование				
2.1	Топографическая и спортивная карта	3	1	2
2.2	Ориентирование в сложных условиях	3	1	2
2.3	Соревнования по ориентированию	8	1	7
2.4	Электронная навигация в походе	4	1	3
	Итого по разделу 2	18	4	14
3. Краеведение				
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	8	2	6
3.2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	-	6
	Итого по разделу 3	14	2	12
4. Основы гигиены, оказание первой доврачебной помощи				
4.1	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	12	2	10
	Итого по разделу 4	12	2	10
5. Общая и специальная физическая подготовка				
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
5.2	Общая физическая подготовка	18	-	18
5.3	Специальная физическая подготовка	23	1	22
	Итого по разделу 5	44	2	42
6. Общественная работа в коллективе				
6.1	Общественная работа в коллективе	22	2	20
	Итого по разделу 6	22	2	20
	ИТОГО	216	24	192
Массовые туристские мероприятия и многодневные путешествия, проводимые по программе				

1	Сентябрь: областной осенний туристский слёт и соревнования обучающихся «Школа безопасности» (2-дневный).
2	Октябрь-ноябрь: пешеходный поход I категории сложности в рамках осеннего этапа областной туриады обучающихся (11-дневный).
3	Март: областное туристское мероприятие среди обучающихся и педагогов (1 день).
4	Март: пешеходный поход в рамках весеннего этапа областной туриады обучающихся (10-дневный).
5	Апрель: областной туристский слёт на водных и пешеходных дистанциях среди обучающихся и педагогов (3-дневный).
6	Май: учебно-тренировочный поход 1 степени сложности (4-дневный).
7	Июнь: районный (областной) туристский слёт.
8	Июль-август: поход в рамках областной туриады обучающихся «По воронежским просторам» (7-8-дневный).

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

Содержание программы «Юный турист»
3 год обучения

1. Туристская подготовка (пешеходный и водный туризм).

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение.

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения похода.

Конструкция тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления.

Конструкция чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления.

Конструкция бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления.

Практические занятия. Изготовление необходимого туристского снаряжения (защитные чехлы для топора, пилы, сапёрной лопатки, ножей; упаковочные чехлы для посуды, для переноски коврика).

1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства.

Практические занятия. Организация ночлега в различных условиях.

1.3. Питание в туристском походе.

Расчёт калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины.

Практические занятия. Расчёт меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах.

1.4. Подготовка к походу, путешествию.

Параметры сложности спортивных маршрутов.

Подготовка к категорийному походу. Комплектование походной группы. Распределение функциональных обязанностей в группе. Определение района похода, маршрута похода и тактики его прохождения. Использование при изучении маршрута похода отчётов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Подбор и подготовка снаряжения и продуктов питания, составление сметы расходов.

Маршрутные документы: структура и содержание маршрутной книжки. Порядок постановки группы на учёт в поисково-спасательных службах.

Практические занятия. Разработка маршрута похода.

1.5. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, брёвнам, камням.

Использование переправы по верёвке с перилами, навесной переправы.

Организация страховки на переправах.

Практические занятия. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

1.6. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.

Меры безопасности при организации переправ через реки.

Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная.

Приёмы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и другие. Техника их вязания.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды.

Практические занятия. Отработка приёмов страховки и самостраховки при организации переправ. Вязание узлов. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

1.7. Техника и тактика водного похода

Речная лоция. Естественные и искусственные препятствия на реках.

Способы преодоления естественных препятствий (быстрина, мели, камни, топляки, заросли камыша, тростника, зарастающие водоемы, шиверы, перекаты, несложные пороги, большие плёсы, волнение, встречный и боковой ветер).

Способы преодоления искусственных препятствий (мосты, паромные переправы, плотины, рыболовные сооружения). Встреча с самоходным судном. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

Понятие о тактике в водном путешествии. Распорядок дня. Режим и график движения. Комплектование экипажей. Походный порядок судов. Место руководителя при движении нескольких судов. Связь и сигнализация. Выбор линии движения в различных условиях плавания. Разведка пути. Движение при плохой видимости. Тактика прохождения препятствий.

Практические занятия. Отработка элементов гребли, управление байдаркой, выполнение различных манёвров. Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий. Проведение разведки препятствий.

1.8. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.

Темперамент и его типы: сангвинический, холерический, меланхолический, флегматический.

Черты характера: целеустремлённость, сила воли, инициативность, активность, дисциплинированность, решительность, стойкость, коллективизм, патриотизм. Воспитание черт характера.

Понятие психологического климата в группе. Влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплочённость группы – факторы её успешных действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата.

Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

Практические занятия. Деловые, ролевые игры по решению различных ситуаций.

1.9. Подведение итогов похода.

Практические занятия.

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчётного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Составление отчёта о проведённом походе и участие в соревнованиях (конкурсе) походов и экспедиций обучающихся.

1.10. Туристские слёты и соревнования.

Организация, проводящая мероприятие (соревнования, слёт и пр.).

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.).

Общие принципы планирования дистанции. Оборудование этапов.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения.

Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах. Судейская документация, порядок протоколирования и организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действия судьи в случае его превышения.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований на дистанциях: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Приём дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований на контрольном туристском маршруте: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, обязательное наличие медицинской аптечки. Информирование команд о границах полигона и действиях в случае возникновения аварийной ситуации.

Знакомство с содержанием работы секретариата, оборудованием места работы секретариата. Документация соревнований. Порядок определения результатов соревнований. Подведение итогов соревнований.

Практические занятия. Участие в соревнованиях на пешеходных и водных дистанциях.

Участие в планировании дистанции, оборудовании этапов. Участие в работе службы секретариата во время соревнований. Судейство соревнований, работа в различных бригадах.

2. Топография и ориентирование.

2.1. Топографическая и спортивная карта.

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, её генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта, её масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Практические занятия. Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов.

2.2. Электронная навигация в походе.

Электронная картография. Возможности электронной навигации в туристских походах. Оборудование для электронной навигации. Выбор карт для электронной навигации. Движение по GPS-навигатору.

Практические занятия. Работа с навигатором в походе. Послепоходная обработка фактически полученных точек и треков.

2.3. Ориентирование в сложных условиях.

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Практические занятия. Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

2.4. Соревнования по ориентированию.

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учётом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

Снаряжение ориентировщика.

Система электронной отметки на соревнованиях по спортивному ориентированию и спортивному туризму.

Практические занятия. Участие в соревнованиях по ориентированию.

3. Краеведение.

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

Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав.

История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населённого пункта. История своей школы, её выпускники.

Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Краеведческие, народные и школьные музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства.

Литература о родном крае.

Практические занятия. Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства своего населённого пункта. Участие в создании летописи своего населённого пункта, родной школы. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

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

Получение заданий государственных, муниципальных, общественных организаций по работе во время проведения походов и путешествий. Методики их выполнения.

Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъёмка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения.

Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок.

Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов.

Работа среди местного населения: концерты туристской самодеятельности, помощь сельским школам, одиноким и престарелым жителям.

Составление отчётов о проведённых походах и путешествиях.

Практические занятия.

Выполнение заданий различных организаций, учреждений, школы. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Работа среди местного населения.

4. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего.

4.1. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего.

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы области брюшной полости: повреждение органов живота, повреждение таза и тазовых органов.

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы рёбер.

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

Практические занятия. Освоение приёмов оказания первой доврачебной помощи условно пострадавшему, приёмов транспортировки.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

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

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Порядок осуществления врачебного контроля.

Практические занятия. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.2. Общая физическая подготовка.

Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с предметами.

Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну.

Подъём по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьёв.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.

Плавание различными способами.

Лёгкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование.

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по Солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути движения с учётом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка.

Движение на лыжах по равнинной и пересечённой местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъём обычным шагом, способами «ёлочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника.

Движение по ровной, по сильно пересечённой местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъёмы, траверс склонов, переправы и т.д.

Игры с различными упражнениями туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

6. Общественная работа в коллективе.

6.1. Общественная работа в коллективе.

Выполнение общественной работы по организации туристско-краеведческой деятельности в коллективе (классе, школе, организации дополнительного образования). Обязанности турорга класса, члена школьного туристского штаба, совета музея, организатора и судьи соревнований. Шефство над младшими школьниками при проведении прогулок, однодневных походов.

Практические занятия. Выполнение общественных поручений в коллективе.

Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения соревнований в образовательной организации. Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве помощников судей на этапах.

III. Планируемые результаты

По завершении освоения дополнительной образовательной программы «Юный турист» обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты проявляются в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной деятельностью, в достижении личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в накоплении знаний и формировании умений использовать условия природной среды для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

Личностные результаты, формируемые в ходе освоения программы, отражают умения:

- оценивать свои и чужие поступки, ориентироваться в нравственных нормах, правилах, оценках в отношении мира, людей и самого себя;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (в том числе нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, стремиться к созидательной деятельности;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому человеку:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения, осуществлять самоконтроль и самооценку в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с взрослыми и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия и специальные технические приёмы, использовать их в тренировочной и соревновательной деятельности;
- умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий туризмом.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы.

Предметные результаты освоения обучающимися содержания программы представлены в таблице.

