

МКУ «Отдел образования администрации муниципального образования
«Новосергиевский район Оренбургской области»

МАУДО «Дом детского творчества п.Новосергиевка»

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2025 г. протокол №1

Утверждаю:

Директор МАУДО ДДТ

С.А. Плужнова

Приказ № 37 «02» сентября 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Дорогу осилит идущий»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор составитель:

Семёнов Александр Николаевич

Ручкин Михаил Викторович

Бражкин Денис Викторович

Новосельский Олег Александрович

Чернышова Анастасия Юрьевна

Трунова Светлана Викторовна

п. Новосергиевка, 2025

Содержание

	Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1	Пояснительная записка	3
	Направленность программы	3
	Актуальность, педагогическая целесообразность	3
	Отличительные особенности	4
	Адресат программы	4
	Объем и срок освоения программы	5
	Формы обучения	5
	Особенности организации образовательного процесса	5
	Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий	5
1.2	Цель и задачи программы	5
1.3	Содержание программы	7
	Учебный план 1-го года обучения	7
	Учебный план 2-го года обучения	10
	Учебный план 3-го года обучения	13
	Содержание учебного плана 1-го года обучения	16
	Содержание учебного плана 2-го года обучения	23
	Содержание учебного плана 3-го года обучения	28
1.4	Планируемые результаты	32
	Раздел №2 «Комплекс организационно- педагогический условий»	37
2.1	Календарный учебный график	37
2.2	Условия реализации программы	37
	Материально- техническое обеспечение	37
	Информационное обеспечение	38
	Кадровое обеспечение	40
2.3	Формы аттестации	41
	Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	42
	Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов	42
2.4	Оценочные материалы	42
2.5	Методические материалы	42
	Особенности организации образовательного процесса	43
	Методы обучения	43
	Формы организации образовательного процесса	43
	Формы организации учебного занятия	44
	Алгоритм учебного занятия	45
	Дидактические материалы	46
2.6	Список литературы	47

РАЗДЕЛ № 1 «Комплекс основных характеристик программы»:

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ

«Дорогу осилит идущий» имеет *туристско-краеведческую* направленность, способствует к формированию туристических навыков, приобретению навыков выживания в экстремальных условиях. Программа реализуется в туристических объединениях «Юный турист» МОАУ «Кулагинская СОШ», «Крепкий карабин» МОБУ «Краснополянская ООШ», «Азимут» МОБУ «Землянская ООШ», «Туристические тропы» МОБУ «Герасимовская СОШ», «Юный турист» МОБУ «Кувайская СОШ», МОБУ «Барабановская СОШ» «Карабин», МОБУ «Сузановская СОШ» «Юные туристы». Программа составлена с 2020 года с учетом изменяющегося контингента учащихся, запроса родителей и нормативно-правовых документов. Разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"; Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Мин Просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 198)

АКТУАЛЬНОСТЬ, ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ

Актуальность программы обусловлена тем, что проблема патриотического воспитания детей и молодежи в последнее время находится в центре особого внимания государства и общества. Туризм как вид деятельности формирует патриотизм – как *базовую национальную ценность* («Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России»). Туризм - эффективное средство физического оздоровления, воспитания и нравственного становления учащихся, способствует формированию здорового образа жизни, тренирует наблюдательность, волевые качества, знакомит с историей родного края; походная жизнь формирует такие практические навыки, как наблюдательность, самостоятельность. Туризм имеет особую привлекательность для школьников, особенно - сельских: это не только реальная возможность расширить собственные географические и исторические знания, но и укрепить физически; туристические походы и занятия на местности. Занятия туризмом способствуют подготовке учащихся к действиям в условиях экстремальных ситуаций. Занятия туристско-краеведческой деятельностью дают им возможность участвовать в областных соревнованиях, т.е. выехать за пределы своего села, увидеть природу и достопримечательности Оренбургской области. Организация общения ребят с природой, культурно-исторической средой родного края, Отечества происходит во время походов, слетов, соревнований, краеведческих экспедиций, т.е. форм, представляющих большой интерес для школьников. *Педагогическая целесообразность* программы «Дорогу осилит идущий» определяется ориентированностью на *национальный воспитательный идеал* как образ человека, востребованного российским обществом и государством в современных социокультурных условиях. Содержание программы ориентировано на организацию социально и экологически полезной деятельности учащихся объединения. Программа даёт возможность углубить и расширить имеющиеся знания по географии, истории, химии, ОБЖ, экологии, экономике родного края. Программа направлена на формирование командного мышления, чувства коллективизма, посредством организации *командной деятельности*.

Программа позволяет по итогам учебной и творческой деятельности использовать потенциал обучающихся 3 года обучения при подготовке и проведении соревнований и массовых мероприятий муниципального и областного уровня.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

При разработке программы «Дорогу осилит идущий...» были проанализированы программы: «Юные судьи туристских соревнований» (Ю.С. Константинов), «Юные туристы»

(М.И. Крайман), «Активисты школьного музея» (А.И. Шкурко), «Спортивный туризм» (А. Милёхина). Туризм как явление носит комплексный характер и включает большой диапазон разнообразных видов деятельности, которые авторы включают в программы.

Основные отличия программы «Дорогу осилит идущий...» от названных выше:

- *наличие в содержании инвариантной и вариативной частей*: образовательный модуль программы представлен двумя частями: *инвариантной* (блоки: «Пешеходный туризм», «Экологическая подготовка туриста» и «Краеведение»), *вариативная часть* – туристические походы (летние, зимние, походы выходного дня, семейные конкурсы рыбаков);
- в содержание программы включены нетрадиционные блоки и разделы: «Азбука экстремального туризма», *синтезируя знания химии и туризма*;
- использование *проектных технологий*: итогом изучения отдельных блоков программы является разработка проектов (творческих, игровых, исследовательских экологических);
- организация *природоохранной деятельности*, посредством изучения природы родного края, участие в природоохранных акциях, операциях;
- результаты освоения программы предполагают мониторинг конкретных результатов на трёх уровнях: *предметном, метапредметном, личностном*;
- *работа с цифровой фотографией и видеоматериалами* в ходе освоения программы, воспитанники учатся обрабатывать информацию, совершенствуя имеющиеся знания в области компьютерных технологий.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на работу с детьми среднего и старшего школьного возраста (11-17 лет). **Психологические особенности подросткового возраста:**

Наиболее проблемным этапом жизненного пути признается подростковый возраст. Это связано с быстрыми темпами психофизиологического и личностного развития подростков. Особенностью этого возраста является личностная нестабильность подростка. Значительная часть современных подростков, характеризуется низкой социальной компетентностью, они не готовы к выполнению необходимых социальных ролей, не способны сделать самостоятельный выбор, не умеют прогнозировать последствия своих поступков и брать на себя ответственность за свое поведение.

Подростковый возраст — это стадия развития личности, которая обычно начинается с 11-12 и продолжается до 16—17 лет — периода, когда человек входит во «взрослую жизнь». Этот возраст представляет собой период взросления, характеризующийся интенсивными психологическими и физическими изменениями, бурной физиологической перестройкой организма. Гормональные изменения вызывают резкие перепады настроения, повышенную, нестабильную эмоциональность, неуправляемость настроения, повышенную возбудимость, импульсивность. В отдельных случаях проявляются такие признаки, как депрессия, неусидчивость и плохая концентрация внимания, раздражительность. У подростка могут появиться тревога, агрессия и проблемное поведение. Это может выражаться в конфликтных отношениях с взрослыми. Склонность к риску и агрессия — это приемы самоутверждения. К сожалению, следствием этого может быть увеличение числа несовершеннолетних преступников.

Учеба перестает быть главной и самой важной задачей. Как утверждают психологи, **ведущей деятельностью в этом возрасте становится личностное общение со сверстниками**. Снижается продуктивность умственной деятельности в связи с тем, что происходит формирование абстрактного, теоретического мышления, то есть конкретное мышление сменяется логическим. Именно новым для подростка механизмом логического

мышления и объясняется рост критичности. Он уже не принимает постулаты взрослых на веру, он требует доказательств и обоснований.

ОБЪЁМ И СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Программа «Дорогу осилит идущий...» рассчитана на три года обучения и реализуется в объеме 432 часа.

ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Смешанная форма обучения. При реализации программы (частично применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии)

Основными **формами образовательного процесса** являются: учебно- тренировочные занятия, туристические слеты, походы выходного дня, спортивно-туристические соревнования, экскурсии, конкурсы, фотовыставки, презентации проектов, экологические акции.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Групповая и индивидуальная работа.

Виды занятий: беседа, практические занятия, экскурсии, тематические праздники, соревнования, выполнение самостоятельной работы, разработка проектов.

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ, ПЕРИОДИЧНОСТЬ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ

Первый год – 144 часа, второй год - 144 часа, третий год – 144 часа. Летние зачетные походы в сетку часов не включены.

Занятия проводятся с сентября по май включительно. По программе учебное занятие составляет *2 академических часа с 10-минутным перерывом*. I ,II ,III годы обучения – *2 раза в неделю по 2 часа*. Продолжительность одного академического часа 45 минут.

Он-лайн занятия: 20 минут – для учащихся младшего школьного возраста, 30 минут – для учащихся среднего и старшего школьного возраста. Во время онлайн-занятия проводится динамическая пауза, гимнастика для глаз.

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

ЦЕЛЬ: формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления.

Воспитывающие задачи:

- способствовать воспитанию патриотизма;
- способствовать интериоризации обучающимися общечеловеческих (Истина, Добро, Красота) и гуманистических (Человек, Жизнь, Здоровье, Природа, Семья) ценностей;
- формировать активную природоохранную позицию;
- формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни, физическое, духовное, эмоциональное здоровье;
- воспитывать целеустремленность, трудолюбие;
- формировать партнерские отношения в творческом коллективе;
- воспитывать чувства коллективизма, взаимовыручки и товарищеской взаимопомощи;

Развивающие задачи:

- способствовать развитию волевых и физических качеств;
- развитие организаторских навыков;
- развитие мотивационной сферы личности;
- способствовать развитию эмоционально-чувственной сферы личности;
- развивать воображение, образное мышление и творческие способности;

- развивать познавательные психические процессы личности: восприятие, речь, память, внимание;
- развивать силы, выносливости, координации движений в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями обучающихся.

Образовательные:

- сформировать систему знаний о природе, географии, экологии;
- сформировать знания техники и тактики пешеходного туризма;
- сформировать навыки ориентирования на местности с картой и без карты;
- сформировать навыки ориентирования с помощью компаса;
- сформировать знания в области топографии и картографии;
- сформировать умения оказывать первую медицинскую помощь;
- сформировать умения технических приемов прохождения препятствий в походах и дистанций на соревнованиях;
- сформировать умения разрабатывать маршруты походов, оформлять маршрутные документы, составлять отчеты о походах;
- сформировать навыки поведения в природной среде и взаимоотношений с ней;
- сформировать навыки выживания в экстремальных условиях в природе;
- сформировать навыки спасательных работ;
- сформировать навыки самообслуживания, хозяйственного расчета и бережливого отношения к общественной собственности;
- сформировать навыки проектной деятельности;
- сформировать информационную компетентность: умение находить, структурировать, обрабатывать информацию;
- сформировать коммуникативную компетентность, умение вести продуктивный консенсусный диалог.
- формирование элементов IT- компетенций

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№	Название модуля, темы	Количество часов			Формы организации занятия	Формы контроля аттестации
		Всего	Теория	Практик		
	Вводное занятие. Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование.	2	1	1	Фронтальная	Анкетирование
1	Блок 1. ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ	106	35	71		
1.1	Раздел 1. Основы туризма	12	5	7		
1.1.1	История развития туризма в России	2	2		Групповая	
1.1.2	Виды туризма. Этика туризма	2	1	1	Групповая	Оросник «Виды туризм» (Приложение № 2)
1.1.3	Этапы подготовки туристического путешествия	2		2	Групповая	
1.1.4	Туристические должности в группе	2		2	Групповая	
1.1.5	Разработка маршрута	2		2	Индивидуальная	
1.1.6	Законы, правила, нормы и традиции, традиции своего коллектива	2	1	1	Индивидуальная	Практическая работа (Приложение 3)
1.2	Раздел 2. Безопасность в туризме	4	2	2		
1.2.1	ТБ при проведении занятий, походов, экспедиций	2	1	1	Групповая	
1.2.2	Обеспечение безопасности в походе	2	1	1	Коллективная	
1.3	Раздел 3. Туристские узлы	10	4	6		
1.3.1	Назначение и виды туристских узлов. Работа с верёвками	2	2		Групповая	
1.3.2	Техника вязки узлов. Отработка навыков завязывания туристских узлов.	8	2	6	Индивидуальная	
1.4	Раздел 4. Отдых в походе	6	2	4		
1.4.1	Привал и бивак в походе. Организация бивачных работ	2	1	1	Фронтальная	
1.4.2	Типы костров и их назначение	2	1	1	Фронтальная	
1.4.3	Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком	2		2		
1.5	Раздел 5. Основы питания в туризме	8	4	4	Фронтальная	

1.5.1	Организация питания в походе	2	1	1	Фронтальная	
1.5.2	Опасность пищевых отравлений	2	2		Фронтальная	
1.5.3	Транспортировка продуктов	2		2	Фронтальная	
1.5.4	Блюда туриста	2	1	1	Фронтальная	Разработка однодневного меню
1.6	Раздел. Туристическое снаряжение	12	4	8		
1.6.1	Групповое и специальное снаряжение	2	2		Групповая	
1.6.2	Личное снаряжение и уход за ним	2	1	1		
1.6.3	Укладка рюкзака.	2		2	Индивидуальная	
1.6.4	Установка палатки	2		2	Групповая	
1.6.5	Ремонт снаряжения	2		2	Индивидуальная	Соревнование по разборке- сборке палатки и сбор снаряжения
1.6.6	Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки	2	1	1		
1.7	Раздел 7. Физическая подготовка туриста	14		14		
1.7.1	Общая подготовка и оздоровление организма	6		6	Групповая	
1.7.2	Специальная подготовка	8		8	Индивидуальная	Сдача нормативов
1.8	Раздел 8. Техника пешеходного туризма	8	2	6		
1.8.1	Особенности пешеходного туризма	2	2		Групповая	
1.8.2	Страховка и самостраховка в пешеходном туризме	6		6	Групповая	Поход на местность
1.9	Раздел 9. Топография и ориентирование в туризме	18	8	10		
1.9.1	Местность, основные понятия и определения	4	4		Групповая	
1.9.2	Топографическая карта	4	2	2	Групповая	
1.9.3	Ориентирование на маршруте	2		2	Индивидуальная	
1.9.4	Работа с компасом и картой	4		4	Индивидуальная	Соревнование спортивное- ориентирование
1.9.5	Измерение расстояний	2	1	1		
1.9.6	Условные знаки	2	1	1		

