

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ  
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ, ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ  
СПОСОБНОСТЕЙ И ТАЛАНТОВ У ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ОРИОН»  
(ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион»)

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
ГАНОУ ВО «Региональный центр  
«Орион»  
Протокол № 5  
от «15» мая 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГАНОУ ВО «Региональный центр»  
«Орион»

Н.Н. Голева

**«Юные инструкторы туризма»**  
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Направленность: туристско-краеведческая  
Возраст участников программы: 12 – 18 лет  
Срок реализации программы: 486 часов  
Уровень освоения: базовый

Автор-составитель:  
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  
2025 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Структурный элемент программы	Стр.
<b>I. Пояснительная записка</b>	3
Нормативно-правовая база создания программы	3
Актуальность программы	5
Педагогическая целесообразность	5
Направленность и уровень освоения программы	5
Цель и задачи программы	6
Характеристика контингента обучающихся	7
Срок реализации программы	7
Уровни реализации программы	8
Принципы организации образовательной деятельности по программе	9
Особенности организации образовательного процесса: формы и режим занятий	10
Отличительные особенности программы	10
<b>II. Содержание программы</b>	11
Учебный план общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные инструкторы туризма»	11
Учебно-тематический план программы «Юные инструкторы туризма». 1 год обучения	12
Содержание программы «Юные инструкторы туризма». 1 год обучения	13
Учебно-тематический план программы «Юные инструкторы туризма». 2 год обучения	19
Учебно-тематический план программы «Юные инструкторы туризма». 3 год обучения	20
Содержание программы «Юные инструкторы туризма». 2-3 годы обучения	21
<b>III. Планируемые результаты</b>	27
Критерии успешности реализации программы	33
Формы подведения итогов реализации программы	33
Способы оценки результатов	33
<b>IV. Программа воспитания учащихся</b>	34
Пояснительная записка к программе воспитания	34
Формы достижения воспитательных результатов	35
<b>V. Организационно-педагогические условия реализации программы</b>	37
Деятельность, используемые методы и формы	37
Взаимодействие педагога с родителями	38
Методическое обеспечение образовательной программы	39
Используемый учебно-методический комплекс	43
Материально-техническое обеспечение программы	44
Кадровое обеспечение программы	46
Информационное обеспечение программы	47
Список литературы	50
Список Интернет-ресурсов	52
Приложение 1. Опорный календарный план областных массовых туристских мероприятий ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион»	53
Приложение 2. Календарный план воспитательной работы	54
Приложение 3. Словарь ключевых понятий	56
Приложение 4. Примерный список экскурсий	64
Приложение 5. Опорный календарный план туристских мероприятий для педагогов	66

## 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<sup>1</sup>.

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, учтываемыми в данной программе.

### **Нормативно-правовая база создания программы**

Нормативно-правовыми основами для разработки программы «Юные инструкторы туризма» 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 27 июля 2022 г. № 629);
- 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;

---

<sup>1</sup> 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) с изменениями, утвержденными приказами министерства образования Воронежской области от 17.01.2023 № 32, от 30.11.2023 № 1582, от 13.03.2024 № 283;

– 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 «Юные инструкторы туризма» 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 детскому-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 может быть отражена определённая специализация, 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 «Юные инструкторы туризма» имеет туристско-краеведческую направленность.

Образовательный процесс в рамках программы ориентирован на общее развитие и воспитание обучающихся, профилактику асоциального поведения обучающихся, оздоровление.

Общекультурный уровень освоения программы предполагает расширение кругозора и формирование у обучающихся стремления к развитию общей культуры личности, расширение области доступных трудовых и прикладных навыков, развитие коммуникативных навыков и творческих способностей обучающихся.

### **Цель и задачи программы**

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

#### **Задачи:**

##### **Образовательные:**

- Сформировать представление о правилах поведения на природе, об обеспечении безопасности в походе.
- Дать начальные знания по подготовке туристского похода.
- Практически ознакомить обучающихся с элементами начальной туристской подготовки, такими как навыки полевого быта, жизнь в коллективе, ориентирование, преодоление простейших естественных препятствий.
- Расширить знания обучающихся по краеведению, географии, экологии, полученные в общеобразовательной организации.
- Дать начальные знания из области психологии и педагогики, необходимые при подготовке и проведении занятий с младшими обучающимися.