Тема	Знания	Умения и навыки
1. Основы туристской подготовки / Туристская подготовка (пешеходный и водный туризм)		
Туристские путешествия, история развития туризма (1-2 год изучения)	- разнообразие туристских возможностей России; - особенности различных видов туризма; - нормативы на туристские значки; - разрядные нормативы	
Воспитательная роль туризма (1 год изучения)	- законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива	- принимать участие в общественно полезных мероприятиях
Личное и групповое туристское снаряжение (1-3 год изучения)	- требования, предъявляемые к личному и групповому снаряжению; - специальное снаряжение (для пешеходного, водного туризма)	- составлять перечень личного и группового снаряжения, необходимого для организации однодневного похода и похода с ночлегом в полевых условиях; - подготовить снаряжение; - укладывать рюкзак для однодневного похода и похода с ночлегом; - осуществлять уход за снаряжением, производить его ремонт
Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (1-3 год изучения)	- основные требования к месту привала и бивака; - порядок работ по развёртыванию и свёртыванию лагеря; - основные типы костров и их назначение; - меры безопасности при обращении с огнём и при заготовке дров; - правила поведения в палатке; - правила хранения и переноски колющих и режущих предметов	- правильно выбрать и спланировать место бивака; - быстро разводить костёр; - заготавливать, перерабатывать, хранить дрова и растопку; - набирать воду для приготовления пищи; - мыть посуду; - устанавливать и снимать палатку, организовывать в ней ночлег.

Питание в туристском походе (1-3 год изучения)	- специфика организации питания в туристском походе и полевом лагере; - простейшие способы очистки воды; - порядок приготовления пищи на костре	- составлять меню для однодневного похода и похода с ночлегами в полевых условиях; - определять на основании меню список необходимых продуктов; - упаковывать продукты для транспортировки; - готовить на костре качественную пищу; - соблюдать питьевой режим на маршруте
Подготовка к походу, путешествию (1-3 год изучения)	- порядок подготовки к походу; - источники сведений о районе похода; - порядок подготовки походных документов и регистрации в МКК; - значение контрольных выездов в подготовке к совершению похода	- изучить район похода; - разработать маршрут; - составить план-график движения в походе; - принять участие в соревнованиях на контрольном туристском маршруте.
Туристские должности в группе (1 год изучения)	- принципы комплектования туристской группы; - походные обязанности и особенности их распределения между участниками похода	- выполнять походные обязанности, возложенные группой.
Правила движения в походе, преодоление препятствий (1 год изучения) **Техника и тактика в туристском походе** (2 год изучения) **Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе** (3 год изучения) **Техника безопасности при преодолении естественных препятствий** (3 год изучения)	- основные способы преодоления естественных препятствий в пешем походе по родному краю; - обязанности направляющего и замыкающего в группе; - понятие о тактике планирования маршрута; - необходимость страховки и самостраховки на сложных участках маршрута.	- ходить в туристском строю, соблюдая установленные темп, интервал и порядок движения; - выполнять обязанности направляющего и замыкающего в группе; - двигаться по дорогам, тропам, по ровной и пересечённой местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам, проходить броды; - использовать специальное снаряжение.
Особенности водного туризма. Снаряжение для водного похода	- виды туристских судов; - требования к снаряжению туриста-водника;	- собирать и разбирать байдарку, осуществлять ремонт в походных

(1 год изучения) **Обеспечение безопасности в водном путешествии. Спасательные работы на воде** (2 год изучения) **Техника и тактика водного похода** (3 год изучения)	- правила поведения в байдарке; - препятствия, встречающиеся на реках и способы их преодоления; - порядок проведения разведки препятствий; - знаки сигнализации на воде.	условиях; - владеть различными приёмами гребли, управлять байдаркой, соблюдать походный порядок судов; - преодолевать препятствия в водном походе; - применять спасательные средства, осуществлять буксировку судна.
Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий (1 год изучения) **Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях** (2 год изучения)	- основные причины возникновения опасных ситуаций в походе; - меры по обеспечению безопасности похода; - правила поведения при переездах на транспорте; - правила поведения в населённых пунктах; - правила купания; - психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	- владеть техникой преодоления естественных препятствий: спусков, подъёмов; - использовать альпеншток на склонах; - применять туристские узлы в соответствии с их назначением
Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе (3 год изучения)	- типы темперамента; - черты характера, которые развиваются у туриста; - причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения	- работать в составе группы, соблюдая дисциплину; - подчинять свои интересы интересам коллектива.
Подведение итогов туристского похода (1-3 год изучения)	- обязанности ответственного за ведение походного дневника; - назначение отчёта о походе	- оформить походный дневник-газету; - дать личный отзыв о походе; - подготовить отчёт по своей походной должности
Туристские слёты и соревнования (1-3 год изучения)	- основные виды туристских соревнований; - порядок подготовки команды к участию в туристских соревнованиях; - условия допуска к соревнованиям; - порядок прохождения предстартовой проверки.	- принять участие в туристских соревнованиях в качестве участника; - принять участие в постановке дистанции; - принять участие в судействе соревнований
2. Топография и ориентирование		
Топографическая и спортивная карта	- понятие карты и условных знаков карт, определение	- определять стороны горизонта по компасу,

(1-3 год изучения) **Условные знаки** (1 год изучения) **Ориентирование по горизонту, азимут** (1 год изучения) **Компас. Работа с компасом** (1-2 год изучения) **Измерение расстояний** (1-2 год изучения) **Способы ориентирования** (1-2 год изучения) **Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки** (1-3 год изучения) **Ориентирование в сложных условиях** (3 год изучения) **Соревнования по ориентированию** (2-3 год изучения)	масштаба карты; - устройство и правила пользования компасом; - определение понятия «азимут»; - виды соревнований по спортивному ориентированию.	солнцу, местным предметам; - определять азимуты на заданные ориентиры; - определять расстояние по карте; - выдерживать заданное направление при движении по азимуту; - с помощью карты и компаса пройти маршрут в заданном направлении
3. Краеведение		
Родной край, его природные особенности, история, известные земляки (1 год изучения) **Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи** (1-3 год изучения) **Изучение района путешествия** (1-2 год изучения) **Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры** (1-3 год изучения)	- общая характеристика туристских возможностей родного края; - природные и культурно-исторические особенности родного края, - основные охраняемые растения и животные родного края; - основные правила поведения на природе; - экологические требования к выбору маршрутов, мест привалов и мест для организации ночлегов.	- работать со справочным материалом и литературой по истории края; - подготовиться к викторине на заданную тему; - проводить краеведческие наблюдения; - подготовить краеведческое описание района похода; - осуществлять деятельность по охране природы в условиях похода
4. Основы гигиены, оказание первой доврачебной помощи		
Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	- значение режима дня; - специфику комплектования походной аптечки;	- соблюдать режим дня; - использовать закаливающие процедуры;

(1-2 год изучения) **Походная медицинская аптечка** (1 год изучения) **Использование лекарственных растений** (2 год изучения) **Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи** (1-3 год изучения) **Приёмы транспортировки пострадавшего** (1-3 год изучения)	- роль закаливания в профилактике простудных заболеваний; - мероприятия по профилактике заболеваний и травматизма в походе; - основные приёмы оказания первой доврачебной помощи в полевых условиях; - способы транспортировки пострадавшего.	- соблюдать гигиенические требования в походе; - оказывать первую доврачебную помощь при потёртостях, порезах, ушибах, обморожениях, ожогах и других заболеваниях и травмах, типичных для походных условий; - изготовить носилки для транспортировки пострадавшего
5. Общая и специальная физическая подготовка		
Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений (1-2 год изучения) **Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках** (1-3 год изучения) **Общая физическая подготовка** (1-3 год изучения) **Специальная физическая подготовка** (1-3 год изучения)	- значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам; - значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц; - особенности физической подготовки к туристским походам; - значение и содержание самоконтроля.	- провести разминку с использованием упражнений для развития и укрепления различных групп мышц; - выполнять принятые в школьной программе нормативы по физической подготовке с превышением; - осуществлять самоконтроль в походе
6. Общественная работа в коллективе		
Общественная работа в коллективе (2-3 год изучения)	- порядок организации соревнований; - порядок выполнения нормативов на значки «Юный путешественник России», «Юный турист России» и юношеские разряды по туризму.	- на соревнованиях выполнять функции судьи на этапах; - обучить новичков простейшим туристским умениям и навыкам в походных условиях (в условиях полевого туристского лагеря)

Критерии успешности реализации программы

Критериями успешности реализации программы являются:

1. Постоянный контингент обучающихся, не более 30% отсева;
2. Активное участие родителей в жизни группы и признание положительного влияния обучения в объединении на ребенка (согласно анкетированию);
3. 100-процентное выполнение программы всеми обучающимися.

Формы подведения итогов реализации программы

Выявлению результативности обучения служат:

1. Участие в соревнованиях на контрольных туристских маршрутах.
2. Участие в спортивных походах.
3. Участие в соревнованиях походов и экспедиций.
4. Участие в туристских соревнованиях в группе дисциплин «дистанция» районного, городского и областного масштаба.
5. Сдача физических нормативов.
6. Тестирование по теоретическому курсу.

Основные формы предъявления результатов: отчёты о походах, фотогазеты, фотоотчёты, видеоролики, слайдфильмы, презентации, протоколы результатов соревнований и конкурсов.

Способы оценки результатов

Соревнования на контрольных туристских маршрутах выявляют степень готовности объединения к участию в запланированном путешествии.

В многодневном туристском походе обучающиеся демонстрируют достигнутый уровень знаний, общетуристские и специальные умения и навыки.

Соревнования походов и экспедиций выявляют степень успешности совершённого путешествия, качество реализации программы в целом и уровень личностного развития каждого обучающегося – члена туристско-краеведческого объединения, достигнутый им в процессе реализации цикла программы.

