

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА
ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»

«ПРИНЯТО»

На заседании экспертно-
методического совета

протокол № 1
от «30» августа 2017 г.

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор
А.Т. Моржинский

приказ № 431
от «30» августа 2017 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

Авторы (составители): **Киселёва Наталья Викторовна,**
педагог дополнительного образования

Направленность программы: **туристско-краеведческая**

Возраст детей, осваивающих программу: **8-18 лет**

Срок реализации программы: **4 года**

Всеволожск

2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база.

Дополнительная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Спортивный туризм» разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12;
- Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года (№ 1726-р от 04.09.14);
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14);
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (№ 329-ФЗ от 04.12.07);
- Федерального закона «Об охране окружающей среды» № 7-ФЗ от 10.01.02;
- Разрядных требований, группа дисциплин "дистанция" (утверждены приказом Минспорттуризма России от 08.04.09, № 194);
- Правил вида спорта «Спортивный туризм» (утверждены приказом Минспорта России от 22.07.13, № 571);
- Регламента проведения соревнований по дисциплине «дистанция – пешеходная». М.: Федерация спортивного туризма России, 2014;
- Регламента проведения соревнований по дисциплине «дистанция – лыжная». М.: Федерация спортивного туризма России, 2009;
- Регламента проведения соревнований по дисциплине «дистанция – горная». М.: Федерация спортивного туризма России, 2009;
- Регламента проведения соревнований по дисциплине «дистанция – комбинированная». М.: Федерация спортивного туризма России, 2009;
- Устава МБОУДО ДДЮТ;
- Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ.

Актуальность программы.

В сегодняшнем мире, мире компьютерных технологий и огромного информационного потока, стоит острая проблема – проблема отчужденности между людьми. Занятия туризмом, как ничто иное, решает эту проблему, учит социализации и коллективизму, дружбе, товариществу и другим социальным умениям.

Занятия туризмом удовлетворяют стремление детей и подростков к новизне, поиску, романтике. Походы расширяют кругозор, обогащают духовную жизнь, являются прекрасным средством познания красоты мира и, как следствие, проявления любви и бережливости к родной земле.

Привлекательность занятий спортивным туризмом состоит также и в разнообразии видов деятельности. Туризм – это вид деятельности,

включающий в себя соревнования на маршрутах (походы) и на дистанциях (соревнования). Как походы, так и соревнования бывают пешеходные, горные, водные, лыжные и др. Данная программа не ограничивает вид туризма и занятия проходят в соответствии с сезоном года.

Занятия по подготовке к спортивным дистанциям также являются очень привлекательными и разнообразными. Это работа на различных естественных препятствиях (реки, скалы, обрывы и др.) на местности и в спортивном зале (искусственные объекты), со специальным оборудованием, как в команде, в связках, так и лично.

Также неотделимо от спортивного туризма стоит и спортивное ориентирование, которое развивает такие психические процессы, как восприятие, память, мышление. Во время подготовки к походам и соревнованиям проходят занятия по основам оказания первой доврачебной помощи.

К специфике этого вида деятельности относится большая сложность (энергоёмкость) туристских соревнований. Прохождение дистанций, состоящих из этапов ориентирования и этапов преодоления препятствий на маршрутах, требует от команды высочайшего уровня слаженности командных действий, умения сохранять предельную концентрацию внимания на протяжении многих часов. Такие навыки и способности у подростков можно развить только путем регулярных и продолжительных тренировок. Поэтому в программу по туризму включено большое количество часов по общей и специальной физической подготовке.

Привлекательность занятий туризмом для родителей состоит в том, что сама концепция туристской деятельности, его ведущим замыслом, является безопасность, несмотря на ее кажущуюся экстремальность.

Программа реализуется в ДДЮТ с 2008 года. За это время успешно прошли обучение по программе 2 выпуска учащихся, которые приобрели 2 и 3 спортивные разряды по спортивному туризму, прошли пешеходные и горные маршруты и после обучения не бросают данный вид деятельности, участвуют в спортивных туристских мероприятиях, помогают в организации и судействе соревнований.

Отличительные особенности программы.

Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного, физического развития, способствует изучению и любви к Родине, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

При разработке программы «Спортивный туризм» использовалась типовая программа «Юный турист – многоборец» ФЦДЮТиК (2007), рекомендованная Министерством образования РФ. Содержание программы переработано педагогом на основании изменения системы спортивного туризма, принятого в 2009 – 2014 годах новых нормативных документов по

спортивному туризму, многолетнего личного опыта педагогической работы и 15-летнего стажа совершения походов различной категории сложности.

Несмотря на то, что программа имеет туристско-краеведческую направленность, она предполагает возможность участия школьников в различных видах соревнований по спортивному туризму районного и регионального уровней. Таким образом, данная программа разработана с учетом требований новых нормативных документов по спортивному туризму, принятых туристско-спортивным союзом России:

1. Разрядные требования, группа дисциплин "дистанция" (утверждены приказом Минспорттуризма России от 08 апреля 2009 г., № 194).

2. Правила по спортивному туризму, утвержденные Росспортом 22 июля 2013 г.

3. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (дистанция – пешеходная, дистанция – пешеходная – связка, дистанция –пешеходная-группа) (Москва, 2014).

Что касается занятий и тренировок по подготовке к соревнованиям на дистанциях, то отличительной особенностью является то, что отдельно изучаются вопросы технико-тактической подготовки видов: личной, командной короткой и командной длинной дистанций.

Усложнение материала из года в год происходит по спирали (т. е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых).

Цель программы – обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Задачи программы.

Обучающие:

- формирование знаний, умений и навыков, необходимых для безопасности путешествий и в работе на туристско-спортивных дистанциях;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

Развивающие:

- гармонизация развития интеллектуальных и физических способностей ребенка, его личности в целом;
- разносторонняя физическая подготовка и ее совершенствование.

Воспитательные:

- формирование навыков командных взаимоотношений между участниками в походе и в спортивной команде;
- создание мотивации и благоприятных условий для углубленного изучения тактических и технических приемов в спортивном туризме;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- формирование навыков здорового образа жизни.

Организационно-педагогические условия

Возраст учащихся, на которых рассчитана программа: 8 – 18 лет. Минимальный возраст для зачисления на обучение по данной программе – 8 лет. Группы формируются в начале учебного года на бесплатной основе. Обучающиеся не должны иметь противопоказаний по состоянию здоровья.

Наполняемость группы первого года обучения 10-15 человек. Второго и последующих – 8-10 человек.

Срок реализации программы – 4 года.

Режим занятий.

Занятия по программе комбинированные, включающие как теорию, так и практику. Количество часов по программе распределяется по годам обучения следующим образом: 1 год обучения – 216 часов, второй – 288 часов, 3 и 4 года обучения – по 324 часа. Продолжительность академического часа – 40-45 минут.

Занятия на базе школы проводятся в спортивном зале (практические занятия) и классе (теоретические занятия). В выходные дни занятия проводятся на местности. Кроме того, программой предусмотрено участие в спортивных мероприятиях. Для первого года обучения – это туристские игры, слеты, прогулки, однодневные походы, соревнования на дистанциях 1 класса. Начиная со второго и последующих – соревнования на дистанциях 2 класса и выше, многодневные соревнования, слеты, сборы, походы.

Форма обучения – очная.

Форма организации образовательной деятельности учащихся – групповая, подгрупповая, индивидуальная.

Начиная со второго года обучения – тренировки по подготовке команд к соревнованиям на длинных дистанциях проводятся по подгруппам (2-4 человек) для отработки техники и тактики команды и связки. По мере опыта и мастерства учащихся в образовательную работу включаются индивидуальные тренировки.

Ежегодно занятия по программе усложняются не только качественно, но и по содержанию.

Если в первый год обучения предполагается изучение общей туристской подготовки: пешеходного и лыжного туризма и приобретение соответствующих навыков, то, начиная со второго года обучения, занятия усложняются внедрением тренировок по горному туризму и, соответственно, участием в соревнованиях на горном рельефе.