##### **Развивающие:**

- Способствовать выработке у обучающихся устойчивой мотивации для занятий туристско-краеведческой деятельностью.
- Развивать навыки функционально-ролевого межличностного взаимодействия в процессе достижения согласованных целей и способности к адаптации в социальной и природной среде.
- Расширять область доступных 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.
- Прививать 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 активной гражданской позиции обучающихся.
- Корректировать возможные отклонения поведения.

### **Характеристика контингента обучающихся**

По программе «Юные инструкторы туризма» могут заниматься обучающиеся в возрасте от 11 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 «ожидают 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 – 486.**

Ежегодная продолжительность обучения 162 часа в год (недельная нагрузка 4,5 часа, 36 учебных недель).

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

## **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.

Сообразуясь с принципами последовательности, доступности, результивности и межпредметности, многолетняя программа туристской подготовки состоит из нескольких этапов (уровней).

На всём протяжении обучения по программе образовательный и воспитательный процесс ориентирован в первую очередь на воспитание, обучение, оздоровление и развитие обучающихся.

### **Первый-третий годы обучения – базовый уровень.**

Содержание программы ориентировано 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.

Учёт индивидуальной подготовленности обучающихся допускает переход в течение второго-третьего годов обучения на **углублённый уровень**, для этого в программу введен блок инструкторской подготовки.

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 помочь 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 помочь 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. В рамках изучения теоретических вопросов возможно применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

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

Занятия проводятся 2 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 «Юные инструкторы туризма» 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 обуславливается видом планируемого туристского путешествия, а также предпочтениями педагога и обучающихся.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные инструкторы туризма»

№	Период обучения	Базовый уровень			Базовый уровень			Базовый/ углублённый уровень		
		Год обучения		1 год		2 год		3 год		
	Количество часов	Наименование разделов (блоков тем)	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория
1	Туристская подготовка (пешеходный и водный туризм)	67	10	57	63	9	54	60	5	55
2	Топография и ориентирование	12	3	9	16	4	12	16	4	12
3	Краеведение	16	1	15	12	1	11	12	1	11
4	Основы гигиены, оказание первой доврачебной помощи	8	1	7	8	1	7	8	1	7
5	Общая и специальная физическая подготовка	51	2	49	47	2	45	44	2	42
6	Общественная работа в коллективе/ Инструкторская подготовка	8	1	7	16	4	12	22	4	18
<b>ВСЕГО</b>		<b>162</b>	<b>18</b>	<b>144</b>	<b>162</b>	<b>21</b>	<b>141</b>	<b>162</b>	<b>17</b>	<b>145</b>

**Учебно-тематический план программы «Юные инструкторы туризма»  
1 год обучения**

Наименование тем		Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Туристская подготовка (пешеходный и водный туризм)</b>				
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	4	1	3
1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4	1	3
1.3	Питание в туристском походе	4	1	3
1.4	Подготовка к походу, путешествию	6	-	6
1.5	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	10	1	9
1.6	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	4	1	3
1.7	Техника и тактика водного похода	12	2	10
1.8	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	4	2	2
1.9	Подведение итогов туристского похода	6	-	6
1.10	Туристские слёты и соревнования	13	1	12
	<b>Итого по разделу 1</b>	<b>67</b>	<b>10</b>	<b>57</b>
<b>2. Топография и ориентирование</b>				
2.1	Топографическая и спортивная карта	3	1	2
2.2	Ориентирование в сложных условиях	3	1	2
2.3	Соревнования по ориентированию	2	-	2
2.4	Электронная навигация в походе	4	1	3
	<b>Итого по разделу 2</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>
<b>3. Краеведение</b>				
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	6	1	5
3.2	Изучение района путешествия	6	-	6
3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	-	4
	<b>Итого по разделу 3</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>15</b>
<b>4. Основы гигиены, оказание первой доврачебной помощи</b>				
4.1	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	8	1	7
	<b>Итого по разделу 4</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
5.2	Общая физическая подготовка	12	-	12
5.3	Специальная физическая подготовка	36	1	35
	<b>Итого по разделу 5</b>	<b>51</b>	<b>2</b>	<b>49</b>
<b>6. Общественная работа в коллективе</b>				
6.1	Общественная работа в коллективе	8	1	7
	<b>Итого по разделу 6</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>162</b>	<b>18</b>	<b>144</b>
<b>Массовые туристские мероприятия и многодневные путешествия, проводимые по программе</b>				