На соревнованиях, которые проводят специализированные туристские организации, проверяется уровень технической подготовленности.

Для оценки физической подготовленности применяются тесты из числа обязательных в программе базового курса физической культуры: бег на 30 м, челночный бег 3 х 10 м, прыжок в длину с места, подъём туловища за 30 сек., отжимание от пола, наклон туловища вперёд, бег на 1000 м.

Также для оценки качества знаний, умений и навыков обучающихся в конце каждого года обучения проводится зачёт по теоретическому курсу.

Формы достижения воспитательных результатов

Воспитательные результаты деятельности по программе распределяются по трём уровням.

<table>
<tr><th colspan="3">Уровень воспитательных результатов</th></tr>
<tr><th>Приобретение обучающимся новых социальных знаний</th><th>Развитие позитивного отношения обучающегося к базовым общественным ценностям</th><th>Накопление обучающимся опыта самостоятельного социального действия</th></tr>
<tr><td>Занятия по отработке специальных умений, тренировки. Краеведческие экскурсии. Туристские прогулки, поездки. Инструктаж по правилам безопасности, о правилах поведения на природе, в походе. Знакомство с элементами начальной туристской подготовки, такими как навыки полевого быта, жизнь в коллективе, ориентирование, преодоление простейших естественных препятствий. Знание походных обязанностей и особенностей их распределения между участниками похода</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">Походы выходного дня. Участие в соревнованиях. Многодневные туристские спортивные походы. Приобретение обучающимся умения чётко и полностью выполнять походные обязанности, возложенные группой. Знание основных способов преодоления естественных препятствий в пешеходном походе по родному краю. Умение последовательно организовать бивачные работы. Выработка осознанного отношения к дисциплине.</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="3">Туристско-краеведческие экспедиции. Природоохранные и природовосстановительные экспедиции. Туристские соревнования, слёты, организуемые педагогом и воспитанниками для других обучающихся, педагогов, родителей. Приобретение и применение навыков поисковой, исследовательской деятельности, умение оформить походный дневник-газету, дать личный отзыв о походе. Проведение разминки с использованием упражнений для развития и укрепления различных групп мышц. Проведение туристских соревнований для учащихся школы. Выполнение на соревнованиях функции судьи на этапах. Обучение новичков простейшим туристским умениям и навыкам в походных условиях (в условиях полевого туристского лагеря). Приобретение навыков инструктора туризма в совместной деятельности с педагогом.</td></tr>
</table>

IV. Организационно-педагогические условия реализации программы

Деятельность, используемые методы и формы

Учебные группы комплектуются на основе одной-двух смежных параллелей, то есть из детей, близких по возрасту. Также в состав группы могут быть включены обучающиеся более старшего возраста, имеющие туристскую подготовку – стажёры, которые окажут помощь педагогу.

Рекомендуемый количественный состав учебной группы первого года обучения – 15 человек, второго года обучения – 12 человек, третьего года обучения – 10 человек.

При решении учебных задач предусматривается возможность укомплектования групп детьми из разных учебных организаций (школ, гимназий, лицеев).

Обучающиеся имеют возможность начать обучение по программе не с первого, а с более высокого уровня (или могут быть переведены в группу более высокого уровня обучения) при условии:

- положительного результата тестирования по основам туристских знаний;
- сдачи физических и тактико-технических нормативов;
- наличия опыта участия в походах и соревнованиях (требуемой сложности).

Переводные нормативы по физической подготовке для обучающихся по программе идентичны школьным возрастным нормативам по физической культуре.

Вышеперечисленное также является необходимым для перехода с одного уровня на другой. Если по каким-то причинам обучающемуся не удается выполнить эти условия, он имеет возможность продолжать обучение без перевода на следующую ступень, с другой группой.

Поскольку группы являются разновозрастными, то возможна ситуация, когда часть обучающихся перестанет заниматься (окончание школы, подготовка к выпускным экзаменам, появление других интересов), а из оставшихся ребят невозможно сформировать группу (по нормативным требованиям). В этом случае они зачисляются в группу более низкой ступени обучения, но при этом получают от педагога индивидуальные задания, а также выступают в роли помощника руководителя на занятиях и в походах.

Возможно завершение обучения на 1-м или 2-м уровне, которые и сами по себе могут быть выделены в самостоятельные программы.

Клубное объединение обучающихся, профессиональная кооперация педагогов, создание временных учебных, соревновательных и походных (экспедиционных) объединений предоставляют обучающимся возможность выбора специализированных образовательных маршрутов и служат цели общего повышения эффективности многолетнего образовательного процесса в объединениях обучающихся. Клубное объединение, в котором происходит работа по данной программе, представляет собой разновозрастный коллектив, в который входят учебные группы, находящиеся на разных ступенях обучения.

Занятия проводятся с полным составом объединения, но могут также проводиться в виде групповых и индивидуальных консультаций. При организации деятельности обучающихся широко используются следующие методы: фронтальный, коллективный, групповой, индивидуальный, индивидуально-фронтальный.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения. При составлении рабочей программы педагог заранее планирует распределение часов в течение учебного года. В содержание годовой рабочей программы вносятся не только летние походы, но и участие в массовых мероприятиях в период с сентября по май. Время совершения походов, экспедиций фиксируется в практических занятиях. Таким образом, рабочая программа является индивидуальным расписанием для каждой группы обучающихся на весь учебный год. Рабочие программы для каждой группы рассматриваются и принимаются на педагогическом совете и утверждаются приказом (распоряжением) по образовательной организации в начале учебного года.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель должен воспитывать у обучающихся умение и навык самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований безопасности. Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников. Для проведения отдельных теоретических и практических занятий желательно привлекать опытных спортивных судей, инструкторов, спасателей, спортсменов.

Практические занятия проводятся в 1-3-дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период каникул практические навыки отрабатываются в учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Предполагается, что бóльшая часть практических занятий проводится на открытом воздухе, что является важным оздоравливающим и закаливающим элементом в реализации программы.

Контрольные выезды, туристские слёты и соревнования обучающихся являются одной из важных форм подготовки и проверки готовности туристских групп к совершению безаварийного, содержательного туристского похода.

После каждого года обучения в летний период проводится поход, экспедиция или другое многодневное туристское мероприятие (слёт, соревнования, туристский лагерь и т.п.).

Проведение летом похода или экспедиции не является завершением работы по реализации программы. В соответствии с технологией туристско-краеведческой деятельности туристско-краеведческий цикл состоит из подготовки, проведения, и подведения итогов путешествия. Поэтому логичным продолжением является подготовка отчёта и участие экспедиционно-походного объединения обучающихся в соревнованиях походов и экспедиций.

Взаимодействие педагога с родителями

Работа с родителями предполагает поддержание личных контактов, проведение индивидуальных бесед, родительских собраний, привлечение родителей к организации некоторых мероприятий.

Методическое обеспечение образовательной программы

№	Раздел, тема программы	Формы занятий	Методы и приёмы	Формы подведения итогов	Дидактические материалы, ТСО
1. Основы туристской подготовки / Туристская подготовка (пешеходный и водный туризм)					
1	**Туристские путешествия, история развития туризма** (1-2 год изучения)	Теоретическое занятие	Словесный, наглядный	Наблюдение	Книги о путешествиях. газетные статьи. Значки и туристская символика, фотоматериалы.
2	**Воспитательная роль туризма** (1 год изучения)	Лекция, беседа	Словесный	Анкетирование, устный опрос	
3	**Личное и групповое туристское снаряжение** (1-3 год изучения)	Комбинированное занятие, практическое занятие, самостоятельная работа, поход	Объяснительно-иллюстративный, практический, репродуктивный	Выполнение практических заданий	Список снаряжения. Предметы снаряжения. Рюкзак. Образцы самодельного снаряжения, чертежи, выкройки.
4	**Организация туристского быта. Привалы и ночлеги** (1-3 год изучения)	Комбинированное занятие, практическое занятие, самостоятельная работа, поход	Объяснительно-иллюстративный, практический, репродуктивный	Выполнение практических заданий	Фотоматериалы. Групповое снаряжение. Личные вещи участников. Палатки, тент, костровое оборудование
5	**Питание в туристском походе** (1-3 год изучения)	Комбинированное занятие, практическое занятие, самостоятельная работа, поход	Объяснительно-иллюстративный, практический, репродуктивный	Выполнение практических заданий	Таблицы калорийности продуктов. Упакованные образцы продуктов. Кухонные принадлежности.
6	**Подготовка к походу, путешествию** (1-3 год изучения)	Комбинированное занятие, практическое занятие, самостоятельная работа, поход	Объяснительно-иллюстративный, практический, репродуктивный, частично-поисковый, метод проблемного изложения	Выполнение практических заданий, наблюдение	Справочная литература. Карты, измерительные и чертёжные инструменты. Отчёты о походах. Списки снаряжения. Образцы маршрутных документов.
7	**Туристские должности в группе**	Комбинированное занятие, практическое	Объяснительно-иллюстративный, практический,	Выполнение практических заданий,	Образцы отчётов, выполненных ответственными