В третий год обучения вводится курс по подготовке к соревнованиям по поисково-спасательным работам. Для занятий по этому виду работ необходима максимальная слаженность группы, умение работать в искусственно созданных экстремальных условиях.

В четвертый год обучения происходит совершенствование и закрепление всех изученных тем. По завершению обучения все учащиеся в обязательном порядке принимают участие в многодневном походе в любом из видов (пеший, горный, лыжный).

Формы занятий: учебные занятия, тренировки, тренинги, соревнования, учебно-тренировочные сборы. Теоретические занятия могут проводиться как в классе, так и на местности во время учебно-тренировочных сборов и прогулок. Практические занятия могут проводиться в классе, в спортивном зале, на местности (парк, школьный двор).

Условия реализации программы.

Обучение технических и тактических приемов для участия в соревнованиях и походах требует специально оборудованного полигона (спортивной площадки, спортивного зала) и материально-технической базы (см. Приложение). Особое значение для учебно-тренировочного процесса играет организация учебно-тренировочных (1-3-х дневных) выездов и многодневных сборов. В каникулярный период практические навыки отрабатываются в многодневных степенных и категорийных походах или во время учебно-тренировочных сборов. Теоретические занятия также могут проходить в классе, в спортивном зале, на местности, в походах, на сборах.

Планируемые результаты.

В соответствии с современными требованиями результаты, которые планируется достичь после прохождения полного курса программы, разделены на три составляющие: личностные, метапредметные и предметные.

Личностные результаты включают в себя:

– сформированность навыков взаимоотношений между участниками в походе и в спортивной команде: благоприятный дружелюбный климат внутри коллектива, поддержка, помощь более слабым участникам, отстающим на маршрутах;

– создание мотивации и благоприятных условий для углубленного изучения тактических и технических приемов в спортивном туризме,

– сформированность морально-волевых и этических качеств: терпение, целеустремленность, организованность, проявление выносливости на маршрутах, в соревнованиях, взаимопомощь, поддержка более слабых участников в команде;

– сформированность навыков здорового образа жизни, ответственного отношения к вопросам здоровья, безопасности, как личной, так и окружающих.

К метапредметным результатам относятся:

– гармонизация развития интеллектуальных и физических способностей ребенка;

– наличие хорошей физической подготовки;

– хорошая самоорганизация, умение планировать, оценивать свою деятельность;

– высокий уровень ответственности к поручениям;

– умение конструктивно работать в команде.

К предметным результатам относятся:

- знание содержаний правил соревнований по спортивному туризму;
- знание комплексных краеведческих характеристик, климатических и метеорологических условий районов проведения соревнований;
- знания тактических и технических приемов прохождения дистанций по спортивному туризму на пешеходных, горных и лыжных дистанциях;
- знание техники безопасности при движении по дистанциям и маршрутам спортивных походов;
- умение ориентироваться на местности с помощью карты и компаса и по местным признакам;
- умение совершать спортивные походы, выполнять комплексы наблюдений, необходимых для составления отчета о совершении спортивного путешествия;
- умение оказывать первую медицинскую помощь.

Система оценки результатов освоения программы.

Непосредственным показателем успешности освоения программы является отслеживание заданных результатов по годам обучения, которое включает в себя и проводится в следующих формах:

- тестирование по темам обучения;
- сдача нормативов по физической подготовке;
- практические контрольные задания по туризму и ориентированию;
- участие в походах, соревнованиях (результативность отслеживается на основании протоколов соревнований, маршрутных документов походов).

Косвенными показателями успешности реализации программы служат: создание стабильного коллектива, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге – воспитание физически здоровых, сознательных патриотов своей родины.

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи нормативов, тестирования в апреле-мае по итогам каждого года обучения.