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 3 степени сложности в рамках областной туриады обучающихся «По воронежским просторам» (6-дневный).

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

## **Содержание программы «Юные инструкторы туризма» 1 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 контролльном 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. 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.

### **2.3. 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.

#### **2.4. 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.

### **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. 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.

#### **3.3. 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, видеосъемка, фотосъемка, 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, помочь 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 (компресссы, грелки), охлаждающие процедуры (компресссы, 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.

**Учебно-тематический план программы «Юные инструкторы туризма»  
2 год обучения**

Наименование тем		Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Туристская подготовка (пешеходный и водный туризм)</b>				
1.1	Нормативные документы по туризму	4	2	2
1.2	Подготовка к походу, путешествию	6	1	5
1.3	Организация туристского быта в экстремальных условиях	6	2	4
1.4	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	9	1	8
1.5	Обеспечение безопасности в походе	6	1	5
1.6	Особенности водного туризма	16	2	14
1.7	Подведение итогов туристского похода	6	-	6
1.8	Туристские слёты и соревнования	10	-	10
	<b>Итого по разделу 1</b>	<b>63</b>	<b>9</b>	<b>54</b>
<b>2. Топография и ориентирование</b>				
2.1	Топографическая съёмка, корректировка карты	4	1	3
2.2	Ориентирование в сложных условиях	4	1	3
2.3	Соревнования по ориентированию	4	1	3
2.4	Электронная навигация в походе	4	1	3
	<b>Итого по разделу 2</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>
<b>3. Краеведение</b>				
3.1	Изучение района путешествия	8	1	7
3.2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	-	4
	<b>Итого по разделу 3</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>
<b>4. Основы гигиены, оказание первой доврачебной помощи</b>				
4.1	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	8	1	7
	<b>Итого по разделу 4</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
5.2	Общая физическая подготовка	10	-	10
5.3	Специальная физическая подготовка	34	1	33
	<b>Итого по разделу 5</b>	<b>47</b>	<b>2</b>	<b>45</b>
<b>6. Инструкторская подготовка</b>				
6.1	Педагогические основы обучения	3	1	2
6.2	Психологические основы обучения	3	1	2
6.3	Психология коллектива	3	1	2
6.4	Личная подготовка младшего инструктора к занятиям	7	1	6
	<b>Итого по разделу 6</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>162</b>	<b>21</b>	<b>141</b>
<b>Массовые туристские мероприятия и многодневные путешествия, проводимые по программе</b>				

1	Сентябрь: областной 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	Май-апрель: областной туристский слёт на водных и пешеходных дистанциях среди обучающихся и педагогов (3-4-дневный).
6	Июнь: районный (областной) туристский слёт.
7	Июль: 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 осуществляющейся в походах туристско-краеведческой деятельности.