	(1 год изучения)	занятие, самостоятельная работа, поход	репродуктивный, частично-поисковый, метод проблемного изложения	наблюдение	по должностям
8	**Правила движения в походе, преодоление препятствий** (1 год изучения) **Техника и тактика в туристском походе** (2 год изучения) **Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе** (3 год изучения) **Техника безопасности при преодолении естественных препятствий** (3 год изучения)	Комбинированное занятие, практическое занятие, самостоятельная работа, тренировка, поход, соревнование	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Выполнение практических заданий, наблюдение	Фотоматериалы. Графические изображения. Обучающие видеозаписи. Верёвки, карабины. Страховочное снаряжение. Использование рельефа местности.
9	**Особенности водного туризма. Снаряжение для водного похода** (1 год изучения) **Обеспечение безопасности в водном путешествии. Спасательные работы на воде** (2 год изучения) **Техника и тактика водного похода** (3 год изучения)	Комбинированное занятие, практическое занятие, самостоятельная работа, тренировка, поход, соревнование	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Выполнение практических заданий, наблюдение	Предметы личного снаряжения. Фотоматериалы. Графические изображения. Обучающие видеозаписи. Страховочное снаряжение.
10	**Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий** (1 год изучения) **Обеспечение безопасности в туристском походе, на**	Комбинированное занятие, практическое занятие, самостоятельная работа, тренировка, поход, соревнование	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Выполнение практических заданий, наблюдение	«Инструкция…». Альпенштоки. Репшнуры. Дневник метеонаблюдений

	тренировочных занятиях (2 год изучения)				
11	**Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе** (3 год изучения)	Теоретическое занятие, беседа, практическое занятие, ролевая игра, поход	Словесный, метод проблемного изложения	Выполнение практических заданий, тестирование, наблюдение	Психологические тесты.
12	**Подведение итогов туристского похода** (1-3 год изучения)	Комбинированное занятие, самостоятельная работа	Словесный, наглядный, практический, репродуктивный, частично-поисковый	Анкетирование, выполнение практических заданий, конкурс, наблюдение	Дневниковые записи, фотоматериалы. Ремонтный набор.
13	**Туристские слёты и соревнования** (1-3 год изучения)	Комбинированное занятие, тренировка, соревнование	Практический, репродуктивный, частично-поисковый	Соревнование, выполнение практических заданий, наблюдение	Снаряжение для соревнований. Образцы заявочной документации. Протоколы туристских соревнований.
2. Топография и ориентирование					
1	**Топографическая и спортивная карта** (1-3 год изучения)	Комбинированное занятие, практическое занятие	Практический, объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый	Выполнение практических заданий	Топографические и спортивные карты различного масштаба
2	**Условные знаки** (1 год изучения)	Комбинированное занятие, практическое занятие	Практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, метод проблемного изложения	Выполнение практических заданий	Карты, таблицы условных знаков
3	**Ориентирование по горизонту, азимут** (1 год изучения)	Комбинированное занятие, практическое занятие, поход	Словесный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Выполнение практических заданий	Карты, компасы, транспортиры, чертёжные инструменты.
4	**Компас. Работа с компасом** (1-2 год изучения)	Комбинированное занятие, практическое занятие, поход	Словесный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Выполнение практических заданий	Карты, компасы
5	**Измерение расстояний** (1-2 год изучения)	Комбинированное занятие, практическое занятие, поход	Практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Выполнение практических заданий	Карты, чертёжные и измерительные инструменты. Курвиметр, нитки. Образец таблицы перевода шагов.

6	**Способы ориентирования** (1-2 год изучения)	Комбинированное занятие, практическое занятие, поход	Практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый	Выполнение практических заданий	Текстовое описание пути, карты.
7	**Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки** (1-3 год изучения)	Комбинированное занятие, практическое занятие, самостоятельная работа, поход	Практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, метод проблемного изложения	Выполнение практических заданий, наблюдение	Карта звёздного неба.
8	**Ориентирование в сложных условиях** (3 год изучения)	Комбинированное занятие, практическое занятие, самостоятельная работа, поход	Практический, объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, метод проблемного изложения	Выполнение практических заданий, наблюдение	Карты, компасы
9	**Соревнования по ориентированию** (2-3 год изучения)	Практическое занятие, соревнование	Практический, репродуктивный, частично-поисковый	Соревнование, наблюдение	Компасы, оборудование КП, чипы
10	**Электронная навигация в походе** (3 год изучения)	Комбинированное занятие, практическое занятие, поход	Словесный, наглядный, практический, репродуктивный, частично-поисковый	Выполнение практических заданий	Компьютер, GPS-навигатор
3. Краеведение					
1	**Родной край, его природные особенности, история, известные земляки** (1 год изучения)	Теоретическое занятие, беседа, встреча с интересными людьми	Словесный, объяснительно-иллюстративный	Устный опрос	Литература о родном крае, различные карты Воронежской области. Справочная литература.
2	**Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи** (1-3 год изучения)	Комбинированное занятие, теоретическое занятие, экскурсия	Словесный, объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый	Выполнение практических заданий, наблюдение	Карты, путеводители, календарь событийных мероприятий
3	**Изучение района путешествия** (1-2 год изучения)	Комбинированное занятие, практическое занятие, самостоятельная работа	Словесный, практический, частично-поисковый, метод проблемного изложения	Выполнение практических заданий	Краеведческая литература, отчёты.
4	**Общественно**	Практическое	Практический,	Выполнение	Краеведческая

	полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры (1-3 год изучения)	занятие, самостоятельная работа, поход, тематическая акция, проект	репродуктивный, частично-поисковый	практических заданий, наблюдение	литература. Фотоопределители природы Черноземья. Образцы выполнения краеведческих, экологических, метеорологических наблюдений
4. Основы гигиены, оказание первой доврачебной помощи					
1	**Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний** (1-2 год изучения)	Беседа, комбинированное занятие, практическое занятие	Словесный, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Выполнение практических заданий, наблюдение	Атлас первой медицинской помощи.
2	**Походная медицинская аптечка** (1 год изучения)	Комбинированное занятие, практическое занятие, поход	Практический, репродуктивный	Выполнение практических заданий	Лекарственные препараты, средства гигиены. Упаковка для транспортировки аптечки в походе
3	**Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений** (2 год изучения)	Комбинированное занятие, практическое занятие, поход	Практический, репродуктивный, частично-поисковый	Выполнение практических заданий	Медицинский справочник туриста. Справочник лекарственных растений
4	**Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи** (1-3 год изучения)	Комбинированное занятие, практическое занятие, поход	Словесный, наглядный, практический, репродуктивный	Выполнение практических заданий, наблюдение	Справочная литература с иллюстрациями. Термометр, тонометр. Перевязочные средства, шины.
5	**Приёмы транспортировки пострадавшего** (1-3 год изучения)	Практическое занятие, поход	Словесный, наглядный, практический, репродуктивный	Выполнение практических заданий, наблюдение	Справочная литература. Материалы для изготовления транспортировочных средств.
5. Общая и специальная физическая подготовка					
1	**Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических**	Лекция, беседа	Словесный, наглядный	Устный опрос	Медицинская энциклопедия.

	упражнений (1-2 год изучения)				
2	**Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках** (1-3 год изучения)	Комбинированное занятие, тренировка, поход	Словесный, практический, репродуктивный	Прохождение врачебного контроля. Анализ ведения дневника самоконтроля	Дневник самоконтроля.
3	**Общая физическая подготовка** (1-3 год изучения)	Тренировка, игра, поход, соревнование	Практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Выполнение нормативов физической подготовки, наблюдение	-
4	**Специальная физическая подготовка** (1-3 год изучения)	Тренировка, поход, соревнование	Практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Выполнение нормативов физической подготовки, наблюдение	-
6. Общественная работа в коллективе					
1	**Общественная работа в коллективе** (2-3 год изучения)	Индивидуальные занятия, самостоятельная работа	Практический, репродуктивный, частично-поисковый	Наблюдение	-

Используемый учебно-методический комплекс

Темы	Методические и дидактические материалы
Основы туристской подготовки / Туристская подготовка	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»
Топография и ориентирование	Топографические и спортивные карты различного масштаба
	Таблицы условных знаков
	Карточки-задания «Топознаки»
	Карточки-задания по рельефу
	Знатоки идут по фотосследу (настольная топографическая игра). Автор В.М. Куликов
	Карта звёздного неба
	Таблицы перевода шагов в метры
Краеведение	Путеводители
	Календарь событийных мероприятий
	Экскурсионные разработки: - маршруты по Линии Ратной Славы; - Черноземье – родина великих людей
	Примерный список экскурсий (Приложение 3)
	«Памятники Воронежа». Фотопрезентация и описание. Составитель С.Р.Демидов
	Публикации о воронежских туристах на сайте http://poxod36.ru/ в разделе Библиотека → Статьи и заметки
	«Мастера спорта». Информативный материал. Составитель О.Ю.Плотникова
	Фотосборники «Животные», «Птицы», «Рыбы», «Насекомые», «Растения», «Грибы»
	Дневник метеонаблюдений
Основы гигиены, оказание первой доврачебной помощи	Общий перечень медицинских противопоказаний к занятиям спортом
	Атлас медицинской помощи
	Справочник лекарственных растений
	Тест «Растения и грибы в жизни человека». Автор Е.А.Плешанов
Общая и специальная физическая подготовка	Медицинская энциклопедия
	Комплексы упражнений для развития физических качеств
	Дневник самоконтроля
Общественная работа в коллективе	Таблицы учёта выполнения нормативов для получения отличительных знаков системы поощрения
	Выпущенные в объединении газеты, информационные листки
	Образцы творческих работ обучающихся
	Разработки символики объединения

Материально-техническое обеспечение программы

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

Снаряжение и оборудование может предоставляться образовательной организацией, либо приобретаться при долевом участии заинтересованных организаций и

лиц, включая родителей. В последнем случае приобретение материальных ценностей может осуществляться и передаваться под отчёт педагогу – руководителю объединения обучающихся родительским комитетом объединения.