Итоговая аттестация проводится в мае-месяце четвертого года обучения в форме зачетного соревнования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

	Разделы программы	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Введение	3	1	1	1
2	Туристские дистанции	51	80	90	90
3	Ориентирование на местности	22	30	35	35
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	11	11	14	14
5	Краеведение	12	12	14	14
6	Общая и специальная физическая подготовка	52	80	90	90
7	Организация и проведение походов	65	74	80	80
	ИТОГО	216	288	324	324

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Первый год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			Формы контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение (3 ч)				Опрос
1.1	Значение туризма. Понятие о спортивном туризме	2	1	1	
1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1	-	
2.	Туристские дистанции (51 ч)				Соревнование
2.1	Личное и групповое снаряжение туриста	4	1	3	
2.2	Правила соревнований на туристских дистанциях	1	1	-	
2.3	Тактико-техническая подготовка к соревнованиям по группе дисциплин «дистанция – пешеходная» (индивидуальное прохождение)	10	2	8	
2.4	Тактико-техническая подготовка к соревнованиям по группе дисциплин «дистанция – пешеходная – группа»	7	2	5	

2.5	Техника лыжного туризма. Навыки и умения	10	2	8	
2.6	Туристские слеты и соревнования	19	2	17	
3.	Ориентирование на местности (22 ч)				Тестирование
3.1	Понятие о спортивном ориентировании. Значение для туризма	1	1	-	
3.2	Топографическая подготовка	5	2	3	
3.3	Виды спортивного ориентирования. Правила соревнований	2	1	1	
3.4	Техника ориентирования	8	4	4	
3.5	Соревнования по спортивному ориентированию	6	1	5	
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь (11 ч)				Контрольное задание
4.1	Личная гигиена туриста, самоконтроль	2	2	-	
4.2	Походная медицинская аптечка	3	2	1	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4	
5.	Краеведение (12 ч)				Контрольное задание
5.1	Карта Ленинградской области	8	4	4	
5.2	Достопримечательности Ленинградской области	4	2	2	
6.	Общая и специальная физическая подготовка (52 ч)				Сдача нормативов
6.1	Общая физическая подготовка	26	-	26	
6.2	Специальная физическая подготовка	26	-	26	
7.	Организация и проведение походов (65 ч)				Тестирование
7.1	Подготовка к походу	4	1	3	

7.2	Организация туристского быта	5	1	4	
7.3	Питание в туристском походе	5	1	4	
7.4	Туристские должности в группе	3	1	2	
7.5	Правила движения в походе, преодоления препятствий	8	1	7	
7.6	Подведение итогов похода	2	1	1	
7.7	Совершение пеших туристских маршрутов	38	-	38	
	ИТОГО:	216	37	179	

Второй год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			Формы контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение (1 ч)	1	1		
2.	Туристские дистанции (80 ч)				Соревнования
2.1	Классификация видов соревнований по спортивному туризму	1	1	-	
2.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1	-	
2.3	Нормативные документы по спортивному туризму	1	1	-	
2.4.	Тактико-техническая подготовка к соревнованиям по группе дисциплин «дистанция – пешеходная» (индивидуальное прохождение)	21	3	18	
2.5	Тактико-техническая подготовка к соревнованиям по группе дисциплин «дистанция – пешеходная – группа»	20	2	18	
2.6	Техника лыжного туризма. Навыки и умения	8	2	6	

2.7	Основы техники горного туризма	6	2	4	
2.8	Туристские слеты и соревнования	22	1	21	
3.	Ориентирование на местности (30 ч)				Тестирование, соревнование
2.1	Виды спортивного ориентирования. Правила соревнований	1	1		
3.2	Спортивная карта, условные знаки спортивных карт	8	4	4	
3.3	Техника ориентирования	6	2	4	
3.4	Тактика ориентирования	6	2	4	
3.5	Соревнования по спортивному ориентированию	9	1	8	
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь (11 ч)				Контрольное задание
4.1	Походная медицинская аптечка	3	1	2	
4.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	5	2	3	
4.3	Приемы транспортировки пострадавшего	3	1	2	
5.	Краеведение (12 ч)				Контрольное задание
5.1	Карта Ленинградской области	6	3	3	
5.2	Достопримечательности Ленинградской области	3	2	1	
5.3	История Ленинградской области	3	2	1	
6.	Общая и специальная физическая подготовка (80 ч)				Сдача нормативов
6.1	Общая физическая подготовка	40		40	
6.2	Специальная физическая подготовка	40		40	
7.	Организация и проведение походов (74 ч)				Тестирование
7.1	Подготовка к походу	4	2	2	
7.2	Организация туристского быта	6	3	3	