1.10	Раздел 10. Основы медицинских знаний туриста	14	6	8		
1.10.1	Правила санитарии и гигиены	2	1	1	Групповая	
1.10.2	Первая медицинская помощь в походе	2	1	1	Групповая	
1.10.3	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок	4	2	2	Практическое занятие	
1.10.4	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	4	2	2	Практическое занятие	
1.10.5	Конкурс на лучшего санитара	2		2	Групповая	Конкурс
2.	Блок 2. КРАЕВЕДЕНИЕ	12	2	10		
2.1.	Достопримечательности п.Новосергиевка и Оренбургской обл. Природа родного края.	4	2	2	Групповая	
2.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	6		6	Индивидуальная	Тестирование
2.3.	Краеведческая викторина «Край родной, навек любимый!»	2		2	Коллективная	Викторина
3.	Блок 3. ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТА	10	2	8		
3.1	Туризм и охрана природы	2	2		Фронтальная	
3.2	Экологическая работа на маршруте	8		8	Групповая	Участие в экологических акциях
4.	Блок4.АЗБУКА ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ТУРИЗМА	6	3	3		
4.1.1.	Техника разведения костра в условиях непогоды	2	1	1	Групповая	
4.1.2.	Правила поведения туристов в лесу, на вод заболоченной местности, на склонах, во время грозы в населенных пунктах.	2	1	1	Групповая	
4.1.3.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	2	1	1	Групповая	
5.	Блок 5. ФОТОГРАФИЯ И ВИДЕОСЪЕМКА В ТУРИЗМЕ	6	2	4		
5.1	Туристская и художественная	2	1	1	Групповая	

	фотографии					
5.2	Основные жанры фотографии	2	1	1	Групповая	
7.	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	2		2		
	ИТОГО:	144	45	99		

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Название модуля, темы	Количество часов			Формы занятия	Формы контроля аттестации
		Всего	Теория	Практика		
	ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ	2	1	1		
1	Блок 1. ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ	96	33	63		
1.1	Раздел 1. Топография и ориентирование в туризме	12	3	9		
1.1.1	Работа с картой и компасом	6	2	4	Фронтальная	
	Условные знаки					
1.1.2	Движение на местности с помощью карты	2	1	1	Индивидуальная	Соревнования по спортивному ориентированию
1.1.3	Измерение расстояний	2		2		
1.1.4	Ориентирование в сложных ситуациях	2		2		
1.2	Раздел 2. Безопасность в туризме	10	5	5		
1.2.1	Поисково-спасательная служба и ее деятельность	4	2	2	Групповая	
1.2.2	Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках	2	1	1		
1.2.3	Сигналы бедствия	4	2	2	Групповая	
1.3	Раздел 3. Основы питания в туризме	8	4	4		
1.3.1	Меню и раскладка продуктов	4	2	2	Групповая	
1.3.2	Возможность пополнения пищевых запасов в пути	2	1	1	Групповая	
1.3.3	Блюда туриста	2	1	1	Групповая	Тестирование
1.4	Раздел 4. Туристическое снаряжение	4	4			

1.4.1	Требования к предметам снаряжения	2	2		Групповая	
1.4.2	Личное снаряжение и уход за ним	2	2			
1.5	Раздел 5. Туристские узлы	6		6		
1.5.1	Техника вязки узлов	4		4	Индивидуальная	
1.5.2	Узлы работа с верёвками	2		2		
1.6	Раздел 6. Отдых в походе	4	2	2		
1.6.1	Организация бивачных работ	2	1	1	Индивидуальная	
1.6.2	Техника разведения костра	2	1	1	Групповая	
1.7	Раздел 7. Техника пешеходного туризма	32	5	27		
1.7.1	Препятствия в пешеходном туризме	4	2	2	Фронтальная	
1.7.2	Снаряжение для пешеходного туризма	2	1	1	Групповая	
1.7.3	Категорирование пешеходного туризма	8	2	6	Фронтальная	
1.7.4	Страховка и самостраховка в пешеходном туризме	8		8	Индивидуальная	
1.7.5	Преодоление препятствий в пешеходном туризме	6		6	Фронтальная	
1.7.6	Техника передвижения по тропам и дорогам	4		4	Групповая	Поход на местности
1.8	Раздел 8. Туристское хозяйство	6	4	2		
1.8.1	Смета путешествия	4	2	2	Групповая	
1.8.2	Личное снаряжение в дальнем походе	2	2		Групповая	
1.9	Раздел 9. Основы медицинских знаний	8	4	4		
1.9.1	Травмы и заболевания в природной среде	2	2		Групповая	
	Основные виды травм в туризме	2		2		
1.9.2	Первая медицинская помощь в походе	2	1	1	Индивидуальная	
1.9.3	Транспортировка	2	1	1	Групповая	

	пострадавшего					
1.10	Раздел 10. Физическая подготовка туриста	6	2	4		
1.10.1	Общая подготовка	2	1	1	Индивидуальная	
1.10.2	Специальная подготовка	4	1	3	Групповая	Соревнования
2.	Блок 2. КРАЕВЕДЕНИЕ	18	6	12		
2.1	От Тевкелева брода	2	1	1		
2.2	Природа Новосергиевского района	2	1	1	Групповая	
2.3	Природные и археологические памятники Новосергиевского района	2		2	Групповая	
2.4	Краеведческая и экскурсионная работа в походе	4	2	2	Групповая	Экскурсия в районный краеведческий музей
2.5	Разработка исследовательских проектов	8	2	6	Индивидуальная	
3.	Блок 3. ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТА	8	4	4		
3.1	Охрана окружающей среды	2	2		Групповая	
3.2	«Красная книга» природы Оренбургской области	2	2		Групповая	
3.3	Изучение экологического состояния района похода	4		4	Групповая	Поход
4.	Блок 4. АЗБУКА ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ТУРИЗМА	12	6	6		
4.1.1	Разжигание костра химическими способами.	4	2	2	Групповая	
4.1.2	Химические способы очистки воды	4	2	2	Групповая	
4.1.3	Водонепроницаемая ткань	4	2	2	Групповая	Эксперимент
5.	БЛОК 5. ФОТОГРАФИЯ И ВИДЕОСЪЕМКА В ТУРИЗМЕ	6	3	3		
5.1	Туристская и художественная фотографии	2	1	1	Индивидуальная	
5.2	Основные жанры фотографии	4	2	2	Индивидуальная	Показ видеоролика
7.	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	2		2	Групповая	Поход
	ИТОГО:	144	54	90		

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Название модуля, темы	Количество часов			Формы занятия	Формы контроля аттестации
		Всего	Теория	Практика		
	ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ	2	1	1		
1	Блок 1. ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ	96	7	89		
1.1	Раздел 1. Техника пешеходного туризма	52		52		
1.1.1	Страховка и самостраховка в пешеходном туризме	22		22	Фронтальная	
1.1.2	Преодоление препятствий в пешеходном туризме	22		22	Индивидуальная	
1.1.3	Техника передвижения по тропам и дорогам	8		8	Групповая	Соревнования по спортивному ориентированию
1.2	Раздел 2. Физическая подготовка	14	2	12		
1.2.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	4	2	2	Групповая	
	Специальная подготовка	10		10		
1.3	Раздел 3. Топография и ориентирование в туризме	10	2	8		
1.3.1	Определение азимута, движение по заданному азимуту	2		2	Групповая	
1.3.2	Условные знаки	2		2		
1.3.3	Работа с картой и компасом	2		2	Индивидуальная	
1.3.4	Движение на местности с помощью карты	2		2	Групповая	Соревнования
1.3.5	Ориентирование в сложных условиях.	2	2			Конкурс команд, наблюдение (Приложение №14)
1.4	Раздел 4. Основы питания в туризме	4	2	2		
1.4.1	Разработка пищевой раскладки на поход	4	2	2	Групповая	
1.5	Раздел 5. Безопасность в туризме	2	1	1		
1.5.1	Сигналы бедствия	2	1	1	Индивидуальная	

1.6	Раздел 6. Групповое снаряжение	2	1	1		
1.6.1	Состав и назначение ремнабора	2	1	1	Групповая	
1.7	Раздел 7. Основы медицинских знаний	16	3	13		
1.7.1	Личная гигиена туриста	2	1	1	Фронтальная	
1.7.2	Оказание первой доврачебной помощи	4		4	Индивидуальная	
	Опасность на воде. Профилактика несчастных случаев. Первая помощь утопающему. Социальная безопасность.	4	2	2		
1.7.3	Медицинская аптечка	2		2	Фронтальная	
1.7.4	Способы транспортировки пострадавшего	4		4	Групповая	Зачёт
2.	Блок 2. КРАЕВЕДЕНИЕ	20	18	2		
2.1.	Географическое положение и историческая география Оренбуржья	2	2		Групповая	
2.2	История основания Оренбургского края	4	4		Групповая	
2.3	История казачества	2	2		Групповая	
2.4	Оренбургская губерния в XIX веке	2	2		Групповая	
2.5	Оренбуржье в период революции и гражданской войны	4	4		Групповая	
2.6	Оренбуржье в годы ВОВ	4	4		Групповая	
2.7	Разработка проектов	2		2	Индивидуальная	Защита проекта
3.	Блок 3. ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТА	10		10		
3.1.1	Природный комплекс и его компоненты	6		6	Групповая	
3.1.2	Лес как пример растительного сообщества	4		4	Групповая	
4.	Блок 4. АЗБУКА ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ТУРИЗМА	6		6		
4.1.1	Разжигание костра химическими способами.	2		2	Групповая	
4.1.2	Химические способы очистки воды	2		2	Индивидуальная	
4.1.3	Водонепроницаемая ткань	2		2	Групповая	

5.	Блок 5. ФОТОГРАФИЯ И ВИДЕОСЪЕМКА В ТУРИЗМЕ	8	8			
5.1	Изобразительные средства фотографии	4	4		Групповая	
5.2	Основы фото композиции	4	4		Групповая	
6.	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	2		2		Поход
	ИТОГО:	144	36	108		

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Содержание учебного плана 1-го года обучения

Вводное занятие. Информация о работе детского объединения, техника безопасности, анкетирование

Теория (1 час): Ознакомление детей с курсом обучения, проведение инструктаж по технике безопасности. Беседа о туризме.

Практика (1 час): Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий, заполнение анкеты.

БЛОК 1. Пешеходный туризм (96 часов)

Раздел 1. Основы туризма (12 часов)

1.1.1. История развития туризма в России (2 час)

Теория (2 час): История развития туризма в Оренбургской области. История становления областной станции юных туристов. История развития туризма в России. Виды туризма; особенности пешеходных походов. Нормативы значков «Юный турист России» и «Турист России».

1.1.2. Виды туризма. Этика туризма (2 часа)

Теория (1 час): Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида

Практика (1 час): Игра «Кто я?»

1.1.3. Этапы подготовки туристического путешествия. Стратегия и тактика походов (2 часа)

Практика (2 часа): Последовательность подготовки путешествия: знакомство с районом, принципы формирования туристской группы, изучение отчетов других групп, план-график похода, нормы скорости, классифицирование туристских походов по сложности. Стратегия и тактика туристских походов.

1.1.3. Туристические должности в группе (2 час)

Практика (2 часа): Туристические должности в группе: постоянные и временные. Командир группы, заведующий питанием, заведующий снаряжением, штурман, краевед, санитар, хронометрист, фотограф, культорг. Их обязанности. Дежурные по кухне, их обязанности. Дублеры по постоянным должностям.

1.1.4. Разработка маршрута (2 часа)

Практика (2 часа): Выбор района путешествия, выбор категории (степени) сложности похода, собственно, разработка маршрута, разработка запасных вариантов и аварийных выходов, подготовка заброски и выброски из района, составление сметы на поход. Составление плана графика движения. Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник. Составление схемы построения маршрутов.

1.1.6 Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива (2 часа)

Теория (1 час): Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции коллектива туристов.

Практика (1 час): Составление правил и норм, традиций своего коллектива.

Раздел 2. Безопасность в туризме (4 часа)

1.2.1. Техника безопасности при проведении занятий, походов, экспедиций (2 часа)

Теория (1 час): Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Правила поведения при движении группы (пешком или в транспорте).

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Правила поведения в незнакомом пункте. Взаимоотношения с местным населением. Правила поведения в условиях полевого лагеря. Правила купания.

Практика (1 час): Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштоков на склонах.

1.2.2. Обеспечение безопасности в походе и причины аварий (2 часа)

Теория (1 час): Причины аварий в туристском походе: объективные и субъективные, как-то: плохая физическая, техническая, тактическая подготовка, низкая дисциплина в группе, недостаточный опыт и низкий авторитет руководителя, перенос опыта одного района на другой, слабое знание района и условий похода, переоценка возможностей группы, резкое изменение погоды, плохо подготовленное снаряжение.

Практика (1 час): Анализ аварийных ситуаций за последний год, практические тренировки по транспортировке пострадавшего, участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам, подведение итогов похода, оценка действий участников с точки зрения безопасности.