Специальное туристское снаряжение

для пешеходного туризма из расчёта на 1 обучающегося

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

Перечень группового туристского снаряжения и инвентаря

из расчёта на 1 объединение

№	Наименование	Кол-во единиц
Оборудование и снаряжение общетуристского назначения		
1	Палатка туристская 3-4-местная	5
2	Рюкзак 80-100 л	15
3	Коврик теплоизоляционный	15
4	Мешок спальный	15
5	Тент (походный 4 х 6 м, костровой 2 х 3 м)	2
6	Таганок	1
7	Топор	1
8	Пила	1
9	Лопата сапёрная в чехле	1
10	Рукавицы костровые (брезентовые)	комплект
11	Котлы туристские (8, 9, 10 л)	комплект
12	Кухонный инвентарь (доски разделочные, ножи, тёрка, половник и пр.)	комплект
13	Ремонтный набор в упаковке	комплект
14	Аптечка в упаковке	комплект
Специальное снаряжение		
1	Верёвка основная ∅10 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	Байдарка 2-местная в комплекте с вёслами	6
14	Каяк в комплекте с веслом	2
15	Катамаран-4 в комплекте с вёслами	1
16	Рафт R-6 в комплекте с вёслами	1
17	Спасательный жилет	15
18	Гермомешок 60-80 л	15
19	Юбка для каяка	2
20	Спасательный конец	1
21	Насос	1
22	Набор ремонтных инструментов	комплект
23	GPS-навигатор	2
24	Спутниковый трекер типа SPOT	1
25	Радиостанции	2
26	Электромегафон	1
Учебное оборудование, снаряжение и инвентарь		
1	Секундомер электронный	2
2	Рулетка 15-20 м	1
3	Термометр наружный	2
4	Термометр водный	2
5	Весы бытовые	1
6	Курвиметр	3
7	Транспортир	6
8	Линейка	6
9	Карты спортивные и топографические, атласы	комплект
10	Учебные плакаты «Туристские узлы»	комплект
11	Ознакомительный и иллюстративный материал: фотографии, фильмы, презентации, отчеты о спортивных походах	комплект
12	Инвентарь для занятий по теме «Первая помощь»: – бинты широкие и узкие нестерильные – 16 шт., – бинты эластичные – 16 шт., – шина Крамера: короткая, средняя и длинная – всего 3 шт., – наборы элементов для сборки носилок – 3 компл.	комплект
13	Расходные материалы: репшнур ∅6 мм, скотч, изолента, маркировочная лента	комплект
14	Мяч волейбольный, футбольный	2
Оргтехника		
1	Ноутбук или компьютер с необходимым набором установленных программ	1
2	Принтер	1

3	Проектор	1
4	Экран демонстрационный	1
5	Фотоаппарат	1
6	Видеокамера	1

Кадровое обеспечение программы

Для обеспечения единства педагогических подходов и воспитательных требований работу по программе могут осуществлять педагоги, имеющие квалификацию «Инструктор детско-юношеского туризма». Во время многодневных выездных мероприятий, а также при проведении однодневных мероприятий за пределами своего населённого пункта с одним объединением обучающихся работают два педагога.

В целях развития адаптивных способностей обучающихся возможно создание временных учебных, тренировочных и экспедиционно-походных объединений на основе кооперации педагогов различных организаций. Ответственность за жизнь и здоровье обучающихся во время мероприятий объединённой группы несёт педагог, на которого ответственность возложена распорядительным актом организации.

Работа по программе предусматривает продолжение профессионального совершенствования педагога. Для этого планируется участие в курсах повышения квалификации, круглых столах, семинарах педагогов туристско-краеведческих объединений, посещение открытых занятий других педагогов, участие в категорийных учебно-тренировочных походах и соревнованиях педагогов. (Приложение 4).

Информационное обеспечение программы

Перечень необходимых и часто используемых документов (законы, стратегии, методические рекомендации, приказы, правила, регламенты, инструкции, положения, разъяснения, СанПиНы и др.) ниже сгруппирован по темам.

Для работников системы образования

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ. (Последняя редакции закона от 30.12.2021 года, вступила в силу с 01.03.2022 года).
2. Трудовой кодекс Российской Федерации (№ 197-ФЗ от 30.12.2001, в редакции от 25.02.2022 года, вступил в силу с 01.03.2022 года).
3. Федеральный закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации». Федеральный закон РФ от 03.07.1998 г. № 124-ФЗ в редакции от 11.06.2021 г..

Общие вопросы развития туризма

4. Стратегия развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 20 сентября 2019 г. № 2129-р.
5. Модельный закон «О детском и юношеском туризме». Принят Межпарламентской Ассамблеей государств – участников Содружества Независимых Государств (постановление № 24-12 от 4 декабря 2004 год).

Подготовка кадров в туризме

6. Методические рекомендации по повышению квалификации специалистов в области детского туризма. Письмо Минобрнауки России от 3 декабря 2015 г. № 09-3461.

Примерная программа повышения квалификации педагогов образовательных организаций, осуществляющих организацию туристско-краеведческой работы с детьми в рамках внеурочной деятельности «Организатор детско-юношеского туризма» (72 часа).

Примерная программа курса «Инструктор детско-юношеского туризма» (216 часов).

Туризм как вид спорта

7. Правила вида спорта «Спортивный туризм», утверждённые приказом Минспорта России от 22 апреля 2021 г. № 255.

8. Регламент по спортивному туризму «Туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов». Утверждены Президентом ТССР С.Н.Пановым 28.11.08 г.

9. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ с изменениями и дополнениями.

10. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации. Утверждено приказом Минспорта России от 20 февраля 2017 г. № 108 с изменениями от 1 июня 2021 г. № 370 (вступил в силу 11.07.2021).

11. Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «спортивный туризм». Утверждены приказом Минспорта России от 11 января 2022 г. № 6.

12. Положение о спортивных судьях. Утверждено приказом Минспорта России от 28 февраля 2017 г. № 134, с изменениями, внесёнными приказами Минспорта России от 13 февраля 2018 г. № 123, от 26 октября 2018 г. № 914, от 11 ноября 2019 г. № 928, от 15 июля 2020 г. № 535.

13. Квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта «спортивный туризм». Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 25 декабря 2017 г. № 1101.

14. Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Испытание «Туристский поход». Приказ Минспорта России от 12 февраля 2019 г. № 90.

Организация походов

15. Совместный приказ Минпросвещения России и Минэкономразвития России от 19 декабря 2019 года № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слётов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий».

16. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися. Под общей редакцией М.М.Бостанджогло. – М.: ФЦДЮТиК, 2015.

17. Методические рекомендации по организации туристских походов с обучающимися по территории Воронежской области. Направлены письмом департамента образования, науки и молодёжной политики Воронежской области от 27.03.2020 № 80-12/2823.

18. Разъяснения по вопросам, связанным с организацией туристско-краеведческой деятельности с детьми в условиях природной среды. Письмо Минпроса России от 2 августа 2019 г. № 06-787.

19. Порядок информирования территориальных органов МЧС России о маршрутах передвижения, проходящих по труднодоступной местности, водным, горным, спелеологическим и другим объектам, связанных с повышенным риском для жизни, причинением вреда здоровью туристов (экскурсантов) и их имуществу. Приказ МЧС России от 30.01.2019 г. № 42.
20. Положение о региональной маршрутно-квалификационной комиссии образовательных организаций Воронежской области. Утверждено приказом ГАУ ДО ВО «Региональный центр выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодёжи «Орион» от 20 декабря 2019 г. № 221.
21. Перечень средств обучения и воспитания, необходимых для реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, соответствующих современным условиям обучения, необходимых при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий по содействию в создании в субъектах Российской Федерации (исходя из прогнозируемой потребности) новых мест в общеобразовательных организациях. Приказ Минобрнауки России от 30 марта 2016 г. № 336.
22. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 5 марта 2011 г. № 169н «Об утверждении требований к комплектации изделиями медицинского назначения аптечек для оказания первой помощи работникам».

Организация палаточных лагерей

23. Методические рекомендации нормативно-правовых и информационно-методических материалов по организации отдыха и оздоровления детей в детских лагерях палаточного типа. Разработаны и утверждены ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Воронежской области», 2014 г.
24. Порядок оказания медицинской помощи несовершеннолетним в период оздоровления и организованного отдыха. Утверждён приказом Минздрава России от 13.06.2018 г. № 327н.

Перевозка детей

25. Правила организованной перевозки группы детей автобусами. Постановление Правительства РФ от 23 сентября 2020 г. № 1527.
26. Санитарно-эпидемиологические требования к перевозке железнодорожным транспортом организованных групп детей (СП 2.5.3157-14). Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21 января 2014 г. № 3.