7.3	Питание в туристском походе	8	4	4	
7.4	Подведение итогов похода	4	2	2	
7.5	Совершение пеших туристских маршрутов	52		52	
	ИТОГО:	288	46	242	

Третий год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			Формы контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение (1 ч)	1	1		
2.	Туристские дистанции (90 ч)				Соревнования
2.1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях, на соревнованиях, в походах	1	1	-	
2.2	Нормативные документы по спортивному туризму	2	2		
2.3	Тактико-техническая подготовка к группе дисциплин «дистанция – пешеходная», (индивидуальное прохождение)	24	1	23	
2.4	Тактико-техническая подготовка к группе дисциплин «дистанция – пешеходная» – связка, группа	24	1	23	
2.5	Техника лыжного туризма. Навыки и умения	8	1	7	
2.6	Основы техники горного туризма	8	2	6	
2.7	Тактико-техническая подготовка вида «Поисково-спасательные работы»	7	2	5	
2.8	Туристские слеты и соревнования	16	1	15	
3.	Ориентирование на местности (35 ч)				Тестирование, соревнование

3.1	Картографическая подготовка	8	4	4	
3.2	Технико-тактическая подготовка ориентирования	12	4	8	
3.3	Соревнования по спортивному ориентированию	15	1	14	
4.	Первая доврачебная помощь (14 ч)				
4.1	Походная медицинская аптечка	2	1	1	
4.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	3	3	
4.3	Приемы транспортировки пострадавшего	6	2	4	
5.	Краеведение (14 ч)				Контрольное задание
5.1	Ленинградская область – природные особенности края	4	3	1	
5.2	Летопись родного края	4	3	1	
5.3	Население Ленинградской области	6	3	3	
6.	Общая и специальная физическая подготовка (90 ч)				
6.2	Общая физическая подготовка	45		45	Сдача нормативов
6.3	Специальная физическая подготовка	45		45	
7.	Организация и проведение походов (80 ч)				
7.1	Экстремальные ситуации в походе и меры их предупреждения	3	2	1	
7.2	Организация туристского быта	4	1	3	
7.3	Питание в туристском походе	4	1	3	
7.4	Подведение итогов похода	4	2	2	
7.5	Совершение туристских походов	65		65	
	ИТОГО:	324	42	282	

Четвертый год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			Формы контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение (1 ч)	1	1		
2.	Туристские дистанции (90 ч)				Соревнование
2.1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях, соревнованиях, в походах	1	1	-	
2.2	Нормативные документы по спортивному туризму	2	2		
2.3	Тактико-техническая подготовка к соревнованиям по группе дисциплин «дистанция – пешеходная», индивидуальное прохождение	24	1	23	
2.4	Тактико-техническая подготовка к соревнованиям по группе дисциплин «дистанция – пешеходная – связка, группа»	24	1	23	
2.5	Техника лыжного туризма. Навыки и умения	8	1	7	
2.6	Техника горного туризма.	8	2	6	
2.7	Технико-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы» (ПСР)	7	2	5	
2.8	Туристские слеты и соревнования	16	1	15	
3.	Ориентирование на местности (35 ч)				Тестирование, соревнование
3.1	Технико-тактическая подготовка ориентировщика	8	4	4	
3.2	Соревнования по спортивному ориентированию	12	4	8	

4.	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки (14 ч)	15	1	14	Опрос
4.1	Первая доврачебная помощь	7	2	5	
4.2	Транспортировка пострадавшего	7	2	5	
5.	Краеведение (14 ч)				
5.1	Ленинградская область – природные особенности края	4	2	2	
5.2	История Ленинградской области	4	2	2	
5.3	Население Ленинградской области	4	2	2	
5.4	Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства	2	1	1	
6.	Общая и специальная физическая подготовка (90 ч)				
6.1	Общая физическая подготовка	45		45	
6.2	Специальная физическая подготовка	45		45	
7.	Организация и проведение походов (80 ч)				Контрольное задание
7.1	Обеспечение безопасности.	3	2	1	
7.2	Организация туристского быта	4	1	3	
7.3	Подготовка к походу, путешествию	4	1	3	
7.4	Подведение итогов туристского путешествия	4	2	2	
7.5	Совершение туристских походов	65		65	
	ИТОГО:	324	38	286	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

1. Введение (3 часа).