### **Учебно-тематический план программы «Юные инструкторы туризма» 3 год обучения**

Наименование тем		Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Туристская подготовка (пешеходный и водный туризм)</b>				
1.1	Нормативные документы по туризму	4	2	2
1.2	Подготовка к походу, путешествию	6	-	6
1.3	Организация туристского быта в экстремальных условиях	6	1	5
1.4	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	6	-	6
1.5	Обеспечение безопасности в походе	6	-	6
1.6	Особенности водного туризма	16	2	14
1.7	Подведение итогов туристского похода	6	-	6
1.8	Туристские слёты и соревнования	10	-	10
	<b>Итого по разделу 1</b>	<b>60</b>	<b>5</b>	<b>55</b>
<b>2. Топография и ориентирование</b>				
2.1	Топографическая съёмка, корректировка карты	4	1	3
2.2	Ориентирование в сложных условиях	4	1	3
2.3	Соревнования по ориентированию	4	1	3
2.4	Электронная навигация в походе	4	1	3
	<b>Итого по разделу 2</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>
<b>3. Краеведение</b>				
3.1	Изучение района путешествия	8	1	7
3.2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	-	4
	<b>Итого по разделу 3</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>
<b>4. Основы гигиены, оказание первой доврачебной помощи</b>				
4.1	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	8	1	7
	<b>Итого по разделу 4</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>				

5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
5.2	Общая физическая подготовка	8	-	8
5.3	Специальная физическая подготовка	33	1	32
	Итого по разделу 5	<b>44</b>	<b>2</b>	<b>42</b>

## **6. Инструкторская подготовка**

6.1	Педагогические основы обучения	4	1	3
6.2	Психологические основы обучения	4	1	3
6.3	Психология коллектива	4	1	3
6.4	Личная подготовка младшего инструктора к занятиям	10	1	9
	Итого по разделу 6	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>18</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>162</b>	<b>17</b>	<b>145</b>

## **Массовые туристские мероприятия и многодневные путешествия, проводимые по программе**

1	Сентябрь: областной 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	Май-апрель: областной туристский слёт на водных и пешеходных дистанциях среди обучающихся и педагогов (3-4-дневный).
6	Июнь: районный (областной) туристский слёт.
7	Июль: 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 «Юные инструкторы туризма» 2-3 годы обучения**

### **1. Туристская подготовка (пешеходный и водный туризм).**

#### **1.1. Нормативные документы по туризму.**

1.1.1. Документы, регламентирующие организацию походов.

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».

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

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.

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 (эксперсантов) и их имуществу. Приказ МЧС России от 30.01.2019 г. № 42.

Положение о региональной маршрутно-квалификационной комиссии образовательных организаций Воронежской области.

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

1.1.3. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации.

1.1.4. Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «спортивный туризм».

1.1.5. Положение о спортивных судьях.

1.1.6. Квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта «спортивный туризм».

1.1.7. Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Испытание «Туристский поход».

## **1.2. Подготовка к походу, путешествию.**

*Практические занятия.* Разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажёров – руководителей групп. Изучение района и разработка маршрута летнего зачётного похода.

## **1.3. Организация туристского быта в экстремальных условиях.**

Организация ночлегов в летний период. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Способы добывания огня без спичек.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений.

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

*Практические занятия.* Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодь». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

## **1.4. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.**

*Практические занятия.* Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.

## **1.5. Обеспечение безопасности в походе.**

Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.

Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности.

Действия при наличии тяжелобольного или травмированного участника: транспортировка его к населённому пункту или остановка группы и высылка части группы за помощью.

Действия при отставании одного или нескольких членов группы: остановка группы, движение по пройденному маршруту навстречу отставшим, поиск на

разветвляющихся тропах. Организация поиска: определение контрольного времени, направлений движения.

Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях. Выбор и сохранение направления движения при отсутствии карты, компаса. Использование промежуточных ориентиров для сохранения выбранного азимута движения. Использование троп, дорог. Движение вдоль оврагов, ручьёв к реке, по реке к населённым пунктам.

**Практические занятия.** Разбор причин возникновения экстремальных ситуаций (на примерах действий группы и примерах, описанных в литературе). Отработка действий группы в имитированных условиях возникновения экстремальных ситуаций.

## **1.6. Особенности водного туризма**

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

## **1.7. Подведение итогов похода.**

Анализ действий стажёров – руководителей групп по проведению учебных походов.

**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.

## **1.8. Туристские слёты и соревнования.**

### **1.8.1. Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут».**

Содержание соревнований, их командный характер. Полигон, построение дистанции, её длина, количество этапов.