Раздел 3. Туристские узлы (10 часов)

1.3.1. Название и виды туристских узлов. Работа с верёвками (2 часа)

Теория (2 час): Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы: прямой, академический, шкотовый, брам-шкотовый, булинь (беседочный), булинь на себе, стремя, штык простой, штык со шлагом, штык рыбацкий, встречный, проводник-восьмерка, австрийский проводник, простой проводник, ткацкий узел, грейпвайн, двойной булинь, заячьи уши, схватывающий узел (прусс); достоинства и недостатки узлов Вязание основных туристских узлов.

1.3.2. Техника вязки узлов. Отработка навыков завязывания туристических узлов (8 часа)

Теория (2 часа): знакомство со специальным снаряжением: веревки, карабины, индивидуальные страховочные системы, их назначение. Комплекс этапов (Туристская полоса препятствий). Дисциплина на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Практика (6 часов): Изучение, отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов. Вязание узлов для крепления к опоре, для связывания веревок, для самостраховки. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

Раздел 4. Отдых в походе (6 часов)

1.4.1. Привал и бивак в походе (2 часа)

Теория (1 час): Привалы и ночлеги в походе. Периодичность привалов в зависимости от условий похода. Основные требования к месту привала и бивака. Комплексная работа на биваке: выбор места для палаток, установка палаток, размещение вещей в них, выбор места для костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Свертывание лагеря. Уборка места лагеря. Противопожарные меры.

Практика (1час). Установка палатки на время, комплектовка рюкзака. Определение азимута.

1.4.2. Типы костров и их назначение (2 час)

Теория (1 час): Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках.

Практика (1 час) Разведение костра с трёх спичек.

1.4.3 Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком (2 часа)

Практика: Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Раздел 5. Основы питания в туризме (8 часов)

1.5.1. Организация питания в походе (2 часа)

Теория (1 час): Значение правильной организации питания в походе. Оценка энергозатрат. Назначение питания. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания в походе и к весу продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практика (1 час): Разработка пищевой раскладки на поход. Составление меню и списка

продуктов для одно - двух- трехдневного похода. Приготовление пищи на костре.

1.5.2. Опасность пищевых отравлений (2 часа)

Теория (2 часа): Причины пищевых отравлений в походе. Опасные продукты в плане развития пищевых токсических отравлений. Первые признаки некачественных продуктов. Характерные признаки пищевых отравлений. Как определить опасные продукты. Симптомы пищевых отравлений. Первая помощь при пищевых отравлениях. Профилактика пищевых отравлений.

1.5.3. Транспортировка продуктов (2 часа)

Практика (2 часа): Отработка практических навыков по фасовке, упаковке, и переноске продуктов в рюкзаках.

1.5.4. Блюда туриста (2 часа)

Теория (1 час): Костровое оборудование. Изготовление самодельного мангала. Рацион питания туриста. Способы добывания пищи. Съедобные и ядовитые грибы, ягоды. Способы приготовления пищи (варка, жарка, запекание).

Практика (1 час): Приготовление блюд из рыбы (уха, запекание в иле или глине), жарка ракушек и грибов на углях. Приготовление компота из ягод.

Проектная деятельность: «Туристические блюда», «Блюда из рыбы».

Раздел 6. Туристическое снаряжение (12 часов)

1.6.1 Групповое, личное и специальное снаряжение (2 часов)

Теория (2 часа): Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Перечень личного снаряжения для летних и зимних походов. Индивидуальные наборы: костровой, ремонтный, аптечка. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске, непромокаемость. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету.

Выбор и подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением.

1.6.2. Личное снаряжение и уход за ним (2 часа)

Теория (1 час): Понятие о личном снаряжении. Специальное туристское снаряжение. Правила эксплуатации. Перечень личного снаряжения для участника: спортивная форма, страховочные системы. Уход за ними.

Практика (2 часа): Умение подобрать снаряжение, приводить снаряжение в рабочее или транспортное состояние.

1.6.3. Укладка рюкзака (2 часа)

Практика (2 часа): Подготовка рюкзака к походу. Типы рюкзаков; как подготовить рюкзак к походу. Упаковка и переноска рюкзаков. Укладка рюкзака.

1.6.4. Установка палатки (2 часа)

Практика (2 часа): Подготовка палаток к походу. Типы палаток; как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, пол, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток.

1.6.5 Ремонт снаряжения

Практика (2 часа): Изготовление и ремонт: сидух, вкладышей, накидок, костровых рукавиц, тентов, мешочков для вещей и продуктов. Испытание изготовленного и отремонтированного снаряжения в полевых условиях.

1.6.6. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки (2 часа)

Теория (1 час): Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске.

Практика (1 час): Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».

Раздел 7. Физическая подготовка туриста (14 часов)

1.7.1. Общая подготовка и оздоровление организма (6 часов)

Практика (6 часов): Значение физической подготовки для туриста. Общая и специальная физическая подготовка. Значение закаливания организма. Утренняя зарядка. Аэробные и анаэробные свойства организма. Специальные упражнения для развития анаэробного дыхания, силовой выносливости, скорости, равновесия.

Упражнения для развития мышц рук, шеи, плечевого пояса, туловища, ног. Особое значение укрепления мышц спины и ног. Упражнения на расслабление. Систематичность тренировок.

1.7.2. Специальная подготовка

Практика (8 часов): Силовая и маршевая подготовка. Бег на выносливость. Техника бега по пересеченной местности: лес с различной проходимостью, заболоченные участки, крутые подъемы и спуски с различной опорной поверхностью. Кроссы, марш-броски с грузом и без груза по пересеченной местности. Тесты физической подготовленности к туристским походам различной сложности.

Раздел 8. Техника пешеходного туризма (8 часов)

1.8.1. Особенности пешеходного туризма (2 часа)

Теория (2 часа): Особенности проведения пеших походов, отличия пешеходного туризма от других видов. Виды препятствий, встречающихся в пешем походе: переправа, болото, труднопроходимый лес, пески, завалы, перевал, вершина. Категорирование препятствий по трудности. Зависимость категории сложности похода от трудности встречающихся препятствий. Категорирование пеших походов по методике Востокова. Снаряжение, необходимое для проведения пешего похода по равнинной и горной местности. Техника движения по скользкой дороге, по лесным дорогам, по заболоченным участкам, по проселочным, пустынным и горным дорогам. Виды переправ, способы организации переправы вброд, вплавь, навесной переправы. Особенности организации переправ в зависимости от района, времени года, времени суток. Техника движения по болотам, устройство гати, организация страховки, изготовление болотоступов. Техника постановки ступней ног, положение корпуса, выбор ритма и темпа ходьбы на большие расстояния, при подъемах, спусках, при движении по тропам. Техника движения с альпенштоком,

1.8.2. Страховка и самостраховка в пешеходном туризме (6 часов)

Практика (6 часов): Отработка техники преодоления естественных препятствий. Использование альпенштока на склонах. Отработка навыков движения траверсом, подъема, спуска с альпенштоком.

Раздел 9. Топография и ориентирование в туризме (18 часов)

1.9.1. Местность, основные понятия и определения (4 часа).

Теория (4 часа): Понятие местности, понятие рельефа, местные предметы, типовые формы рельефа, как-то: гора, хребет, котловина, лощина, седловина, основные разновидности местности: равнинная, холмистая, горная, лесистая, болотистая, лесисто-болотистая, пустынная. Описание местности (техническое описание маршрута), действия при потере ориентировки, съемка местности (составление плана местности).

1.9.2 Топографическая карта (4 часа)

Теория (2 часа): Понятие ориентирования, необходимость ориентирования, виды топографических материалов: карта, план, кроки, абрис, аэрофотосъемка. Типы карт: общегеографические, топографические, специальные. Масштаб, масштабность карт: мелко-, средне-, крупномасштабные. Определение масштаба, номенклатура, старение карт, генерализация карт.

Содержание карты: топографические знаки, масштабы, рамка, зарамочное оформление, поле карты, сетка, магнитное склонение, шкала заложения, условные знаки, топографические знаки. Виды знаков: линейные, фигурные, площадные, пояснительные; масштабные и немасштабные знаки. Группы знаков: дороги, населенные пункты, гидрография, растительность, рельеф, пояснительные и специальные знаки.

Практика (2 часа): Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. «Путешествие» по карте. Упражнение на запоминание условных знаков.

1.9.3. Ориентирование на маршруте (2 часа)

Практика (2 часа): Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

1.9.4. Работа с компасом и картой (4 часа)

Практика (4 часа) Методы определения сторон горизонта. Устройство компаса. Как правильно пользоваться компасом? Взятие азимута на ориентир.

Определение сторон горизонта, пользование компасом. Взятие азимута на ориентир.

1.9.5. Измерение расстояний (2 часа)

Теория (1 час): Измерения расстояния по карте, по видимым объектам, по звукам.

Практика (1 час): Измерить расстояния на представленных фотографиях.

1.9.6. Условные знаки (2 часа)

Теория (1 час): Простейшие условные знаки.

Практика (1 час): Закрепление знаний по теме.

Раздел 10. Основы медицинских знаний туриста (6 часов)

1.10.1. Правила санитарии и гигиены (2 часа)

Теория (1 час): Гигиенические требования в походе. Умывание, Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Значение закаливания, физических упражнений, правильного питания для укрепления здоровья. Питьевой режим в походе. Правила использования химических средств защиты от кровососущих. Индивидуальный медицинский пакет туриста.

Походная медицинская аптечка: состав, хранение и транспортировка. Личная аптечка туриста. Перечень и назначение лекарственных препаратов.

Практика (1 час): Практикум по комплектованию походной аптечки.

1.10.2. Первая медицинская помощь в походе (2 часа)

Теория (1 час): Профилактика заболеваний и травматизма. Первая медицинская помощь при различных травмах (переломы, кровотечения), при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Снежная слепота. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего.

Практика (1 час): Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута.

1.10.3 Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок (4 часа)

Теория (2 часа): Оказание помощи при травмах. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран; при тепловом и солнечном ударе, ожогах.

Практика (2 часа): Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, практическое оказание помощи).

1.10.4 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений (4 часа)

Теория (2 часа): Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Практика (2 часа): Разучивание комплекса утренней гимнастики.

1.10.5. Конкурс на лучшего санитаря (2 часа)

Практика (2 часа) Перенос пострадавшего и оказание первой медицинской помощи.

БЛОК 2. КРАЕВЕДЕНИЕ (12 часов)

2.1. Достопримечательности п.Новосергиевка и Оренбургской области. Природа родного края (4 часа)

Теория (2 часа): Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. История села, памятные исторические места. История

становления села. Знатные люди.

Роль туристов в охране памятников истории и культуры края.

Охрана природы. Закон об охране природы.

Практика (2 часа): Знакомство с картой Оренбургской области, Новосергиевского района. «Путешествия» по карте. Экскурсия в школьный музей.

2.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи (6 часов)

Практика (6 часов): Экскурсионные объект п.Новосергиевка: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места. Музеи.

2.3. Краеведческая викторина «Край родной, навек любимый!»

Практика: (2 часа)

Походы и экскурсии к наиболее интересным экскурсионным объектам родного края. Закрепление материала на экскурсии.

БЛОК 3. ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТА (10 часов)

3.1. Туризм и охрана природы (2 часа)

Теория (2 час): Закон об охране природы. Участие туристов в охране и преобразовании природы. Виды природоохранной деятельности школьников.

3.2. Экологическая работа на маршруте (8 часов):

Практика (8 часов): Изучение экологического состояния района похода; экологическая работа на маршруте.

БЛОК 4. АЗБУКА ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ТУРИЗМА (6 часов)

4.1.1. Техника разведения костра в условиях непогоды

Теория (1 час): Организация места по костер в условиях непогоды. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Способы добывание огня без спичек.

Практика (1 час): Закрепление темы занятия.

4.1.2. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах (2 часа)

Теория (1 час): Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

Практика (1 час): Сообщить о трудностях, которые могут, возникнуть в походе.

4.1.3. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе (2 часа)

Теория (1 час): Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, слабая подготовленность группы и т.д.). Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Психология малых групп. Факторы устойчивости группы.

Практика (1 час): По карточке действие группы в аварийной ситуации.

Блок 5. ФОТОГРАФИЯ И ВИДЕОСЪЕМКА В ТУРИЗМЕ (6 часов)

5.1. Туристская и художественная фотография (2 часа)

Теория (1 час): Понятие фотографии. Применение фотографии в туризме. Практические приёмы фотосъёмки. Особенности различных видов съёмки: пейзажа, натюрморта, портрета. Репортажная съёмка в походе. Требования к техническому фотоснимку.

Практика (1 час): Фотосъёмка на местности

5.2. Основные жанры фотографии (2 часа)

Теория (1 час): Репортажная съёмка в походе. Требования к техническому фотоснимку. Планирование фотосъёмки в походе. Построение изображения на картинной плоскости. Понятие плана в фотографии. Линейная перспектива. Композиция кадра как одно из изобразительных средств фотографии.

Практика (1 час): Фотосъёмка на местности

7. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ: Итогом первого года обучения является суточный поход.

Поход проходит с набором необходимых продуктов питания. Особенностью является отсутствие палаток и спальных мешков.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ (2 часа)

Теория (1 час): Анализ работы объединения за прошлый год. Постановка целей и задач на новый учебный год. Утверждение плана работы. Подведение итогов летних походов и экскурсий. Обработка собранного материала. Оформление гербария, составление коллекций. Отчет о проделанной работе.

Практика (1 час): Работа с гербарием. Оформление коллекций, газеты, стендов.

БЛОК 1. ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ (96 часов)

Раздел 1. Топография и ориентирование в туризме (12 часов)

1.1.1 Работа с картой и компасом (6 часов)

Теория (2 часа): История и устройство компаса, виды компасов, задачи, решаемые с помощью компаса: метод засечек, метод обратных засечек, определение точки стояния, ориентирование во времени.

Практика (4 часа): Работа с компасом, определение азимутов, движение по заданным азимутам; решение задач по карте местности; работа с картой и компасом (ориентирование карты, способы ориентирования карты, определение точки стояния, сличение карты с местностью); движение на местности с помощью карты (подготовка маршрута, составление плана-графика движения); определение расстояний на местности; составление плана местности.