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 отчёт. Пособие по составлению отчётов 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 – 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 Воронежской области «Региональный центр выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодёжи «Орион» (направление «Туризм» по ссылке https://orioncentr.ru/documents/turizm/)
http://poxod36.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

Приложение 1

Опорный календарный план областных массовых туристских мероприятий ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион» на 2022/2023 год

№	Дата	Мероприятие
1	сентябрь	Областной осенний туристский слёт и соревнования обучающихся «Школа безопасности». Комплексное мероприятие на пешеходных дистанциях 1-3 классов и соревнования по программе «Школа безопасности».
2	28 октября – 10 ноября	Осенний этап областной туриады обучающихся. Пешеходные походы 1-2 категории сложности по Краснодарскому краю.
3	декабрь	Областной конкурс «Турист года». Заочное мероприятие с комплексным зачётом.
4	февраль	Областной турнир по спортивному туризму. Соревнования на пешеходных дистанциях 1-2 классов.
5	февраль – март	Областное туристское мероприятие среди обучающихся и педагогов. Соревнования на пешеходных дистанциях 2-3 классов.
6	19 марта – 4 апреля	Весенний этап областной туриады обучающихся. Пешеходные походы 1-2 категории сложности по Краснодарскому краю проводятся в рамках регионального этапа Всероссийского слёта юных туристов
7	апрель	Областной туристский слёт на водных и пешеходных дистанциях среди обучающихся и педагогов. Соревнования на водных и пешеходных дистанциях 1-3 классов.
8	июнь	Областной туристский слёт обучающихся. Комплексное 5-дневное мероприятие, проводимое в соответствии с программой всероссийского туристского слёта.
9	июнь – август	Областная туриада обучающихся «По воронежским просторам». Водные и пешеходные (спортивные степенные и категорийные, экологические, краеведческие и др.) походы обучающихся проводятся в рамках регионального этапа Всероссийского слёта юных туристов.
10	в течение года	Областной конкурс туристских походов обучающихся – этап Всероссийского конкурса туристских походов и экспедиций обучающихся
11	в течение года	Туристские мероприятия, проводимые по плану Центра детско-юношеского туризма, краеведения и организации отдыха и оздоровления детей ФГБОУ ДО «Федеральный центр дополнительного образования и организации отдыха и оздоровления детей», ВРОО «Федерация спортивного туризма Воронежской области»

Приложение 2

Словарь ключевых понятий

Раздел «Туристская подготовка»

Автономность – отдельное от других людей существование, положение большей или меньшей независимости от общества. Автономное существование туристской группы в походе влечёт необходимость самостоятельного жизнеобеспечения с опорой только на свои силы, ум, знания и труд.

Альпеншток – (от Альпы и немецк. Stock – палка), прочная деревянная палка длиной 70-150 см. с металлическим наконечником (штычком) и темляком (или без него). Используется как одно из страховочных средств в несложных пешеходных и горных походах.

Альпинизм – путешествие в горах, включающее восхождение на горные вершины.

Базовый лагерь – многократно используемый бивак. Служит исходной точкой для учебных и тренировочных занятий, радиальных походов, перевалочным пунктом между относительно лёгкими подходами и технически сложными участками маршрутов.

Байдарка – узкая лёгкая лодка без уключин. Гребля осуществляется двухлопастным веслом. Гребцы сидят один за другим, лицом по направлению движения. Байдарка используется, в основном, как спортивное и туристское судно, а также геологами и археологами в экспедициях.

Безопасность – система мер, исключающих возникновение чрезвычайных ситуаций по вине участников в походе, на соревнованиях, тренировках.

Бивак, бивуак – (нем. Biwak, франц. bivouac), место размещения (стоянка) туристской группы для ночлега или отдыха.

Верёвки туристские – являются основным техническим средством для страховки при преодолении препятствий и передвижения туристов на сложных участках рельефа. Изготовляются из синтетических прядей, образующих сердцевину сложной конструкции, которая окружена защитной оплёткой.

Велосипедный туризм – вид самодеятельного туризма. Путешествовать на велосипеде лучше всего по дорогам местного значения с асфальтированным или песчано-гравийным покрытием.

Водный туризм – вид самодеятельного туризма – походы по рекам, озёрам, морям, водохранилищам на байдарках, надувных лодках, катамаранах и других видах туристских судов.

Всемирный день туризма – отмечается с 1980 года ежегодно 27 сентября. Проводится с целью пропаганды туризма, освещения его вклада в развитие культурных связей, обеспечения взаимопонимания между народами.

Днёвка – день в походе, во время которого расположение лагеря не меняется, т.е. нет переходов. Днёвки нужны для отдыха группы, перераспределения ресурсов, починки снаряжения и т.д. Во время днёвки могут совершаться радиальные выходы.

Дневник туристский – последовательная (по дням) запись событий туристского похода.

Запасной вариант маршрута – при подготовке многодневного похода, разрабатывается запасной (упрощенный, укороченный) вариант маршрута, на который группа может сойти в случае непредвиденных обстоятельств: болезни участника, разливе рек или других.

Карабин – устройство, которое позволяет надёжно соединить несколько изделий. Входит в состав специального туристского снаряжения, служит для обеспечения страховки.

Используется для организации страховки, натяжения веревок, наведения переправы, транспортировки груза. Снабжён страховочной завинчивающейся муфтой, исключающей непроизвольное выскакивание из него веревки.

Катамаран – водное судно, имеющее два баллона, которые соединены между собой при помощи жесткой рамы. Хорошо управляемое и надёжное средство сплава, широко применяется туристами в водных походах.

Категория сложности (к.с.) – показатель сложности маршрута спортивного похода от первой до шестой, определяется совокупностью трёх классификационных признаков: продолжительностью, протяжённостью и технической сложностью маршрута, зависящей от характера, количества и разнообразия препятствий.

Категория трудности (кат.тр.) – классификационный показатель, характеризующий степень трудности преодоления отдельных препятствий: переправ, перевалов, вершин, порогов и др.

Каяк – одно- или двухместное судно, предназначенное для водного туризма и гребного слалома. Гребля осуществляется двухлопастным веслом, посадочное место гребца закрывается специальным фартуком («юбкой»).

Коврик – пенополиэтиленовая подстилка размером 60 х 180 см, толщиной 0,8-1 см. Смягчает неровности почвы под дном палатки, хорошо изолирует от сырости и холода.

Командир – обязанность, выборная должность в туристской группе, помощник руководителя группы, опытный турист, пользующийся авторитетом и уважением товарищей.

Контрольный срок – заранее оговоренное время окончания маршрута и прохождения контрольных пунктов, откуда группа в установленные сроки обязана телеграммой сообщить в МКК о благополучном продвижении по маршруту.

Каноэ – лодка индейцев из целого ствола дерева или деревянный каркас, обтянутый кожей. Туристы пользуются главным образом разборными и надувными каноэ. Для водного слалома каноэ делают обычно из стеклоткани, пропитанной эпоксидной смолой.

Командные соревнования – соревнования, где требуется участие команды в определённом составе. Например, «Туристская полоса препятствий» – участвует команда в составе 6 человек, из них 2 девушки.

КТМ – контрольный туристский маршрут – туристские соревнования. Проводятся как поход, где каждая команда выполняет ряд заданий по туристской технике, ориентированию, топографии, краеведению и оказанию доврачебной медицинской помощи.

Конкурс – соревнования, имеющие целью выделить наилучших участников, наилучшие работы. Например, конкурс краеведов, конкурс поваров, конкурс на лучшую походную газету и т.п.

Лавина – снежный обвал, масса снега, падающая или соскальзывающая с крутых горных склонов. Обладая огромной разрушительной силой, лавина часто становится причиной катастроф – гибели людей, разрушения дорог и сооружений.

Лыжный туризм – вид самодеятельного туризма в зимний период.

Маркировка маршрутов – разметка маршрутов походов и путешествий с помощью системы условных знаков.

Маршрут – путь следования туристской группы, предусматривающий прохождение определённого количества километров, естественных препятствий, посещение различных объектов в культурно-познавательных, спортивных, оздоровительных и др. целях.

Маршрутная книжка – основной путевой документ группы, совершающей туристский спортивный (категорийный) поход.

Маршрутный лист – основной путевой документ группы, совершающей некатегорийный поход.

Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК) – группа опытных туристов, которая рассматривает заявочные документы туристских групп, готовящихся к категорийным походам, утверждает маршрут похода.

Навыки туристские – знания и умения, необходимые для подготовки и проведения похода, преодоления естественных препятствий.

Неприкосновенный запас – резерв продуктов на случай, если погодные или иные условия задержат группу на маршруте.

Нитка маршрута – линия маршрута, которой следует придерживаться или с которой нельзя уклоняться (например, нитка обозначенного маршрута на соревнованиях по ориентированию).

Осыпь – скопление на склонах обломков горных пород, образовавшихся в результате выветривания. Осыпи широко распространены в горных областях. В Сибири местные жители осыпи называют курумами. По размеру обломков подразделяются на крупные, средние и мелкие. Подвижные («живые») осыпи могут вызвать камнепад.

Отчёт о походе – систематизированные материалы, содержащие основные сведения о пройденном маршруте, его особенностях. Составляется на основе описания пути движения, сделанного участниками в походе.

Палатка туристская – временное помещение из натянутой ткани, может иметь каркас, предназначено для защиты от неблагоприятных погодных условий и временного размещения и проживания туристов.

Перевал – наиболее низкое место в гребне горного хребта между двумя вершинами, обычно между соседними речными долинами, доступное для перехода через хребет или водораздельный гребень.

Перекат (в русле реки) – мелководный участок русла реки, образованный обычно отложениями песчаных или каменистых наносов, протянутых наискось реки от одного берега к другому. Затруднительный для судоходства. Перекат из каменистого материала в Сибири называют шиверой.

Переправа – преодоление преград при отсутствии моста, парома и других постоянно действующих средств. Основные способы: вброд, по клади, по камням, по бревну, с использованием верёвок.

Перила страховочные – верёвка, используемая для самостраховки, страховки участника при преодолении технических этапов: спусков, подъёмов, траверсов, переправ.

Пещера – полость в поверхностных толщах земной коры различной формы и размеров, сообщающаяся с поверхностью одним или несколькими отверстиями. Образуются главным образом в районах карста путём выщелачивания и размыва легкорастворимых пород – известняков, доломитов, гипсов и др.