Порядок определения результатов соревнований.

Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация.

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

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

**Практические занятия.**

Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

### **1.8.2. Организация и судейство вида «Поисково-спасательные работы».**

Содержание соревнований. Задания, связанные с поиском, оказанием помощи и транспортировкой «пострадавшего».

Порядок определения результатов.

Подготовка, оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Содержание отдельных этапов и специальных заданий, система штрафов.

**Практические занятия.**

Выбор полигона, разработка дистанции на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

## **2. Топография и ориентирование.**

### **2.1. Топографическая съёмка, корректировка карты.**

Маршрутная глазомерная съёмка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съёмки в походах и на соревнованиях. Способы съёмки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.

Походная мензура и другие инструменты для съёмок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъёмка на растянутой копии топокарты.

Корректировка спортивной карты. Основа, построение съёмочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съёмки, материал для рисовки, карандаши.

#### ***Практические занятия.***

Выполнение маршрутной глазомерной съёмки (побригадно), чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчленённых карт.

### **2.2. 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.

### **2.3. Соревнования по ориентированию.**

***Практические занятия.*** Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.

### **2.4. 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.

## **3. Краеведение.**

### **3.1. Изучение района путешествия.**

Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, подъезд к начальной и от конечной точек маршрута. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте. Обзор района по имеющейся литературе.

#### ***Практические занятия.***

Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчётыми туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населённых пунктах.

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

#### ***Практические занятия.***

Получение и выполнение заданий различных организаций на проведение работ во время путешествия. Проведение различных краеведческих наблюдений и фиксация их. Запись воспоминаний очевидцев и участников памятных событий.

Природоохранная работа во время туристских мероприятий. Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Работа среди местного населения.

#### **4. Основы гигиены, оказание первой доврачебной помощи.**

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

Раны, кровотечения: симптомы, обработка ран, остановка кровотечения.

Остановка других кровотечений: кровотечение из носа, из десны, из уха, из лёгких, из пищеварительного тракта, внутреннее кровотечение в брюшную полость.

Основные приёмы реанимации. Шок. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция лёгких): способы «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приёмов реанимации.

Оказание помощи при поражении молнией, поражении электрическим током (при соблюдении правил безопасности).

Приёмы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

##### ***Практические занятия.***

Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего.

#### **5. Общая и специальная физическая подготовка.**

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

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

##### **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, траверсы склонов, переправы и т.д.

Игры с различными упражнениями туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

## **6. Инструкторская подготовка.**

### **6.1. Педагогические основы обучения.**

Структура педагогического процесса.

Принципы обучения.

Содержание обучения в туристско-краеведческих объединениях.

Методы обучения. Их классификация.

Средства обучения: литература, оборудование, снаряжение, учебные полигоны.

Формы обучения.

### **6.2. Психологические основы обучения.**

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

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

### **6.3. Психология коллектива.**

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.

### **6.4. Личная подготовка младшего инструктора к занятиям.**

Уяснение темы занятий, изучение литературы и учебных пособий, определение учебных вопросов, их объёма и содержания, необходимого времени для отработки каждого из них, определение учебных целей, определение последовательности хода

занятий и приёмов для отработки каждого учебного вопроса, подбор учебных пособий, составление плана-конспекта занятия.

#### ***Практические занятия.***

Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по темам: «Правила движения в походе», «Личное и групповое туристское снаряжение», «Ориентирование на маршруте», «Организация привалов и ночлегов», «Техника преодоления естественных препятствий».

Проведение классных и школьных соревнований на простейшей полосе препятствий или по отдельным заданиям (укладка рюкзака, разведение костра, установка палатки и т.д.).