1.1.1 Движение на местности с помощью карты (2 часа)

Теория (1 час): Топографическая и спортивная карты. Их отличия. Условные знаки топографической и спортивной карты. Изображение рельефа на топографической карте. Влияние рельефа на выбор пути движения. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Глазомерный способ определения расстояний. Необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение расстояния шагами. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Практика (1 час): Прокладка маршрута, составление плана-графика движения, высотная диаграмма маршрута, коэффициент перепада высот, дежурные проводники, протокол движения. Движение на местности с помощью карты.

1.1.3 Измерение расстояния на карте и местности (2 часа)

Практика (2 часа): Измерение по карте прямых и извилистых линий. Точность измерения расстояний по карте. Поправки на расстояние за наклон и извилистость линий. Простейшие способы измерения площадей по карте. Измерить расстояние на фотографии.

1.1.4 Ориентирование в сложных условиях (2 часа)

Практика (2 часа): 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.

Раздел 2. Безопасность в туризме (10 часов)

1.2.1 Поисково-спасательная служба и ее деятельность (4 часа)

Теория (2 часа): Российская поисково-спасательная служба, ее задачи. Правила регистрации туристской группы в контрольно-спасательном отряде, сообщение в ПСС (форма 6-Тур).

Практика (2 часа): Сообщить в МЧС о случившемся при отрицательном балансе, и отсутствия мобильной связи

1.2.2 Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках (2 часа)

Теория (1 час): Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Практика (1 час): Игра «Мы такие».

1.2.3. Сигналы бедствия (4 часа)

Теория (2 часа): Международный свод сигналов бедствия, способы подачи сигналов в различных ситуациях, наземные сигналы для самолета (вертолета), носимый аварийный запас (НАЗ), пиротехнические сигнальные средства, правила безопасности при обращении с ними, недопустимость ложных сигналов, действия при получении сигнала бедствия. Средства радиосвязи, правила и порядок ведения радио переговоров.

Практика (2 часа) демонстрирование на местности

Раздел 3. Основы питания в туризме (8 часов)

1.3.1. Составление меню и раскладка продуктов (4 часа)

Теория (2 часа): Составление меню и раскладка продуктов. Учет расхода продуктов. Способы термообработки пищи, достоинства и недостатки каждого из них. Хранение продуктов в пути. Способы расфасовки продуктов, их преимущества и недостатки.

Практика (2 часа): Составить меню и раскладку продуктов. Учет расхода продуктов. Способы термообработки пищи, достоинства и недостатки каждого из них. Хранение продуктов в пути. Способы расфасовки продуктов, их преимущества и недостатки.

1.3.2. Возможность пополнения пищевых запасов в пути 2 часа

Теория (1 час): Возможность пополнения пищевых запасов в пути, в том числе охотой, рыбной ловлей, сбором дикорастущих растений, грибов. "Неприкосновенный запас" продуктов, карманное питание.

Опасность пищевых отравлений и отравлений грибами. Съедобные и несъедобные грибы и ягоды..

Практика (1 час): Способы добывания животной и растительной пищи.

1.3.3. Блюда туриста

Теория (1 час): Изготовление самодельного кострового оборудования. Способы добывания животной и растительной пищи. Рецепты блюд из рыбы, лягушек, ракушек.

Практика (1 час): Вылов ракушек, лягушек, их обработка и маринование, приготовление блюд из рыбы, ракушек и лягушек.

Раздел 4. Туристическое снаряжение (4 часа)

1.4.1. Требования к предметам снаряжения (2 часа)

Теория (2 часа): Личное и групповое снаряжение, основные требования к нему: легкость, прочность, безопасность эксплуатации. Удобство использования, гигиеничность, эстетичность. Правила упаковки снаряжения в рюкзаке и размещение в палатке. Обувь и уход за ней. Сушка обуви и одежды в походе.

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

Кухонное оборудование для летних и зимних походов. Хранение и переноска режуще-колющих инструментов.

1.4.2. Личное снаряжение и уход за ним (2 часа)

Теория (2 часа): Понятие о личном снаряжении. Специальное туристское снаряжение. Правила эксплуатации. Перечень личного снаряжения для участника: спортивная форма, страховочные системы. Умение подобрать снаряжение, приводить снаряжение в рабочее или транспортное состояние. Уход за ними.

Раздел 5. Туристские узлы (6 часов)

1.5.1. Техника вязки узлов

Практика (4 часа): отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов.

1.5.2. Узлы, работа с верёвками (2 часа)

Практика (2 часа): Ознакомление детей с названием и вязанием узлов. Способы работы с веревками. Вязание узлов на время.

Раздел 6. Отдых в походе (4 часа)

1.6.1. Организация бивачных работ 2 часа

Теория (1 час): Привалы и ночлеги, требования к местам привалов и ночлегов:

- жизнеобеспечение (наличие воды и дров);
- безопасность (удаленность от населенных пунктов), отсутствие сухих и гнилых деревьев, расположение на высоких берегах рек);
- комфортность (освещенность, продуваемость, эстетичность поляны)

Организация бивака в различных природных районах. Установка палатки при различных погодных условиях. Правила работы дежурных по кухне. Свертывание бивака.

Практика (1 час): Выбор места бивака. Работа группы на привале. Установка палатки в сложных погодных условиях.

1.6.2. Техника разведения костра (2 часа)

Теория (1 час): Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Разведение костра при различных погодных условиях. Противопожарные меры. Охрана природы.

Практика (1 час): Разведение костра при неблагоприятных условиях (сырая погода, сильный ветер, туман). Заготовка растопки.

Раздел 7. Техника пешеходного туризма (32 часа)

1.7.1. Препятствия в пешеходном туризме (4 часа)

Теория (2 часа): Характеристика естественных препятствий: переправа, болото, труднопроходимый лес, пески, завалы, перевал, скальные стены, реки с быстрым течением. Способы наведения переправ через естественные препятствия.

Практика (2 часа): Отработка техники наведения переправ через естественные препятствия.

1.7.2. Снаряжение для пешеходного туризма (2 часа)

Теория (1 час): Снаряжение, необходимое для проведения пешего похода по равнинной и горной местности. Специальное снаряжение: основные и вспомогательные веревки, карабины, индивидуальные страховочные системы, спусковые устройства, блоки, их разновидности и назначение. Подбор оптимального и минимального наборов специального снаряжения для выполнения технических приемов при преодолении препятствий.

Практика (1 час): Подготовка снаряжения для пешеходного туризма.

1.7.3. Категорирование пешеходного туризма (8 часов)

Теория (2 часа): Категорирование препятствий по трудности. Зависимость категории сложности похода от трудности встречающихся препятствий. Категорирование пеших походов по методике Востокова.

Практика (6 часов) Отработка навыков страховки и самостраховки в пешеходном туризме. Техника передвижения по тропам и дорогам.

1.7.4. Страховка и самостраховка в пешеходном туризме (8 часов)

Практика (8 часов). Командная страховка при спуске с самонаведением.

1.7.5. Преодоление препятствий в пешеходном туризме (6 часов)

Практика (6 часов): Отработка техники преодоления препятствий в пешеходном туризме.

1.7.6. Техника передвижения по тропам и дорогам (4 часа)

Практика (4 часа): Отработка техники передвижения по тропам и дорогам.

Раздел 8. Туристическое хозяйство (6 часов)

1.8.1. Смета путешествия (4 часа)

Теория (2 часа): Смета путешествия. Виды расходов и источники их покрытия. Государственная дотация на туристское путешествие Обязанности казначея группы. Отчет туристской группы за произведенные в походе расходы.

Практика (2 час): Составление сметы путешествия, отчета туристской группы за

произведенные в походе расходы.

1.8.2. Личное снаряжение в дальнем походе (2 часа)

Теория (2 час): Личное снаряжение. Одежда и обувь туриста в дальнем походе. Типы рюкзаков, оборудование рюкзака. Одежда и обувь для зимних походов. Типы лыж. Лыжи и крепления пригодные для похода. Предметы походной постели. Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения. Подготовка личного снаряжения к походу.

Раздел 9. Основы медицинских знаний (8 часов)

1.9.1 Травмы и заболевания в природной среде (2 часа)

Теория (2 часа): Травмы и заболевания в природной среде, их характеристика, меры по профилактике. Инфекционные заболевания. Ожоги. Обморожения. Отравления. Повреждения и ранения. Уход за больным в походе.

1.9.2 Основные виды травм в туризме. (2 часа)

Практика (2 часа): Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний и оказание первой медицинской помощи.

По карточке назвать травму и мероприятия, которые необходимо провести по оказанию помощи.

1.9.3. Первая медицинская помощь в походе (2 часа)

Теория (1 час): Основные принципы оказания первой медицинской помощи. Правила поведения оказывающего первую медицинскую помощь. Средства оказания первой медицинской помощи.

Практика (1 час): Отработка приемов оказания первой медицинской помощи при переломах, ранах, ушибах, вывихах, кровотечениях. Помощь при травмах брюшной полости, укусах ядовитых насекомых и пресмыкающихся.

1.9.3. Транспортировка пострадавшего (2 часа)

Теория (1 час): Основные принципы оказания первой медицинской помощи. Правила поведения оказывающего первую медицинскую помощь. Средства оказания первой медицинской помощи.

Практика (1 час): Иммобилизация пострадавшего. Наложение повязок, шин. Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего.

Раздел 10. Физическая подготовка туриста (6 часов)

1.10.1. Общая подготовка (2 часа)

Теория (1 час) Значение физической подготовки для туриста. Значение закаливания организма. Особое значение укрепления мышц спины и ног.

Практика (1 час): Общая и специальная физическая подготовка. Утренняя зарядка. Аэробные и анаэробные свойства организма. Специальные упражнения для развития анаэробного дыхания, силовой выносливости, скорости, равновесия. Упражнения для развития мышц рук, шеи, плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на расслабление. Систематичность тренировок.

1.10.2. Специальная подготовка (4 часа)

Теория (1 час). Правильность выполнения физических упражнений

Практика (3 часа): Силовая и маршевая подготовка. Бег на выносливость. Техника бега по пересеченной местности: лес с различной проходимостью, заболоченные участки, крутые подъемы и спуски с различной опорной поверхностью. Кроссы, марш-броски с грузом и без груза по пересеченной местности. Тесты физической подготовленности к туристским походам различной сложности.

БЛОК 2. КРАЕВЕДЕНИЕ (18 часов)

2.1. От Тевкелева брода (2 часа)

Теория (1 час): Первые переселенцы Новосергиевского района. Пугачевское восстание. Известные личности, Новосергиевского района. Железная дорога. Пушкин и Новосергиевка.

Практика (1час): Поездка к памятнику книге Пушкина «Капитанская дочка».

2.2. Природа Новосергиевского района (2часа)

Теория (1 час): Флора района. Лекарственные растения. Виды растений нуждающихся в особой охране. Разнообразие животного мира. Охраняемые животные. Влияние людей на жизнь животных.

Практика (1час): Изучение разнообразия животного мира в музее поселка Новосергиевка.

2.3. Природные и археологические памятники Новосергиевского района (2часа)

Практика (2часа): Изучение макета Новосергиевской крепости в музее поселка Новосергиевка. Новосергиевская крепость. Археологические раскопки в Новосергиевском районе. Храм Сергия Радонежского

2.4. Краеведческая и экскурсионная работа в походе (4 часа)

Теория (2 часа): Экскурсионная работа. Требования к организации экскурсии. Работа экскурсовода.

Практика (2 часа): Разработка и организация экскурсии в районе школы.

2.5. Разработка исследовательских проектов (8 часов)

Теория (2 часа): Изучение объектов

Практика (6 часов):

Примерные темы исследовательских работ:

«Храм Сергия Радонежского»

«Сельчане – участники парада Победы 24 июня 1945 года»

«Возможности развития туризма и рекреации в селе и Новосергиевском районе»

«История казачества Новосергиевского района»

«Наши земляки – Герои Советского Союза»

БЛОК 3. ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТА (8 часов)

3.1. Охрана окружающей среды.

Теория (2 часа): Охрана природы в Оренбургской области. Основные документы по охране природы. Задачи особо охраняемых природных территорий: памятников природы, заповедников, заказников, национальных парков. Понятие об антропогенных факторах среды. Рациональное природопользование. Регуляция численности промысловых животных и ценных растений.

3.2. «Красная книга Оренбургской области» (2 часа)

Теория (2 часа): обзор животного мира Оренбургской области. Редкие и исчезающие животные Оренбургской области. Растительный мир Оренбургской области. Редкие и исчезающие растения и их охрана. Лекарственные растения, растущие в окрестностях села и их использование. «Красная книга Оренбургской области»

Разработка исследовательского группового проекта:

«Красная Книга села».

3.3. Изучение экологического состояния района похода (4 часа)

Практика (4 часа): Экскурсия в лес с целью изучения экологического состояния района похода.

БЛОК 4. АЗБУКА ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ТУРИЗМА (12 часов)

4.1.1. Разжигание костра химическими способами (4 часа)

Теория (2 часа): Костер в походе. Костровое оборудование. Техника безопасности при работе с химическими реагентами. Разжигание костра с использованием глицерина и марганцовки.

Практика (2 часа): Разжигание костра с использованием глицерина и марганцовки.

Эксперимент № 1

Оборудование: асбестовая сетка, щепки, лист бумаги, пипетка, перманганат калия KMnO_4 , глицерин (трехатомный спирт пропантриол-1, 2, 3).

Еще один способ добывания огня — использование перманганата калия KMnO_4 и глицерина (трехатомный спирт пропантриол-1, 2, 3). На асбестовую сетку положить лист

бумаги, на который насыпать горкой немного перманганата калия. Уложить щепки вокруг марганцовки. Пипеткой набрать несколько капель глицерина и нанести перманганат калия. Начинается экзотермическая реакция, через некоторое время раздается шипение и происходит воспламенение щепок.

4.1.2. Химические способы очистки воды (4 часа)

Теория (2 часа): Способы добывания воды зимой и летом, опреснение воды, первичная очистка воды фильтрованием через ткань, угли, песок, очистка воды нитратами серебра (ляпис).