Поисково-спасательные работы (ПСР) – комплекс мер, проводимых в чрезвычайной ситуации в природной среде, а также вид туристских соревнований, подразумевающий поиск и оказание помощи условно пострадавшим.

Порог (в русле реки) – каменистый участок в русле реки с относительно большим падением уровня воды и повышенной скоростью течения, образуемый выходами плотных горных пород. Характерные элементы порога – водосливы (ступени), водяные ямы (бочки), стоячие волны.

Поход – прохождение известного или нового маршрута группой по населённой или ненаселённой местности со спортивной, тренировочной, учебной и т.п. целью.

Поход выходного дня (ПВД) – некатегорийный выезд продолжительность до трёх дней, наиболее массовый и доступный вид туристского похода.

Привал – остановка туристов во время движения в походе. Малый привал – кратковременная остановка для отдыха через каждые 30-50 минут движения; большой или обеденный привал – для перекуса или обеда продолжительностью от 30 минут до 2-3 часов; вынужденный привал – для оказания доврачебной помощи, ремонта снаряжения, пережидания грозы, ливня.

Путешествие – передвижение по территории, акватории для изучения, а также с общеобразовательными, познавательными, спортивными и другими целями.

Радиальный выход (маршрут) – кольцевой или челночный выход с основного маршрута похода с возвращением в начальную точку. Планируется с целью его облегчения или при желании ознакомиться с интересными объектами, находящимися в стороне от него.

Рафт – вид многоместного надувного судна, используемого для проведения водных походов.

Ремонтный набор – инструменты, материалы и крепёжные детали, необходимые в походе для починки снаряжения и инвентаря.

Репшнур – вспомогательная верёвка диаметром 6-8 мм, индивидуальное снаряжение горного туриста (альпиниста), служит для страховочной обвязки.

Рюкзак – заплечный мешок, используемый туристами для переноски походного груза. В зависимости от типа конструкции различают мягкие, жёсткие (станковые) и полужёсткие рюкзаки.

Самостраховка – набор приёмов, проводимых самим туристом для обеспечения безопасности и направленных на самозадержание в случае срыва в опасной зоне. Различают С. пассивную (обеспечивается за счёт обуви, одежды, различных приспособлений) и активную (т.е. выполнение туристом определённых действий, технических приёмов – правильную постановку ног на склоне или осыпи, применение страховочных средств – альпенштока, верёвки и т.п.).

Снаряжение – совокупность предметов, необходимых для успешного проведения похода. Подразделяется на индивидуальное (рюкзак, спальный мешок, личная одежда и обувь, предметы гигиены и др.), групповое (палатки, костровые принадлежности, варочная посуда и др.) и специальное, необходимое для выполнения различных заданий (геологических, ботанических, археологических и т.п.).

Спальный мешок – мешок-одеяло или «кокон» для сна в полевых условиях, изготовленный из лёгкой плотной ткани в 2 слоя, между которыми размещается утеплитель – синтепон, пух водоплавающих птиц и т.п.

Спасательный жилет – обязательная часть личного снаряжения туриста-водника, предназначенная для поддержания человека на плаву в случае переворота судна.

Страховка – комплекс мер для обеспечения безопасности туристов при преодолении препятствий в походе. С. на туристских соревнованиях – набор приёмов, обеспечивающих задержание участника при срыве на сложном участке. Осуществляется участниками команды при помощи страховочной верёвки и карабинов.

Страховочная система – индивидуальное снаряжение горного туриста (альпиниста), состоящее из верхней (грудной) обвязки и нижней («беседки»), сблокированных в единую систему отрезком верёвки толщиной не менее 10 мм. Служит для быстрого и надёжного

подсоединения туриста к основной верёвке, помогает в случае срыва и при спусках с использованием тормозных устройств.

Туриада – совокупность многодневных походов по определённому району со сбором туристских групп в заранее определённых точках для участия в совместных мероприятиях.

Туризм оздоровительный – туристские путешествия, поездки и походы в местности с благоприятными для здоровья природно-климатическими условиями.

Туризм спортивный – вид спорта, входящий в Единую Всероссийскую спортивную классификацию. В основе лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

«Турист России» – нагрудный туристский знак с удостоверением. Вручается туристам, достигшим 12-летнего возраста, выполнившим установленные требования и нормы.

Хребет – горная цепь, линейно вытянутая гряда горных вершин, имеющих общую подошву.

Хронометраж – фиксирование точного времени продолжительности каких-то процессов (например, дневных переходов, преодоления препятствий).

Чрезвычайная ситуация (ЧС) – резкое нарушение нормальных условий жизни и деятельности людей, возникновение угрозы их жизни и здоровью или нанесение существенного урона имуществу, народному хозяйству, окружающей среде. Может быть вызвана природными, техногенными, военными и др. процессами.

Штормовка – верхняя одежда туриста. Изготавливается из плотной непродуваемой ткани (обычно из тонкого брезента). Имеет 6-8 наружных и внутренних застёгивающихся карманов и откидной капюшон, шнурком затягивающийся вокруг лица.

Раздел «Топография и ориентирование»

Абрис – схематический чертёж местности, составляемый при производстве топографической съёмки местности вдоль по съёмочным ходам.

Азимут – угол на карте или в пространстве (на местности), образуемый двумя направлениями (лучами) – направлением на север и на искомый (заданный) ориентир.

Горизонтали – кривые линии на топографической карте, соединяющие точки местности с одной и той же высотой относительно уровня моря и дающие представления о рельефе земной поверхности.

Долгота географическая – одна из координат в ряде систем сферических координат, определяющая положение точек на поверхности Земли.

Карта – выполненный на бумаге в красках чертёж местности, то есть ее изображение в условных топографических знаках в сильно уменьшенном виде.

Компас – прибор, указывающий направление географического или магнитного меридиана; служит для ориентирования относительно сторон горизонта.

Кроки – приблизительно составленный чертеж местности с подробным отображением ее важнейших элементов (трещин, участков лавинной опасности и камнепадов, рек, водоемов, дорог).

Координаты (геод.) – величины, определяющие положение точки земной поверхности относительно поверхности земного эллипсоида; широта, долгота, высота определяются геодезическими методами.

Курвиметр – прибор для определения расстояния на карте.

Легенда карты – свод используемых на карте условных обозначений с необходимыми пояснениями к ним.

Магнитный полюс – точка на земной поверхности, где магнитная стрелка располагается по вертикали, т.е. где компас неприменим для ориентировки. Северный и Южный магнитные полюса не совпадают с географическими полюсами Земли. Стрелка компаса указывает на магнитный полюс.

Маршрутная лента – участок карты вдоль линии маршрута, по которой двигается группа. Обычно с основы карты копируется участок шириной 1-2 километра в обе стороны от линии движения, на который в процессе похода наносятся необходимые изменения и дополнения.

Масштаб – отношение длины линии на карте (чертеже) к реальной величине. Масштаб бывает численный, линейный.

Меридиан – воображаемая круговая линия, идущая через полюсы земного шара и под прямым углом пересекающая экватор.

Ориентир – хорошо видимый на местности неподвижный предмет (естественный или искусственный) или элемент рельефа, помогающий определить свое положение на местности, направление при движении.

Ориентирование – 1. Определение на местности своего местоположения (точки стояния) относительно сторон горизонта, выделяющихся на общем фоне предметов и элементов рельефа, а также направления движения. 2. Спортивные соревнования на местности с использованием крупномасштабной спортивной карты и компаса.

Параллель географическая – линия, условно проведённая по поверхности Земли параллельно экватору.

Рельеф – строение земной поверхности, совокупность её неровностей.

Склонение магнитное – угол между географическим меридианом и направлением установившейся магнитной стрелки (магнитным меридианом). При отклонении северного конца магнитной стрелки на восток склонение считают восточным (положительным), при отклонении на запад – западным (отрицательным).

Топография – наука, занимающаяся изучением местности с целью составления карт и планов. Топографы с помощью специальных приборов фотографируют местность с самолётов, измеряют её и наносят на бумагу все имеющиеся на ней подробности.

Широта географическая – одна из координат в ряде систем координат, определяющая положение точек на поверхности Земли; расстояние от экватора по меридиану, выраженное в градусах.

Раздел «Краеведение»

Археология – наука, изучающая в процессе поиска (главным образом путём раскопок) быт и культуру древних народов по сохранившимся вещественным памятникам – оружию, предметам быта и культуры.

Гидрология – наука, изучающая природные воды и происходящие в них явления и процессы.

Гляциология – наука о природе ледников и снежников на земной поверхности, о подземных льдах – об их строении, составе, физических свойствах, происхождении и развитии, географическом распространении.

Заказник – территория, в пределах которой постоянно или временно запрещены отдельные виды и формы хозяйственной деятельности для обеспечения охраны одного или многих видов живых существ, одного или нескольких экологических компонентов или общего пейзажного характера охраняемой местности.

Заповедник – особо охраняемая природная территория (акватория), на которой сохраняется в естественном состоянии весь природный комплекс – типичные или редкие для данной зоны ландшафты, редкие и ценные виды животных и растений и пр. При совершении туристских походов требуется специальное разрешение администрации заповедника на его посещение или проход через его территорию.

Краевед – специалист по краеведению, глубоко изучающий и хорошо знающий историю и культуру своего родного края.

Краеведение – изучение природы, истории, экономики, быта и т.д. какого-либо ограниченного района, чаще места проживания исследователей.

Краеведческий музей – учреждение, в котором хранятся и экспонируются предметы, рассказывающие о природе и экономике края, памятники материальной и духовной культуры.