***Индивидуальные занятия*** – оказание помощи в подготовке и проведении занятий.

### **III. Планируемые результаты**

По завершении освоения дополнительной образовательной программы «Юные инструкторы туризма» 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
<b>1. Туристская подготовка (пешеходный и водный туризм)</b>		
<b>Личное и групповое туристское снаряжение (1 год изучения)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- требования, предъявляемые к личному и групповому снаряжению;</li> <li>- специальное снаряжение (для пешеходного, водного туризма)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять перечень личного и группового снаряжения, необходимого для организации однодневного похода и похода с ночлегом в полевых условиях;</li> <li>- подготовить снаряжение;</li> <li>- укладывать рюкзак для однодневного похода и похода с ночлегами;</li> <li>- осуществлять уход за снаряжением, производить его ремонт</li> </ul>
<b>Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (1 год изучения)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основные требования к месту привала и бивака;</li> <li>- порядок работ по развёртыванию и свёртыванию лагеря;</li> <li>- основные типы костров и их назначение;</li> <li>- меры безопасности при обращении с огнём и при заготовке дров;</li> <li>- правила поведения в палатке;</li> <li>- правила хранения и переноски колючих и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно выбрать и спланировать место бивака;</li> <li>- быстро разводить костёр;</li> <li>- заготавливать, перерабатывать, хранить дрова и растопку;</li> <li>- набирать воду для приготовления пищи;</li> <li>- мыть посуду;</li> <li>- устанавливать и снимать палатку, организовывать в ней ночлег;</li> <li>- оборудовать временное укрытие;</li> <li>- разжигать костёр типа</li> </ul>
<b>Организация туристского быта в экстремальных условиях (2-3 год изучения)</b>		

	режущих предметов	«нодья»; - использовать в пищу дикорастущие растения.
<b>Питание в туристском походе</b> (1 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
<b>Подготовка к походу, путешествию</b> (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 контролльном туристском маршруте.
<b>Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе</b> (1-3 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.
<b>Техника безопасности при преодолении естественных препятствий</b> (1 год изучения) <b>Обеспечение безопасности в походе</b> 2-3 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	- владеть техникой преодоления естественных препятствий: спусков, подъёмов; - использовать альпеншток на склонах; - применять туристские узлы в соответствии с их назначением

<p><b>Техника и тактика водного похода</b> (1 год изучения)</p> <p><b>Особенности водного туризма</b> (2-3 год изучения)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- виды туристских судов;</li> <li>- требования к снаряжению туриста-водника;</li> <li>- правила поведения в байдарке;</li> <li>- препятствия, встречающиеся на реках и способы их преодоления;</li> <li>- порядок проведения разведки препятствий;</li> <li>- знаки сигнализации на воде.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- собирать и разбирать байдарку, осуществлять ремонт в походных условиях;</li> <li>- владеть различными приёмами гребли, управлять байдаркой, соблюдать походный порядок судов;</li> <li>- преодолевать препятствия в водном походе;</li> <li>- применять спасательные средства, осуществлять буксировку судна.</li> </ul>
<p><b>Подведение итогов туристского похода</b> (1-3год изучения)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обязанности ответственного за ведение походного дневника;</li> <li>- назначение отчёта о походе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оформить походный дневник-газету;</li> <li>- дать личный отзыв о походе;</li> <li>- подготовить отчёт по своей походной должности;</li> <li>- проанализировать свою работу в походе.</li> </ul>
<p><b>Туристские слёты и соревнования</b> (1-3 год изучения)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основные виды туристских соревнований;</li> <li>- порядок подготовки команды к участию в туристских соревнованиях;</li> <li>- условия допуска к соревнованиям;</li> <li>- порядок прохождения предстартовой проверки;</li> <li>- порядок определения результатов соревнований.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- принять участие в туристских соревнованиях в качестве участника;</li> <li>- принять участие в постановке дистанции;</li> <li>- принять участие в судействе соревнований</li> </ul>
<p><b>Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе</b> (1 год изучения)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе</li> <li>- типы темперамента;</li> <li>- черты характера, которые развиваются у туриста;</li> <li>- причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- работать в составе группы, соблюдая дисциплину;</li> <li>- подчинять свои интересы интересам коллектива.</li> </ul>
<p><b>Нормативные документы по туризму</b> (2-3 год изучения)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основные документы, регламентирующие туристскую деятельность с обучающимися</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассчитать сложность похода;</li> <li>- заполнить регистрационную форму уведомления о походе на сайте МЧС;</li> <li>- заполнить форму представления о присвоении спортивного разряда.</li> </ul>