Практика (2 часа): очистка воды ляписом и марганцовкой.

Эксперимент №2

Оборудование: электрическая плитка, речная вода, нож, эмалированное ведро, нитрат серебра – ляпис, перманганат калия KMnO_4

Обработку речной воды ляписом — нитратом серебра AgNO_3 я проводил следующим образом: в ведро воды насыпал 1-2 г ляписа, нагрел воду до кипения и добавил перманганат калия KMnO_4 (на кончике ножа), чтобы цвет раствора стал слабо-розовым. Через 10-15 мин вода была готова для пищевых нужд, так как белковые примеси под воздействием солей серебра и перманганата калия выпали в осадок.

4.1.3 Водонепроницаемая ткань (4 часа)

Теория (2 часа): Одежда в походных условиях. Непромокаемая одежда (гидрофобная). Способы получения водонепроницаемой ткани.

Практика (1 часа): Получение водонепроницаемой ткани (ацетат свинца и квасцы).

Эксперимент № 3

В небольшом количестве горячей воды растворить 160 г мыла. В другой посуде расплавить 40 г парафина и, помешивая, вылить его в мыльный раствор. Затем добавить горячую воду до 1 л. Полученную эмульсию разбавить горячей водой (3 л). В раствор (70°C) опустить ткань и выдержать около часа. Затем ткань отжать и опустить в раствор алюмокалиевых квасцов (100 г на 1 л воды) на час, отжать, прополоснуть в теплой и холодной воде, просушить и прогладить горячим утюгом.

Блок 5. ФОТОГРАФИЯ И ВИДЕОСЪЕМКА В ТУРИЗМЕ (6 часов)

5.1. Туристская и художественная фотография (2 часа)

Теория (1 час): Понятие фотографии. Применение фотографии в туризме. Практические приёмы фотосъёмки. Особенности различных видов съёмки: пейзажа, натюрморта, портрета. Репортажная съёмка в походе. Требования к техническому фотоснимку.

Практика (1 час): Фотосъёмка на местности

5.2. Основные жанры фотографии (4 часа)

Практика (4 часа): Репортажная съёмка в походе. Требования к техническому фотоснимку. Планирование фотосъёмки в походе. Линейная перспектива. Композиция кадра как одно из изобразительных средств фотографии.

Практика (1 час): Фотосъёмка на местности

7. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ (2 часа): Итогом второго года обучения является суточный поход. Поход проходит без продуктов питания, палаток и спальных мешков. Предполагается использование только воды, соли и спичек.

3.1 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ (2 часа)

Теория (1 час): Анализ работы объединения за прошлый год. Постановка целей и задач на новый учебный год. Утверждение плана работы. Правила поведения и техника безопасности при проведении учебных занятий, соревнований, походов, экскурсий.

Практика (1 час): Экскурсия.

БЛОК 1. ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ (96 часов)

Раздел 1. Техника пешеходного туризма (52 часа)

1.1.1 Страховка и самостраховка в пешеходном туризме (22 часа)

Практика (22 часа): Отработка навыков преодоления препятствий со страховкой и

самостраховкой в пешеходном туризме. Техника передвижения по тропам и дорогам.

1.1.2 Преодоление препятствий в пешеходном туризме (22 часов)

Практика (22 часа): Отработка техники движения и различных способов преодоления препятствий в пешеходном туризме.

1.1.3 Техника передвижения по тропам и дорогам (8 часов)

Практика (8 часов): отработка техники передвижения по тропам и дорогам.

Раздел 2. Физическая подготовка туриста (14 часов)

1.2.1 Общая физическая подготовка и оздоровление организма(4 часа)

Теория (2часа): Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практика (2часа): Провести комплекс упражнений на растяжку.

1.2.1. Специальная подготовка (10 часов)

Практика (10 часов): Силовая и маршевая подготовка. Бег на выносливость. Техника бега по пересеченной местности: лес с различной проходимостью, заболоченные участки, крутые подъемы и спуски с различной опорной поверхностью. Кроссы, марш-броски с грузом и без груза по пересеченной местности. Тесты физической подготовленности к туристским походам различной сложности.

Раздел 3. Топография и ориентирование в туризме (10 часов)

1.3.1. Определение азимута, движение по заданному азимуту (2 часа)

Практика (2 часа): Отработка навыков определения азимута, движение по заданному азимуту на местности. Ориентирование в условиях плохой видимости. Движение по легенде. Порядок действий в случае потери ориентировки.

1.3.2. Условные знаки (2часа)

Практика (2часа): Простейшие условные знаки. Закрепление знаний по теме.

1.3.3. Работа с картой и компасом (2 часа)

Практика (2 часа): Изображение объектов местности на карте. Генерализация. Рисовка карт. Полевые и камеральные работы. Корректировка карт. Работа с компасом на местности. Упражнения по определению своего местонахождения на местности при помощи компаса.

1.3.4. Движение на местности с помощью карты (2 часа)

Практика (2 часа): Отработка навыков работы с картой. Упражнения по определению своего местонахождения на местности при помощи карты. Моделирование ситуаций потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению своего местонахождения.

1.3.5.Ориентироание в сложных ситуациях (2часа)

Теория (2часа): 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. .

Раздел 4. Основы питания в туризме (4 часа)

1.4.1 Разработка пищевой раскладки на поход (4 часа)

Теория (2 часа): Разработка пищевой раскладки на поход. Составление меню и списка продуктов на 2-4 дня похода. Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Практика (2 часа): Разработка пищевой раскладки на поход. Составление меню и списка продуктов на 2-4 дня похода. Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Раздел 5. Безопасность в туризме (2 часа)

1.5.1. Сигналы бедствия (2 часа)

Теория (1 час): Изучение сигналов

Практика (1 час): Организация связи и схема обеспечения поисково-спасательных работ. Альтернативная связь. Порядок радиообмена. Основные типы радиостанций, их характеристика и требования эксплуатации. Сигналы бедствия. Их подача.

Раздел 6. Групповое снаряжение (2 часа)

1.6.1. Состав и назначение ремнабора (2 часа)

Теория (1 час): Походный ремнабор. Состав ремонтного набора. Особенности ремнабора при пешем, горном, водном, велопоходе. Комплектация ремнабора. Ремонт снаряжения

Практика(1 час): Применение ремнабора.

Раздел 7. Основы медицинских знаний (16 часов)

7.1. Личная гигиена туриста (2 ч.)

Теория (1 час): Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений, обязательный прием контрастного душа после занятий.

Обязанности санитара туристской группы. Организация наблюдения за самочувствием и состоянием здоровья: пульс, температура тела, артериальное давление и способы их измерения. Приемы самомассажа.

Обувь и одежда юного туриста и уход за ними в походе.

Практика (1 час): Выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики. Овладение умениями и навыками самомассажа. Соблюдение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса (приема пищи), приготовлении пищи. Работа санитара во время проведения туристского похода, на соревнованиях. Утренний и вечерний туалет юного туриста. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения юного туриста.

7.2. Оказание первой доврачебной помощи (4 ч.)

Практика. (4 часа) Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристика травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Способы обработки и промывания глаз.

Ожоги, обморожения. Причины, виды, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Профилактика солнечных ожогов.

Пищевые отравления. Признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи. Профилактика пищевых отравлений.

Солнечный и тепловой удар. Причины, признаки, оказание необходимой помощи. Профилактические мероприятия в походе и на соревнованиях, на экскурсии.

Укусы клещей, пчел, других насекомых, змей. Обработка ран и наложение повязок, оказание первой помощи, необходимость обращения к врачу. Профилактические мероприятия. Средства защиты от кровососущих насекомых.

1.7.3. Опасность на воде. Профилактика несчастных случаев. Первая помощь утопающему. Социальная безопасность (4 часа)

Теория (2 часа): Причины гибели на воде и меры обеспечения безопасности при нахождении на воде. Меры оказания первой помощи.

Практика (2 часа): Игра «Приди на помощь».

1.7.4 Медицинская аптечка (2 часа)

Практика (2 часа): Комплектование медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой). Упаковка и маркировка медицинской аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Использование лекарственных растений для настоев и заварки чаев.

1.7.5 Способы транспортировки пострадавшего (4 часа)

Практика (4 часа): Способы транспортировки пострадавшего. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Изготовление волокуш.

Транспортировка пострадавшего на волокуше и на носилках. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего на волокуше.

БЛОК 2. КРАЕВЕДЕНИЕ (20 часов)

2.1 Географическое положение и историческая география Оренбуржья (2 часа)

Теория (2 часа): Географическое положение Оренбуржья. Схема этнографии Оренбуржья. Основные природные условия, рельеф. Богатство края. История географических открытий в крае до начала XVIII в.

2.2. История основания Оренбургского края (4 часа)

Теория (4 часа): История рождения города. «Трижды зачатая, единожды рожденная». История образования губернии. Первый губернатор Оренбуржья. Губернаторы.

2.3. История казачества (2 часа)

Теория (2 часа): История Оренбургского казачества. Казачье войско, его структура, назначение. Казачьи символы, знаки, одежда. Посвящение в казаки.

2.4. Оренбургская губерния в XIX веке (2 часа)

Теория (2 часа): Оренбуржцы в отечественной войне 1812 г. Край политических ссылок. Наши земляки в русско-турецкой войне 1877-1878 гг. Знатоки древности края.

2.5 Оренбуржье в период революции и гражданской войны (4 часа)

Теория (4 часа): Начало XX века. Революция 1905-1907 гг. Февральские события. Октябрьские дни. Начало белого террора. Формирование красных и белых частей на Южном Урале. Гражданская война. Оборона Оренбурга.

2.6. Оренбуржье в годы ВОВ (4 часа)

Теория (4 часа): Героический подвиг Оренбуржцев на фронте. Подвиги в тылу. Боевые ордена Оренбуржцев. Участники Сталинградской битвы.

2.6 Разработка проектов (2 часа)

Темы проектов:

«Оренбургское казачество»

«Пушкин и Оренбуржье»

«Исследователи Оренбургского края»

«Вклад Оренбуржцев в культуру России».

БЛОК 3. ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТА (10 часов)

3.1.1 Природный комплекс и его компоненты (6 часов)

Практика (6 часов): Экскурсия в лес, на луг, на водоем по изучению природного комплекса. Зональные и аazonальные природные комплексы Оренбургской области. Факторы, влияющие на их формирование. Взаимосвязь компонентов в родном комплексе. Влияние хозяйственной деятельности человека на единство в системе «природа-общество-человек». Общая характеристика природных комплексов Оренбургской области.

3.1.2. Лес – как пример растительного сообщества (4 часа)

Практика (4 часа): описание лесного сообщества. Определение кустарников по коре, веткам, почкам, хвойных пород по хвое, шишкам и семенам. Составление коллекций. Леса Оренбуржья. Понятие о сообществе на примере леса. Лес – экологическая система. Биология растений и животных леса. Знакомство с видовым составом леса. Типы лесов. Значение леса (водоохранное, водорегулирующее, почвозащитное, полевосащитное, климатическое, санитарно-гигиеническое, эстетическое, рекреационное).

БЛОК 4. АЗБУКА ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ТУРИЗМА (6 часов)

Раздел 1. Химия на службе у туриста (6 часов)

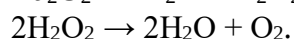
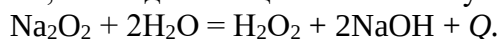
4.1.1. Разжигание костра химическими способами (2 часа)

Практика (2 часа): Специальные спички для разжигания костра штормовые и термические. Техника безопасности при работе. Разжигание костра с помощью пероксида натрия.

Эксперимент № 1

Оборудование: асбестовая сетка, щепки, лист бумаги, пипетка, пероксид натрия Na_2O_2 , вода.

Пероксид натрия Na_2O_2 смешать с кусочками фильтрованной бумаги на асбестовой сетке, обкладывая щепками. Капнув воду, вызвать воспламенение бумаги:



Для разжигания костра в плохую погоду: взять кусочек оргстекла, который поставить в середину растопки и зажечь. Чтобы уберечь спички от влаги, покрыть их лаком для ногтей или парафином. Спички лучше хранить не в коробке, а в пузырьке, плотно закрыв отверстие пробкой.

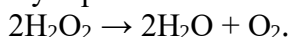
4.1.2. Химические способы очистки воды (2 часа)

Практика (2 часа): Возможные возбудители заболеваний в неочищенной воде. Дистилляция воды, изготовление дистиллятора. Очистка воды гидроперитом, квасцами, риванолом или фурацилином.

Эксперимент №2

Оборудование: речная вода, гидроперит, эмалированное ведро, электрическая плитка.

Еще одно обеззараживающее средство – гидроперит (таблетки пергидроля). Растворить 4-5 таблеток на ведро воды, закрыть крышкой и оставить на 30 мин. Затем нагреть до кипения, пероксид водорода H_2O_2 начинает разлагаться, и на дно выпадает хлопьевидный осадок коагулированных белков:



4.1.3 Водонепроницаемая ткань (2 часа)

Практика (2 часа): Одежда в походных условиях. Непромокаемая одежда (гидрофобная). Способы получения водонепроницаемой ткани. Получение водонепроницаемой ткани (хозяйственное мыло, квасцы или известковое молоко).

Эксперимент

Ткань выдержать 6 ч в растворе хозяйственного мыла. Он глубоко проникает в волокна ткани. Затем ткань поместить в раствор алюмокалиевых квасцов. (Алюмокалиевые квасцы можно заменить известковым молоком ($Ca(OH)_2$).

БЛОК 5. ФОТОГРАФИЯ И ВИДЕОСЪЕМКА В ТУРИЗМЕ (6 часов)

5.1. Изобразительные средства фотографии (4 часа)

Теория (2 часа): Построение изображения на плоскости. Свет как изобразительное средство фотографии

Практика (2 часа): Работа в программе Video Maker

5.2. Основы фотокомпозиции (2 часа)

Практика (2 часа): Тональный рисунок фотоизображения. Законы композиции кадра.

7. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ

Итогом третьего года обучения является двухдневный поход. Поход проходит без продуктов питания, палаток и спальных мешков. Предполагается использование только воды, соли и спичек.

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В объединении «Дорогу осилит идущий...» сложилась система **мониторинга результативности** освоения учащимися программы. Цель мониторинга: выявление соответствия реальных результатов образовательного процесса прогнозируемым результатам реализации образовательной программы.

Для определения уровня освоения программы применяются следующие формы:

- Входная диагностика, текущая диагностика, итоговая диагностика, включающая

Теоретическая подготовка ребенка: Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы). Практическая подготовка ребёнка: практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного плана программы). Учебно-коммуникативные умения: умение слушать и слышать педагога, умение выступать перед аудиторией

- Участие в туристических слетах, учебно-тренировочных походах, выставках и конкурсах различного уровня (муниципальные туристические соревнования в закрытом помещении, соревнования по спортивному ориентированию, соревнования по велотуризму, защита исследовательских работ и социальных проектов, фотоконкурсы: «Уголок родной природы», «Осень рыжая лисица». Этнографическая исследовательская конференция;

Результаты обработанных данных заносятся в **индивидуальную карту** освоения

обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дорогу осилит идущий...» (Приложение 9).

Результаты освоения данной программы обучающимися отслеживаются на трех уровнях.

Личностный уровень			
1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	Методы и методики
– интерес и мотивация к занятиям туризмом; – уважительное отношение к природе; – стремление овладеть навыками сотрудничества со сверстниками и взрослыми; – осознание себя частью коллектива; - ориентация на позитивные взаимоотношения с участниками коллектива и педагогом.	– устойчивая мотивация и личная заинтересованность в занятиях туризмом; – проявление гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ, историю; – понимание причин успешности в спортивной деятельности; – проявление трудолюбия, настойчивости при достижении цели; – ориентация в сфере нравственных отношений; - проявление уважительного отношения к старшему поколению.	– ценностное отношение к природному наследию; – соблюдает нормы экологического и общественного поведения; – стремиться к здоровому образу жизни, росту спортивного мастерства; – проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей; - восприятие туризма как источника сохранения здоровья.	Диагностика достижений обучающихся наблюдение; - участие в конкурсах различного уровня.
Метапредметный уровень			
1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	Методы и методики
– способность к целеполаганию и планированию; – умение подчинять свои действия задачам коллектива; – владение простыми способами поиска информации с использованием предложенных педагогом источников; – способность устанавливать	– принимает и сохраняет учебную задачу; – адекватно воспринимает оценку педагога, прислушивается к мнению сверстников; – осуществляет анализ информации с выделением существенных признаков; – умеет согласовывать свои действия с общими задачами коллектива;	– имеет навык контроля и рефлексии; – умеет согласовывать свои действия с общими задачами коллектива; – умеет устанавливать деловые отношения со сверстниками для решения спортивных задач; – умеет осуществлять познавательную	собеседование; наблюдение; -защита проектов; -защита исследовательских работ.

контакт со сверстниками и взрослыми; – умение договариваться и планировать в совместной спортивной деятельности;	– осуществляет познавательную деятельность с использованием различных средств коммуникации и информации; умеет формулировать собственную точку зрения.	деятельность с использованием различных средств коммуникации и информации; формулирует собственную позицию и мнение, учитывает мнение других.	
Предметный уровень			
1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	Методы и методики
– знает правила техники безопасности по профилю деятельности; – знает общие вопросы экологии, туризма, истории и географических особенностей родного края; – знает историю отечественных географических открытий; – знает перечень личного и группового снаряжения в зависимости от цели похода; – знает основные требования к месту привала и бивака; – знает порядок работы на биваках; – знает порядок преодоления простейших препятствий; – знает понятие о топографической карте и спортивной, масштаб, условные топографические знаки; – знает основы ориентирования на местности; – знает основы	– знает правила безопасного поведения во время проведения туристско-краеведческих мероприятий; – знает знаменитых российских путешественников 19 века; – знает основные сведения по истории, культуре и географии родного края; – знает общие требования к разработке маршрута; – знает личное снаряжение для зимнего похода; – знает порядок действий при подготовке к многодневным походам; – знает технику безопасности при преодолении естественных препятствий; – знает основы техники безопасности на маршруте и биваке; – знает способы преодоления различных естественных	– знает знаменитых российских путешественников 20 века; – знает факторы риска и факторы выживания; – знает требования к разработке маршрута; – знает правила работы с туристским снаряжением; – знает основы методики проведения некоторых гидрологических работ; – знает физические свойства минералов и горных пород; – знает основы глазомерной топографической съемки; – знает как правильно подать сигнал бедствия; – знает аварийные комплекты снаряжения; – правила техники безопасности по профилю деятельности; – знает способы преодоления естественных препятствий при помощи веревки;	Собеседование; - тестирование: - опросник «Анкета обучающегося объединения» (<i>Приложение</i>); «Я и моё объединение» (<i>Приложение</i>); наблюдение; - участие в конкурсах различного уровня; -защита проектов, исследовательских работ; -рефлексия. -имеет сформированную ИТ компетенции

туристской техники; – имеет общее представление о гигиене туриста и доврачебной медицинской помощи; – знает порядок организации и проведения походов выходного дня; – знает географию и экологию своего города; – знает историю своего рода; – знает положение и значение города в системе региона и страны; – знает биографии знаменитых земляков; – умеет ориентироваться по карте и компасу; – умеет передвигаться по туристским маршрутам в составе группы и преодолевать несложные естественные препятствия; – умеет осуществлять движение по плану; – умеет составлять перечень личного и группового снаряжения; – умеет укладывать рюкзак; – умеет выполнять простейшие	препятствий; – знает основные туристические узлы; – знает основные лекарственные растения, которые можно использовать в походе; – знает правила работы с личным и групповым специальным туристским снаряжением; – знает историю, географию, культуру родного края; – знает экологические проблемы области; – знает традиции, обычаи народов области; – знает знаменитых земляков; – знает сегодняшнее состояние области и тенденции ее развития; – умеет читать карту и ориентироваться по ней; – умеет определять стороны горизонта; – умеет ориентироваться на местности; – умеет выбирать рациональный путь движения по карте; – умеет проходить обозначенный, маркированный маршрут; – умеет выбирать места стоянок и биваков; – умеет водопотребление и	– знает технические и тактические основы преодоления препятствий; – знает правила подготовки и организации многодневных походов; – знает меры безопасности при подготовке и проведении многодневных походов и соревнований; – имеет общие представления о географии и истории родного края; – знает правила участия в туристских соревнованиях; – знает приемы самоконтроля и доврачебной медицинской помощи в аварийных ситуациях; – знает опасные, лекарственные и съедобные растения; – знает правила выживания в условиях природной среды; – умеет разрабатывать маршрут; – умеет самостоятельно работать с туристским и специальным снаряжением; – умеет готовить снаряжение и составлять его списки; – умеет подать	
--	---	--	--

краеведческие наблюдения; – умеет определять масштаб и расстояние по карте; – умеет читать и изображать топонимы; – умеет выполнять простейшие измерения на местности; – умеет оказывать элементарную медицинскую помощь; – умеет разбить лагерь и организовать походный быт. - имеет сформированную ИТ -компетенции	питание в аварийных ситуациях; – умеет упаковывать групповое снаряжение; – умеет ремонтировать и изготавливать предметы личного и группового снаряжения; – умеет находить по карте месторасположение основных примечательных природных объектов; – умеет самостоятельно готовиться к походу и соревнованиям; – умеет передвигаться по дорогам, тропам и пересеченной местности в составе группы, владеть приемами самостраховки; – умеет ходить на лыжах разными способами; – умеет организовать походный быт, составлять раскладку продуктов для походов; – знает и умеет правильно применять несколько узлов; – умеет ориентироваться по карте и компасу, участвовать в соревнованиях. - имеет сформированную ИТ -компетенции	сигнал бедствия; – умеет определять стороны света разными способами; – умеет составлять условными знаками легенды маршрута движения группы звеньями; – умеет организовать бивак в зимнем походе; – умеет определять основные минералы и горные породы, основные виды лекарственных и пищевых растений; – участвует и подводит итоги многодневных походов; – умеет ориентироваться на местности и по карте при помощи компаса; – выполняет необходимые природоохранные мероприятия; – готовит материалы для участия в краеведческих конференциях; – умеет оказывать доврачебную медицинскую помощь, владеть приемами самоконтроля; – участвует в соревнованиях по туристскому многоборью; – участвует в простейших спасательно-транспортных работах.	
--	---	--	--

Основные методы диагностики: анкетирование, беседа, наблюдение, самонаблюдение, самооценка. К числу важнейших элементов работы по программе относится

отслеживание результатов.

На протяжении всего учебного процесса проводятся следующие виды контроля знаний: беседы в форме «вопрос – ответ» с ориентацией на сопоставление, сравнение, выявление общего и особенного. Такой вид контроля развивает мышление ребенка, умение общаться, выявляет устойчивость его внимания. Беседы и викторины, конкурсы – группа методов контроля, позволяющая также повысить интерес обучающихся и обеспечить дух соревнования.

Для отслеживания результативности в процессе обучения проводятся, походы, зачеты, краеведческие викторины, фотоконкурсы, фотовыставки, конкурсы экскурсоводов, конкурсы видеофильмов, учебно-исследовательские конференции, мини-соревнования.

РАЗДЕЛ №2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Дата проведения	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма аттестации/контроля

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа может быть успешно реализована при взаимодействии следующих ее составляющих:

МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимо наличие компьютера с выходом в Интернет, соответствующего программного обеспечения

Программа «Дорогу осилит идущий» творческие объединения располагает следующей *материально-технической базой*:

Перечень обязательного оборудования и снаряжения	Кол-во (на группу 20 чел.)
1. Спальный мешок	20
2. Палатка 3-4 местная	5
3. Рюкзак	10
4. Коврик теплоизоляционный	20
5. Ведра туристские (комплект)	2
6. Топор большой	2
7. Костровое оборудование	2
8. Лопата саперная	2
9. Примус туристский (Шмель)	1
10. Компас жидкостный	20
11. Штормовой костюм	20
12. Карты спортивные, физические, административные, туристские, атласы, схемы	20
13. Страховочная система	4
14. Веревка основная диам. 10 мм (40 м)	4
15. Веревка основная диам. 10 мм (60 м)	12

16. Карабин «Эремель»	20
17. Карабин «Манарага»	2
18. Набор туристской мебели	1
19. Ремнабор	2
20. Аптечка универсальная	2

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Документы Федерального уровня:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014 г. № 11-ФЗ)

Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы (утв. постановлением Правительства РФ от 15 апреля 2014 г. № 295)

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»

Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р)

Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 28.05.2015 г. № 996-р)

Приказ Минздравсоцразвития РФ от 26 августа 2010 г. № 761н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «квалификационные характеристики должностей работников образования» (в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 31.05.2011 № 448н)

Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09.2015 г. № 613 н)

Документы регионального уровня:

Закона Оренбургской области «Об образовании в Оренбургской области» от 6 сентября 2013 г. № 1698/506-V-ОЗ (с изменениями на 29/10/2015)

Государственная программа «Развитие системы образования Оренбургской области» на 2014-2020 годы (утв. постановлением Правительства Оренбургской области от 28 июня 2013 г. № 553-пп)

для педагогов:

1. Вяткин, Л.А. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. - Л.А. Вяткин., Е.В. Сидорчук., Д.Н. Немытов. - М.: 2001.

2. Евладова, Е.Б. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - Е.Б. Евладова., Н.Н. Логинова. - М.: Гуман. изд. центр ВЛАДОС. - 2002. - 352 с.

3. Истомин, П. И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. / П. И. Истомин. - М.: Педагогика, 1987. - 96 с.

4. Калинин, Н.В. Краеведение как средство патриотического воспитания учащихся: Краеведческие материалы в помощь учителям Брянской области. / Н.В. Калинин., Ю.Б. Колосов. - Брянск: БИПКРО, 1999 г.

5. Кодыш, Э.Н. «Соревнования туристов» / Э.Г. Кодыш. - М.: «ФиС», 1990.

6. Константинов, Ю.С., «Туристские соревнования учащихся». - / Ю.С. Константинов. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.

7. Константинов, Ю. С., Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.

8. Константинов, Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод. пособие. - / Ю.С. Константинов. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.

9. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм: Учебно-метод. пособие. - / Ю.С. Константинов. - М.: ФЦДЮТК, 2006.

10. Константинов, Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-метод.

пособие. -/Ю.С.Константинов.- М.: ФЦДЮТиК, 2005.

11.Константинов,Ю. С. Программа «Туристы-проводники». - /Ю.С.Константинов.- М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 г.

12.Кошельков,С.А., «Обеспечение безопасности при проведении слетов и туристских соревнований учащихся». -/С.А.Кошельков.- М.: ЦДЮТ МО РФ,1997.

13.Кудинов, Б.Ф.Из истории развития туризма./Б.Ф. Кудинов.-М., 1986г.

14.Лагусев, Ю.М.: -Программы дополнительного образования детей. Вып. 5. Спортивный туризм: туристское многоборье: В 2 ч. Ч. 2. Этапы туристско-спортивной подготовки: учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства / Авт.-сост.: Ю.М. Лагусев., А.И. Зорин., Д.В.Смирнов; под общей ред. Д.В. Смирнова. – М.: Советский спорт, 2003. – 128 с.

15.Маслов,А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. -/А.Г.Маслов.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.

16.Маслов,А.Г. Полевые туристские лагеря.-/А.Г.Маслов., Ю.С.Константинов.,И.А.Дрогов.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.

17.Маслов, А.Г. Способы автономного выживания человека в природе. - /А.Г.Маслов.,Ю.С.Константинов.,В.Н.Латчук.- М.: Изд. Центр «Академия», 2004.

18.Моргунова, Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. -/Т.Л.Моргунова.- М.: ЦДЮТиК, 2003.

19.Никишин, Л.Ф. Туризм и здоровье./Л.Ф. Никишин., А.А. Коструб. – Киев: Здоровье, 1991. – 222 с.