Ландшафт – участок Земли, ограниченный естественными границами, в пределах которого горные породы, рельеф, климат, воды, почвы, растительность и животный мир образуют взаимосвязанное и взаимообусловленное единство.

Метеорология – наука о физическом состоянии атмосферы.

Музей под открытым небом – территория с сохранившейся, восстановленной или привезённой из других мест застройкой с предметами быта и культуры народа.

Объект экскурсионный – предприятия, учреждения, а также то, что является местом какой-то деятельности и представляет интерес для экскурсантов.

Наблюдения в походе – природоведческие, географические, геологические, исторические, фольклорные, этнографические и другие наблюдения, выполняемые туристами для изучения местности, по которой проходит маршрут, как по собственной инициативе, так и по заданиям различных организаций.

Национальный парк – обширная природная территория (акватория), имеющая большое количество достопримечательных объектов высокой культурной, научной и рекреационной значимости.

Памятник природы – отдельные уникальные природные объекты (водопады, пещеры, гейзеры, ущелья, скалы и др.), имеющие научное, историческое, культурно-эстетическое значение. Природные объекты и комплексы, объявленные памятниками природы, полностью изымаются из хозяйственного использования.

Путеводитель – справочное издание, содержащее сведения о стране, городе, туристском маршруте и т.д.

Роза ветров – преимущественное направление и скорость ветров в определённом месте.

Спелеология – наука о пещерах – их происхождении, существовании и использовании человеком.

Топонимика – совокупность географических названий (наименований населённых пунктов, рек, озёр и т.п.) какой-либо местности, а также наука, изучающая происхождение географических названий. Топонимика связывает воедино географию, языкознание и историю.

Урочище – участок местности, отличающийся от окружающей среды.

Фауна – животный мир.

Флора – растительный мир.

Фольклор – устное народное творчество. Школьники-краеведы участвуют в экспедициях по сбору фольклора (песен, пословиц, поговорок и т.д.).

Экология – наука об отношениях растительных и животных организмов и образуемых ими сообществ между собой и окружающей средой. Изучает закономерности взаимодействия общества и окружающей среды, практические проблемы её охраны.

Экспонат – предмет, выставленный на выставке в музее. Экспонаты школьного музея – как правило, предметы, собранные самими школьникам в походах и экспедициях.

Экскурсия – коллективное или индивидуальное посещение достопримечательных мест, музеев и т.п. под руководством экскурсовода.

Экспедиция – поездка, поход группы лиц, отряда с каким-то специальным исследовательским заданием: военным, литературным, геологическим, археологическим и т.д.

Эндемик – животные или растения, обитающие только в данном регионе.

Этнография – наука, изучающая материальную и духовную культуру народов – особенности быта, нравов, обычаев.

Раздел «Основы гигиены, оказание первой доврачебной помощи»

Горная болезнь – болезненное состояние, возникающее вследствие кислородного голодания при подъёме на большую высоту (свыше 3000-3500 м).

Одышка – учащённое и затруднённое дыхание.

Озноб – дрожь, болезненное ощущение холода.

Отёк – опухоль вследствие скопления жидкости в тканях.

Перелом – внезапное нарушение целости кости в результате воздействия силы, превышающей уровень её прочности.

Пульс – ритмичное движение стенок артерии.

Сустав – место подвижного соединения костей.

Травма – внезапное нарушение целостности органа или ткани.

Шина – приспособление для создания неподвижности больной или повреждённой части тела.

Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»

Адаптация – приспособление организма к изменяющимся условиям.

Акклиматизация – приспособление организма к новым климатическим условиям, частный случай адаптации к природным факторам.

Самоконтроль – оценка туристом своего физического состояния на тренировках и в походе на основе регулярного наблюдения за воздействием физических нагрузок на организм, самочувствием, работоспособностью, сном, аппетитом и пр.

Приложение 3

Примерный список экскурсий

Объект посещения	Адрес объекта
Воронежский областной краеведческий музей	г.Воронеж, ул.Плехановская, 29
Воронежский областной художественный музей имени И.Н.Крамского	г.Воронеж, проспект Революции, 18
Воронежский областной литературный музей имени И.С.Никитина	г.Воронеж, ул.Плехановская, 3
Музей «Арсенал»	г.Воронеж, ул.Степана Разина, 43
Музей «Петровские корабли»	г.Воронеж, ул.Свободы, 59
Музей спорта Воронежской области	г.Воронеж, ул.Студенческая, 17
Дом-музей А.Л.Дурова	г.Воронеж, ул.Дурова, 2
Музей занимательных наук «Эйнштейниум»	г.Воронеж, пос.Солнечный, ул.Парковая, 3 (ТРК сити-парк Град, 1 этаж)
Воронежский государственный природный биосферный заповедник имени В.М.Пескова	г. Воронеж, Госзаповедник, Центральная усадьба
Хопёрский государственный природный заповедник	Новохопёрский район, пос.Варварино, ул.Лесная, 61
Государственный археологический музей-заповедник «Костёнки»	Хохольский район, с.Костёнки, ул.Кирова, 6А
Природный архитектурно-археологический музей-заповедник «Дивногорье»	Лискинский район, хутор Дивногорье, пер.Дивный, 27
Музей природы Усманского бора	Новоусманский р-н, кордон Веневитиново, Биологический учебно-научный центр ВГУ «Веневитиново»
Исторический центр г.Острогожск. Острогожский историко-художественный музей имени И.Н.Крамского, картинная галерея	г.Острогожск, бульвар Крамского, 4
Исторический центр г.Борисоглебск. Картинная галерея имени П.И. Шолохова	г.Борисоглебск, ул.Свободы, 162
Музей-усадьба Д.В.Веневитинова	Рамонский район, с.Новоживотинное, ул.Школьная, 18
Историко-культурный центр «Дворцовый комплекс Ольденбургских»	р.п. Рамонь, ул.Мосина, 21
Двор полезных забав «Бирюльки»	р.п. Рамонь, ул.Первомайская, 1
Интерактивный музей коллекционных игрушек «Helen and Teddy»	г.Воронеж, ул.Платонова, 3
Лискинская Юго-Восточная детская железная дорога	г.Лиски, ул.Трудовые Резервы, 70А (Городской парк)
Музей железнодорожной техники под открытым небом (на платформе железнодорожного вокзала «Воронеж-1») и памятник паровозу (на территории привокзального сквера)	г.Воронеж, ул.Кольцовская, 14А
Богучарский районный историко-краеведческий музей	г.Богучар, ул.Ленина, 34А
Нижнемамонский народный музей крестьянского	Верхнемамонский район, с.Нижний

быта	Мамон, ул.Ленина, 12
Музей под открытым небом «Деревенька 17-19 веков»	г.Эртиль, ул.Славянская, 37А
Историко-этнографический музей охоты	Лискинский район, с.Масловка, ул.Веневитина, 69А
Пчельниковский сельский краеведческий музей	Рамонский район, с.Пчельники, ул.Центральная, 31
Ломовской природно-ландшафтный парк	Воробьёвский район, х.Ломы
Хреновской конный завод	Бобровский район, с.Слобода
Урочище «Мордва»: меловая сосна – памятник природы	Правый берег р.Потудань близ хутора Мостище
Урочище Кривоборье	Рамонский район, левый берег р.Дон близ с.Кривоборье
Донское Белогорье	Участок правобережья среднего Дона ниже с.Гремячье
Донская Сахара, или урочище «Дюнные всхолмления»	Петропавловский район, близ с.Дедовка
Природный заказник «Каменная степь»	Таловский район, водораздел рек Чиглы и Елани
Воронежский гидроузел	Южная окраина г.Воронеж
Сафари-парк «Червлёный Яр» (подсобное хозяйство зоопарка им. А.С. Попова)	г.Воронеж, ул.Смородиновая, 2Д (около плотины воронежского водохранилища)
Памятный знак «Географический центр Воронежской области»	Бобровский район, автодорога Бобров – Таловая (близ поворота на с.Семёно-Александровка)
Памятный знак «Куб чернозёма»	Панинский район, р.п.Панино, парк Культуры и отдыха
Памятник леснику и первый в Воронежской области памятник В.И.Ленину	Новоусманский район, п.Маклок
Памятник пожилым людям	Подгоренский район, пгт Подгоренский, ул.Ленина
Театр кукол «Шут», памятник «Белый Бим Чёрное Ухо»	г.Воронеж, проспект Революции, 52
Памятник сосновой шишке	г.Воронеж, ул.Арзамасская, 4Б, парк «Алые паруса»
Фонтан «Парящий камень»	г.Воронеж, проспект Революции, 32А (в сквере за Домом офицеров)

Приложение 4

Опорный календарный план туристских мероприятий для педагогов

№	Дата	Областные мероприятия
1	сентябрь	Областной туристский слёт педагогов «Красные листья»
2	сентябрь	Областной семинар педагогов – руководителей туристско-краеведческих объединений
3	февраль – сентябрь	Курсы повышения квалификации для педагогов, ведущих работу в туристских объединениях
4	март – ноябрь	Региональный этап Всероссийского конкурса туристско-краеведческих походов и экспедиций педагогических работников Российской Федерации
5	март – декабрь	Межрайонные и районные семинары и учебно-тренировочные походы для туристского актива и организаторов туристской работы в районах (по заявкам)
6	апрель	Областной семинар спортивных судей по виду спорта «спортивный туризм», дистанция – водная, дистанция – пешеходная
7	апрель	Областной семинар туристских организаторов
8	май – август	Спортивные походы I-III к.с. для повышения квалификации инструкторов детско-юношеского туризма и членов МКК