2. Топография и ориентирование		
<b>Топографическая и спортивная карта</b> (1 год изучения)  <b>Ориентирование в сложных условиях</b> (1-3 год изучения)  <b>Соревнования по ориентированию</b> (1-3 год изучения)  <b>Электронная навигация в походе</b> (1-3 год изучения)  <b>Топографическая съёмка, корректировка карты</b> (2-3 год изучения)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понятие карты и условных знаков карт, определение масштаба карты;</li> <li>- устройство и правила пользования компасом;</li> <li>- определение понятия «азимут»;</li> <li>- виды соревнований по спортивному ориентированию;</li> <li>- возможности электронной навигации в туристских походах.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять стороны горизонта по компасу, солнцу, местным предметам;</li> <li>- определять азимуты на заданные ориентиры;</li> <li>- определять расстояние по карте;</li> <li>- выдерживать заданное направление при движении по азимуту;</li> <li>- с помощью карты и компаса пройти маршрут в заданном направлении;</li> <li>- осуществлять движение по маршруту с использованием GPS-навигатора;</li> <li>- использовать возможности электронной навигации при планировании маршрута.</li> </ul>
3. Краеведение		
<b>Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи</b> (1 год изучения)  <b>Изучение района путешествия</b> (1-3 год изучения)  <b>Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры</b> (1-36 год изучения)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- общая характеристика туристских возможностей родного края;</li> <li>- природные и культурно-исторические особенности родного края,</li> <li>- основные охраняемые растения и животные родного края;</li> <li>- основные правила поведения на природе;</li> <li>- экологические требования к выбору маршрутов, мест привалов и мест для организации ночлегов.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- работать со справочным материалом и литературой по истории края;</li> <li>- подготовиться к викторине на заданную тему;</li> <li>- проводить краеведческие наблюдения;</li> <li>- подготовить краеведческое описание района похода;</li> <li>- осуществлять деятельность по охране природы в условиях похода</li> </ul>
4. Основы гигиены, оказание первой доврачебной помощи		
<b>Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего</b> (1-3 год изучения)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- значение режима дня;</li> <li>- специфику комплектования походной аптечки;</li> <li>- роль закаливания в профилактике простудных заболеваний;</li> <li>- мероприятия по профилактике заболеваний и травматизма в походе;</li> <li>- основные приёмы оказания первой доврачебной помощи в полевых условиях;</li> <li>- способы транспортировки пострадавшего.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать режим дня;</li> <li>- использовать закаливающие процедуры;</li> <li>- соблюдать гигиенические требования в походе;</li> <li>- оказывать первую доврачебную помощь при потёртостях, порезах, ушибах, обморожениях, ожогах и других заболеваниях и травмах, типичных для походных условий;</li> <li>- изготовить носилки для</li> </ul>

		транспортировки пострадавшего
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>		
<b>Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках</b> (1-3 год изучения)	- значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам;	- провести разминку с использованием упражнений для развития и укрепления различных групп мышц;
<b>6. Общественная работа в коллективе / Инструкторская подготовка</b>		
<b>Общественная работа в коллективе</b> (1 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)
<b>Педагогические основы обучения</b> (2-3 год изучения)  <b>Психологические основы обучения</b> (2-3 год изучения)  <b>Психология коллектива</b> (2-3 год изучения)	- содержание обучения в туристских объединениях; - типы темперамента; - причины возникновения конфликтов в группе.	- использовать деловые, ролевые игры для поиска решения различных ситуаций.
<b>Личная подготовка младшего инструктора к занятиям</b> (2-3 год изучения)	- порядок подготовки к проведению занятия.	- определять объём и содержание учебных вопросов, - определять учебные цели, - определять последовательность хода занятия, - подбирать учебные пособия.

## **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.