20.Останец, АА.Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. -/А.А.Остапец.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.

21.Сенин, В.С. Введение в туризм: Учебник для гимназий, лицеев, колледжей и высш. учеб. заведений./ В.С. Сенин. – М.: 1993.

22.Симаков, В.И. Туристские походы выходного дня./ В.И. Симаков. – М.: Советская Россия, 1984. – 128 с., ил.

23.Правила вида спорта «Спортивный туризм».утв.приказом Минспорттуризма России от10.10.2013г.№1199

24.Разрядные требования по спортивному туризму на 2010-2013г.г.

25.Богачева, Г. Г. Внеурочная деятельность как средство формирования социальной компетентности учащихся: [Текст] / Г. Г. Богачева // Актуальные задачи педагогики: материалы V междунар. науч. конф. (г. Чита, апрель 2014 г.). — Чита: Издательство Молодой ученый, 2014. — С. 92-106.

26. Филатова ,М. Н. Внеурочная деятельность учащихся как средство достижения личностных и метапредметных результатов в условиях реализации ФГОС :[Текст] / М. Н. Филатова // Молодой ученый. — 2015. — №16. — С. 430-434.

27. Павлова М. И. Игровые технологии в дополнительном образовании детей: [Текст] / М. И. Павлова // Молодой ученый. — 2014. — №5. — С. 543-546

для обучающихся:

1.Антропов,А К. «Узлы». -/А.К.Антропов.,М.Расторгуев.- М.: ЦДЮТур МО РФ,1994.

2.Гонопольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование». Учебник.- /В.И.Гонопольский.-М.: «ФиС»,1987.

3.Колед С.Н. «Выживание».-/С.Н.Колед.,П.Н.Драчев.- Издательство «Лазурак»,1996.

4.Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста».-/А.А.Коструб.- М.: «Профиздат»,1987

5.Нурмиа В., «Спортивное ориентирование». - /В.Нурмиа.-М.: «ФиС»,1967.

6.Рыжавский Г.А. «Биваки». -/Г.А.Рыжавский.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.

7.«Энциклопедия туриста», М., Большая Российская энциклопедия, 1993.

8.Штюмер, Ю.А. Охрана природы и туризм./ Ю.А. Штюмер. – М.:

Физкультура и спорт, 1974. – 104 с.

Электронные ресурсы:

1. <http://yandex.ru>, <http://www.google.ru>
2. skitalets.ru > Книги
3. www.rufso.ru/index.php?rubric=pravila
4. www.turizmbkr.ru/UserFiles/file/kontent/uchebn.../PSR%20.DOC
5. www.turist-club.ru > Статьи и материалы
6. fizrazvitie.ru/2011/01/ofp-obshaj-fizicheskaj-podgotovka.html
7. boevieiskusstva.narod.ru/silovpodgotovka.html
8. ipo.stavsu.ru/edit%5Cupload%5Cdoc%5C62_1.doc
9. www.sevprostor.ru/podgotovka-k-puteshestviyu/.../170-raskladka.htm
10. school-kraevedenie.narod.ru/bardin/bardin3.htm
11. westra.ru/articles/otchet.html

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Педагоги, реализующие данную программу, обладают следующими личностными и профессиональными качествами:

- умение создать комфортные условия для успешного развития личности обучающихся;

- умение увидеть и раскрыть творческие способности обучающихся;

- постоянное самосовершенствование педагогического мастерства и повышение уровня квалификации по специальности. Все педагоги аттестованы и прошли курсы повышения квалификации. Разработаны и используются положения и программы по проведению детских туристических слетов; собрана картотека исследовательских работ по краеведению, экологии, этнографии; разработано методическое пособие «Самоучитель по спортивному туризму» в соответствии с интересами и запросами обучающихся и рассчитан на обучающихся с 10 лет, не имеющих базовых знаний по теории и тактике туризма. Разработан маршрут по Новосергиевскому району и проведение лыжного похода 1 категории сложности в 2014 году, который защищен в Министерстве спорта- туризма и молодежной политики. Отчет о проведении похода и маршрут могут использоваться педагогами, тренерами, руководителями походов, методистами по туристско-краеведческой деятельности в своей работе на занятиях с обучающимися, семинарах, при написании своих отчетов о проведении категорийного похода. Принимают активное участие в семинарах районного и областного уровней, распространяют свой опыт обобщения на межрайонном уровне.

Муниципальное образование	Название организации	Количество, Названия туристического объединения	Руководитель туристического объединения	Квалификация, туристический опыт	Количество учащихся
Оренбургская область Новосергиевский район Новосергиевка	МАУДО «ДДТ»	5 объединений в них 23 группы			
	МОБУ «Землянская ООШ	«Азимут»	Семёнов А.Н.	1 разряд по туризму; участник в «Оренбургской Снежинки»; победитель в семейной команды от	36

				Новосергиевского района.	
	МОБУ «Краснополянская ООШ»	«Крепкий карабин»	Жангуров М.С.	кандидат в мастера спорта зимнему спортивному туризму на лыжной дистанции	36
	МОАУ «Кулагинская СОШ»	«Юный турист»	Ручкин М.В.	судья 2 категории по туризму участник соревнований.	28
	МОБУ «Герасимовская СОШ»	«Туристические тропы»	Бражкин Д.В.	1 разряд спортивному туризму; участник соревнований; участник туристических походов.	29
	МОБУ «Кувайская СОШ»	«Моё Оренбуржье»	Новосельский О.А	участник соревнований,.	

2.3 ФОРМА АТТЕСТАЦИИ

ФОРМЫ ОТСЛЕЖИВАНИЯ И ФИКСАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ:

Основной формой подведения итогов обучения является участие детей *в туристических походах*. Кроме этого, формами подведения итогов по каждому блоку и разделу программы предусмотрены следующие формы: защита исследовательских проектов, творческих работ участие воспитанников в муниципальных, областных соревнованиях, конференциях.

Промежуточными формами подведения итогов реализации программы «Дорогу осилит идущий» являются итоговые занятия. Итоговые занятия проводятся в конце каждого года обучения в форме праздника с чаепитием и приглашением родителей и учителей школы.

На итоговом занятии после третьего года обучения представляются творческие отчеты (защита проекта, творческой работы, презентация портфолио) каждым обучающимся.

Итогом первого года обучения является суточный поход. Поход проходит с набором необходимых продуктов питания. Особенностью является отсутствие палаток и спальных мешков.

Итогом второго года обучения является суточный поход. Поход проходит без продуктов питания, палаток и спальных мешков. Предполагается использование только воды, соли и спичек.

Итогом третьего года обучения является двухдневный поход. Поход проходит без продуктов питания, палаток и спальных мешков. Предполагается использование только воды, соли и спичек.

Двухдневные и более продолжительные походы планируются на период каникул, с разрешения на их проведение администрации школы и согласия родителей на участие

ребенка в походе. Максимально допустимое количество участников однодневного похода – 10-12 человек.

Во время похода обучающиеся выполняют краеведческую работу, совершают экскурсии на различные объекты, ведут путевые записи, фотографируют достопримечательности. При этом уделяется внимание отработке таких элементов туристской техники, как: установка туристской палатки в обычных условиях и на скорость, разведение костра в различных условиях, переход через реку по бревну и вброд, ориентирование по карте, компасу и звездам, ходьба по заболоченной местности, по густому мелколесью, подъемы и спуски по склонам и т.д.

Подготовка походов включает изучение и разработку маршрута, распределение обязанностей, организационную и хозяйственную подготовку. Маршруты походов построены таким образом, что обучающиеся познакомятся с местами революционной, боевой, трудовой славы края, с наиболее типичными формами рельефа, с местной флорой и фауной. В результате походов ребята приобретают знания по охране природы, о памятниках истории и культуры.

ФОРМЫ ПРЕДЪЯВЛЕНИЯ И ДЕМОНСТРАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ:

По итогам проведения диагностики, куда входят: теоретическая подготовка, практическая подготовка- умения и навыки, предусмотренные программой, умение осуществлять учебно-исследовательскую работу, навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности, а также участие в соревнованиях и походах, их результативность. Результаты фиксируются в аналитическую справку, а итоги соревнований размещаются на сайт образовательной организации. Проводится итоговый слёт в котором участие принимают и родители обучающихся.

2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

При реализации программы используется несколько видов контроля:

входной – по трем показателям (низкий, средний, высокий уровни). Собеседование, анкетирование, тестирование в начале года для определения уровня физического развития обучающихся;

текущий – проходит после изучения каждого раздела программы (тестирование, зачет, соревнования, проверочное занятие,). Помогает педагогу проверить усвоение данного материала и выявить обучающихся, которым нужна помощь педагога.

итоговый – в конце учебного года определение индивидуального уровня обучающегося (совершение похода).

Уровень оценки результатов: низкий, средний, высокий.

2.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

- методическая литература;
- методические разработки занятий, маршрутов походов;
- методические разработки, планы-конспекты занятий, методические указания и рекомендации к практическим занятиям, инструкционные и технологические карты;
- дидактические материалы: карточки по краеведению;
- зрительный ряд: виртуальные тематические экскурсии, слайды, фильмы, репродукции, фотоальбомы, журналы, буклеты, альбомы;
- литературный ряд: книги, журналы по туризму и краеведению, журналы, газеты;
- аудио ряд: аудиокассеты с подбором мелодий, соответствующих темам занятий и способствующих созданию и поддержанию спокойной творческой атмосферы
- источники информации о своем крае (печатные источники, карты, архивы, памятники

- истории и культуры, библиографии, наблюдения объектов природы).
- каталог фотографий,
 - каталог исследовательских и творческих работ,

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Программой предусмотрены как теоретические, так и практические формы занятий, однако, преимущественно занятия носят практическую направленность, а теоретическая часть носит характер сообщения или инструктажа.

Занятия с объемным теоретическим материалом в зависимости от содержания проводятся или в специально оборудованном кабинете, оснащенном наглядными учебно-методическими материалами (плакаты по туристическому снаряжению, схемы, видеоролики, необходимое туристическое оборудование), или на базе участковой больницы, или в компьютерном классе, а затем практическая часть - в спортивном зале или рядом расположенном лесном массиве. Все занятия, проводимые в спортивном зале или на свежем воздухе, начинаются с обязательной 15-минутной общефизической разминки, которая иногда проводится в форме подвижных или спортивных игр.

Значительное место в программе отведено *исследовательской и творческой работе* учащихся: составление и защита проектов экологической и краеведческой направленности, запись воспоминаний старожилов села и района, составление летописей, альбомов, буклетов, разработка маршрутов, выпуск путеводителей, копирование карт, расчет километража и времени, питания и снаряжения, составление планов местности, изготовление туристского снаряжения, презентация фотовыставок и видеофильмов и т.п.

Активно используются *традиционные формы* занятий: соревнования, походы, путешествия, экскурсии, экспедиции, лекции, беседы, практические занятия.

Широко применяются *игровые методы* обучения: деловые, ролевые, спортивные игры, викторины, конкурсы, соревнования; *проблемно-поисковые и эвристические методы* (например, разведение костра без спичек и др.), *проектные технологии* (например, очистка и благоустройство родников и др.), *групповые тренинги* (например, тренинги командообразования).

Основной формой организации деятельности, согласно программе, является *групповая*, однако, применяется и *индивидуальный подход* (например, вязка узлов, хождение по азимуту и др.).

Групповая, индивидуальная, работа в микрогруппах

- индивидуальные или групповые online-занятия;
- образовательные online-платформы; цифровые образовательные ресурсы; видеоконференции (Skype, Zoom); социальные сети; мессенджеры; электронная почта;
- комбинированное использование online и offline режимов;
- видеолекция;
- online-консультация и др.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

1.Тестирование - исследовательский метод позволяет выявить степень соответствия планируемых и реально достигнутых результатов воспитания и социализации обучающихся путем анализа результатов и способов выполнения ими ряда специально разработанных заданий.

2.Опрос-получение информации, заключенной в словесных сообщений обучающихся. Для оценки эффективности деятельности обучающихся используются следующие виды опроса:

- **анкетирование**- метод получения информации на основании ответов обучающихся на специально подготовленные вопросы анкеты.

-**беседа**-диалог педагога и обучающихся по заранее составленному плану.Это наиболее эффективный метод для выявления мотивов поведения,ценностных ориентаций,чувств,переживаний.

3.Наблюдение-организованное целенаправленное восприятие и фиксация особенностей,закономерностей развития и воспитания обучающихся.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. По направленности обучения: теоретические и практические;
2. По месту проведения: аудиторные и внеаудиторные;
3. По организации учающихся:
4. Образовательные online –платформы, цифровые образовательные ресурсы, в виде конференции (skype, Zoom), социальные сети, мессенджеры, электронная почта
5. комбинированное использование online, offline режимов, видеолекций, online-консультаций

-**индивидуальные**- взаимодействие педагога с одним учеником, что позволяет учитывать индивидуальные особенности обучающихся. (**online занятия**)

-**коллективные** –работа педагога со всеми обучающимися;

-**групповые**-работа с группой, которая может создаваться: по уровню подготовки детей, учету их интересов и потребностей.

- **фронтальная**-работа педагога сразу со всеми обучающимися едином темпе и с общими задачами.

Занятия проводятся как с полным составом группы в инвариативной части, так и с микрогруппами в вариативной части, где уделяется особое внимание индивидуальным особенностям учающихся.

Занятия по программе комбинированные, включающие, как теорию, так и практику. Основная форма проведения практических занятий - занятия на местности или в спортивном зале. Задачи и содержание занятий определяются в зависимости от периода года, целей занятия, состава занимающихся и условий проведения занятия. Принципиальное изменение форм организации урока заключается в том, что занятие из класса, по возможности, переносится в ту среду, которая изучается (парк, лес, водоем, пришкольный участок, музей, улица, дом, учреждения, предприятия и т. д.).

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

Семинар-учебное занятие в форме коллективного обсуждения изучаемых вопросов, докладов, рефератов.

Зачет-форма организации обучения по выявлению и контролю знаний обучающихся.

Экскурсия- форма организации обучения, которая позволяет изучать объекты, предметы, явления, процессы в естественных условиях.

Защита проекта- форма организации обучения обоснования принятых в проекте решений – и проекта в целом, направляемого на тему изучения.

Поход- групповое организованное мероприятие, проверка приобретенных теоретических знаний для переноса их на практику.

Соревнование- форма организации обучения позволяет выявить лидеров группы и приобретенные навыки, противоборство и конкурентная борьба между несколькими сторонами за достижение превосходства.

Эксперимент- форма познания объективной действительности в науке, при котором явления изучают при помощи целесообразно выбранных или искусственно созданных контролируемых условий.

АЛГОРИТМ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

Тема . Азбука топографа. Компас. Азимут. Измерение расстояний.

Типы компасов. Правила обращения с компасом. Визирование. Прямые и обратные засечки. Определение азимута. Обратный азимут. Способы измерений расстояний на местности. Средний шаг. Глазомер.

Практические занятия по теме. Ориентирование карты по компасу. Упражнение на засечки. построить на бумаге из данной точки заданные азимуты (СВ, Ю, ЮЗ и т.д.) и показать дугой величину азимута. Выполнить на глаз без транспортира. Определить обратный азимут по данному. Упражнение на смешанное ориентирование без применения

компас. Графическое решение задач на смешанное ориентирование. Упражнение на глазомерную оценку азимута. Измерение своего среднего шага. Тренировка глазомера.

Топографические знаки. Топографическая карта.

Местные предметы на аэрофотосъемке участка земной поверхности. Роль топографических знаков на плане и карте. Группы знаков. Цвет, формы и размеры знаков. Зарисовка топографических знаков по группам (65 знаков). Объяснение знаков и незнакомых местных предметов. Топографическая и географическая карта. Обращение с картой в походе. Виды масштаба. Определение азимутов, линий по карте.

Практические занятия по теме. Оpozнaвание знаков на карте. Чтение карты по маршрутам. Топографический диктант. Определение на карте элементов, менее других подверженных изменению. Составление списка местных предметов, сгруппированных по степени быстроты изменений. Преобразование масштаба в натуральный. Измерение азимутов различных направлений на карте.

Снаряжение туриста. Обувь и одежда туриста. Список личного снаряжения. Требования к рюкзаку, посуде и т.д. Уход за ногами и обувью в походе шаг туриста. Построение цепочки. Интервалы. Обязанности направляющего и замыкающего. Режим движения: ходовой час и привалы, нормальная скорость движения, количество ходовых часов. Привал и бивак.

Практические занятия по теме. Укладка рюкзака. Установка палатки. Разведение костра.

Практическое занятие по теме: "Узелок".

Прямой узел. Ткацкий узел. Академический узел. Узел проводника. Схватывающий узел (практическая отработка соединения веревок).

Тема . Тренировочный поход и разбор его итогов. Составления списка условных топографических знаков, изображающих встреченные на небольшом участке маршрута местные предметы. Ориентированные карты по компасу и по солнцу. Сравнение нескольких разномасштабных карт района проведения похода. Приблизённое определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Техника разжигания костра. Обратные засечки (определение азимутов на заданные далёкие ориентиры).

Тема . На трассе спортивного ориентирования. *Виды и характер соревнований по ориентированию на местности.* Их содержание и правило поведения. Определение победителей в личном и командном зачёте. Подготовка туриста-ориентировщика: общефизическая подготовка, комплекс утренней зарядки, беговая тренировка. Личный дневник тренировок, личные анализы выступлений. Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия по теме. Упражнение в переносе знаков КП с эталона на чистую карту на точность и быстроту. Планирование прохождения этапа. Упражнения на запоминание карты. Коллективное разучивание комплекса физзарядки.

Организация движения в пешем туристическом походе. Естественные препятствия на туристических маршрутах. Темп и режим движения. Движения по дорогам, по тропе, по болоту, по лесу без дорог и троп, движения на подъёмах и спусках, движения в темноте. Организация переправ через водные преграды. Основные правила движения группы; требования к месту бивака, планировка бивака. Правила укладки рюкзака, упаковки и хранения продуктов.

Практическое занятие "Преодоление полосы препятствий" (на пересечённой местности по снегу)

Подъём по склону его траверс; преодоление канавы с использованием подвесной верёвки ("маятник"); шеста; преодоление завала. Бег по камням. Ходьба по бревну транспортировка. Разжигание костра и кипячение воды.

Гигиена туриста и первая доврачебная помощь. Личная гигиена туриста. Питьевой режим, гигиена и режим питания. Самоконтроль. Наиболее часто встречающиеся заболевания и травмы во время туристического похода. Оказание доврачебной помощи. Содержание походной аптечки.

По заснеженным просторам (зимний поход). Ходьба на лыжах, тропление лыжни, преодоление препятствий, крутых спусков, подъёмов. Устройство ветрозащитной стенки из снежных кирпичей, подготовка ямы для костра и разжигания костра. Установка палатки на снегу. Походный обед.

Тема . Дорога не кончается. Особенности ориентирования в сложном пешеходном путешествии. Обязанности проводника в период подготовки к путешествию: подбор карт и фотоиллюстраций, предварительное изучение маршрута.

Ориентирование на участках таёжных предгорий при отсутствии крупномасштабных карт. Движения по азимутам через опорные ориентиры. Измерение расстояний. Визуальная разведка. Оповещение ориентиров, составление панорамы. Значение материалов МГС (маршрутной глазомерной съёмки).

Техника и тактика движения в сложном пешеходном путешествии. Виды и нормы нагрузок путешествия. Изучение района, разработка маршрута и плана переходов. Режим движения в горах. Техника движения в зоне тайги и в горах, по болотам, чаще, по высокотравью, по каменным россыпям, страховка и само-страховка. Тактика подъёма и спуска в разных условиях. Расчёт времени движения одного дня. Вязание узлов (практическое занятие).

Физическая подготовка участников сложного туристического путешествия. Физические и моральные качества, необходимые туристу - пешеходу. Воспитание выносливости, ловкости и силы. Закаливание организма. Волевая подготовка туриста. Режим дня. Комплекс гимнастики. Режим и содержание беговых тренировок. Медицинский контроль и самоконтроль. Личный план тренировок.

Туристическое путешествие. Отработка техники и тактики азимутального движения в походе, разбор итогов. Работа по маршрутной глазомерной съёмке, ведение протоколов движения, использование страховки. Привал, костёр, обед.

ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

- наглядные пособия: книги, схемы, плакаты, фотографии, видеофильмы;
- технические средства: компьютер.
- тренировки, полигоны, соревнования, походы, зачетные занятия, соревнования, походы, учебно- тренировочные сборы (практические).

2.6 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Биржаков М.Б. Введение в туризм. /М.Б. Биржаков. - СПб.: Питер, 2002. 15с.
2. Богданова С.М. Подарим детям каникулы. / С.М. Богданова. // Туризм: практика, проблемы, перспективы. – 2003, – №4. – с. 44-45
3. Брославский Б. Биологические экспедиции и их роль в воспитательной работе. / Б.Брославский, А. Гинзбург. – Челябинск, 1993. -130с.
4. Вяткин Л.А.Туризм и спортивное ориентирование. / Л.А. Вяткин. - М.: Академия 2004-2008с.
5. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. / В.И. Ганопольский - М.: ЦРИБ Турист, 1986.

6. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. для институтов и техникумов физ. культ./ В.И. Ганопольский. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 240 с.
7. Григорьев В.Н. Краткий справочник туриста. / В.Н. Григорьев. - М.: Профиздат, 1985. - 271с.
8. Грицак Ю.П. Организация самодеятельного туризма: учебное пособие. / Ю.П. Грицак. - Харьков: Экограф, 2008. -164с.
9. Губаненков С.М Спортивный туризм в системе образования. / С.М. Губаненков - СПб.: ИД Петрополис, 2008.- 196 с.
10. Губаненков С.М. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. / С.М. Губаненков - СПб.: Изд. дом Петрополис, 2007.-278 с.
11. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. / Е.И. Иванов – М.: ФиС, 2000. - 42с.
12. Ильина. Е.И. Основы туристской деятельности. / Е.И. Ильина. - М.: Наука 2000. - 73с.
13. Калинина Н.В. Формирование социальной компетентности как механизм укрепления психического здоровья подрастающего поколения. / Н.В.Калинина. // Психологическая наука и образование – 2001.– № 4– 12-13.
14. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: учебно-методическое пособие. / Ю.С. Константинов. - М.: ФЦДЮТиК, 2006. -12с.
15. Константинов Ю.С. Педагогика школьного туризма: учебно методическое пособие, 2-е изд., дополненное./ Ю.С. Константинов. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.208с.
16. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России. / Ю.С. Константинов. - М.: ФЦДЮТиК, 2008. -312с.
17. Константинов Ю.С. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодёжи. / Ю.С.Константинов. – М.: ФЦДЮТиК, 1999. - 10с.
18. Кокарев Ю.М. Туризм школа воспитания. / Ю.М. Кокарев. - М.: Полымя, 1982. 80с.
19. Корыш Э.Н. Туристские слёты и соревнования. / Э.Н. Корыш. - М.:Профиздат, 1984. - 61с.
20. Кручинина А.А. Проблемы образования в сфере туризма / А.А. Кручинина. - М.: Просвещение 2011.- 67с.
21. Куликов В.М. Школьный туризм. / В.М. Куликов.// Вестник детско-юношеского туризма в России. 1997. - №3 (23). - С.16-24.
22. Литвинова Л. С. Нравственно экологическое воспитание школьников. / Л.С.Литвинова. - М.: Профиздат,2005.- 46с.
23. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. / Э.Э. Линчевский. - 2-е изд. Спб.:Речь, 2008.-160с.
24. Лебединский Ю.В. Работа кружка юных туристов в школе. / Ю.В. Лебединский. - М.: ЦИРБ Турист, 2001. -22с.
25. Маслов А.Г. Полевые туристские лагеря./ А.Г.Маслов. - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000.-160с.
26. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся. Школа безопасности./ А.Г. Маслов. - М.: Владос, 2000.-160с
27. Миндель А.Я. Воспитание и развитие личности подростка. / А.Я.Миндель. - М.: РОДЮО Образование. Спорт. Реабилитация, 2007. -220с.
28. Морозов М.В.Анализ рынка российского детского туризма. / М.В. Морозов.// Туризм. -2003. – №4. –с. 38–40.
29. Морозов М. В. В России у детского туризма социальный статус. / М.В.Морозов.// Туризм.2004, –№1. –с. 26–30.
30. Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе: учебное пособие./ А.А.Остапец. – М.: Педагогика, 1985.-57с.
31. Полчиковский В.Ю. Организация и проведение туристических походов. / В.Ю. Полчиковский. - М.: Профиздат, 1987. -224с.

32. Пилат И.Н. Внешкольная туристско-краеведческая работа как фактор нравственного воспитания подростков: автореферат диссертации кандидата педагогических наук./ И.Н. Пилат. – М.: Просвещение, 1991. -55с.
33. Соколова М.В. История туризма. / М.В. Соколова. - М.: Мастерство, 2002. -352с.
34. Тамм Е.И. Энциклопедия туриста. / Е.И. Тамм. – М., «Большая Российская Энциклопедия», 1993.
35. Тымко Н.В. Подготовка педагога к процессу социализации ребенка в условиях туристского похода: /Педагогические технологии организации туристско-краеведческой деятельности с учащимися/ Сб. из опыта работы под ред. В.В.Казанцева.– М.: Изд-во РИТМ, 2008. – с. 65–74.
36. Тымко Н.В. Интеграция общего среднего и дополнительного географического образования детей как инновационная технология расширения образовательных услуг: /Инновационные технологии в детском туризме/ сб. статей и авт. Программ дополн. образования детей. – М: Изд-во Ритм, 2008 – С. 65–92.
37. Тымко Н.В. Духовная сущность детско-юношеского туризма и краеведения. В большое путешествие – с первых шагов: Сб. ст/ /Из опыта работы / под ред. В.В.Казанцева. – М.:Изд-во РИТМ, 2008. – 22–28 с.
38. Тымко Н.В. Содержание и особенности подготовки педагога дополнительного образования к процессу социализации ребенка в туристско-краеведческом походе./ Н.В.Тымко. // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова, серия психологические науки Акмеология образования. – Т. 15 2009. – №1. 162–165с.
39. Усыскин Г.С. Очерки истории российского туризма. / Г.С. Усыскин. - СПб.: Издательский Торговый Дом Герда, 2000.-34с.
40. Черновол В. Справочник туриста. /В. Черновол. - Рост.: Феникс, 2001.-224с.
41. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник. – 2-е изд., испр. и доп./ Ю.Н. Федотов, И.Е.Востоков. - М.: Советский спорт, 2008. -464с.
42. <http://festival.1september.ru/institutions/1001377/> – ЦДЮТ «Южный берег»
43. <http://www.interfax.ru/tourism/> – нормативные акты по организации детского туризма
44. <http://nkosterev.narod.ru/met.> – литература о туризме и спорте
45. <http://www.lenobl.ru/culture> – официальный сайт Ленинградской области
46. http://www.detispb.ru/nap_len.htm – детский и молодежный туризм в Ленинградской области
47. <http://www.deti.otpusk.spb.ru/index.htm> – детский молодежный отдых
48. <http://nsportal.ru/shkola/kraevedenie/library/rr-leitsinger-osnovatel-uchenicheskogo-turizma-v-rossii> – статья о Р.Р. Лейцингере
49. <http://www.edu.ru/> – Российское образование Федеральный портал
50. <http://www.russiatourism.ru/> – Федеральное агентство по туризму
51. <http://tourlib.net/> – литература о туризме
52. Алейникова Г.М. Условия и особенности развития устойчивого природноориентированного туризма. - <http://tourlib.net/> (дата обращения 30.01.2016)
53. Квартальнов В.А. Культура и туризм – вместе. - <http://tourlib.net/> (дата обращения 25.01.2016)