1.1. Значение туризма. Понятие о спортивном туризме (2 ч).

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых навыков. Понятие о спортивном туризме. Традиции туризма и своего коллектива. Виды туризма: пешеходный, водный, лыжный, горный, велосипедный, спелеотуризм, комбинированный, парусный, конный. Характеристика каждого вида. Понятие о дисциплинах «дистанции» – соревнования и «маршруты» – походы. Особенности дисциплин. Знакомство с документом: «Кодекс путешественника». Туристские нормативы на звание и значок «Юный турист», «Турист России». Практические занятия. Просмотр фото и видео материалов о спортивном туризме. Прогулка в лес.

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях (1 ч).

Соблюдение правил поведения – основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, в парке, в лесу, на слетах, на соревнованиях, в походах, в дороге. Охрана природы. Соблюдения правил дорожного движения, пожарной безопасности, поведение при переездах группы на транспорте, поведение на воде. Требования техники безопасности при работе с личным и групповым снаряжением. Практические занятия. Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Разбор ситуаций различных поведений участников тренировок, соревнований, походов.

2. Туристские дистанции (51 час).

2.1. Личное и групповое снаряжение туриста (4 ч).

Личное и групповое снаряжение для различных видов туризма. Специальное туристское снаряжение для тренировочного процесса: страховочные системы, карабины (виды), петли, каска, рукавицы. Снаряжение для занятий ориентированием. Снаряжение для 1-3-х дневного пешеходного похода, требования к нему; типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Практические занятия. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов, рукавиц на системе. Их предназначение. Подбор личного и группового снаряжения для походов. Проверка комплектности, исправности снаряжения.

2.2. Правила соревнований на туристских дистанциях (1 ч).

Виды и классы дистанций. Положение о соревнованиях. Условия к соревнованиям. Техническое описание этапов. Системы оценки. Таблицы штрафов.

2.3. Тактико-техническая подготовка к соревнованиям по группе дисциплин «дистанция – пешеходная» (индивидуальное прохождение) (10 ч).

Естественные и искусственные препятствия. Характеристика препятствий. Способы преодоления. Освоение техники прохождения этапов. Знакомство с понятиями: «дистанция», «технический этап», «время работы на этапе», «контрольное время», «рабочая зона», «опасная зона». Технические этапы дистанций первого и второго классов: характеристика и параметры этапов, способы прохождения. Практические занятия. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела на следующих этапах:

1 класса:

- переправа вброд с самостраховкой на судейских перилах;
- переправа по бревну с самостраховкой на судейских перилах;
- переправа по параллельным перилам с самостраховкой на судейских перилах;
- вертикальный маятник с самостраховкой;
- подъем с самостраховкой на судейских перилах спортивным способом;
- спуск с самостраховкой на судейских перилах спортивным способом;
- траверс с самостраховкой на судейских перилах;
- подъем, спуск, траверс с альпенштоком;

2 класса:

- навесная переправа с самостраховкой на судейских перилах;

а также:

- преодоление заболоченного участка по кочкам, жердям;

Работа на дистанции без разрыва самостраховки.

Изучение техники вязания узлов: проводник, восьмерка-проводник, встречный, схватывающий, прямой, штык, удавка, булинь. Прикладное значение узлов.

2.4. Тактико-техническая подготовка к соревнованиям по группе дисциплин «дистанция – пешеходная – группа» (7 ч).

Естественные и искусственные препятствия. Характеристика препятствий. Способы преодоления. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1, 2 классов «пешеходная – группа», связка. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие участников команды на дистанции. Обязанности капитана и замыкающего участника. Взаимопомощь при работе. Практические занятия. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой. Работа связки и команды на этапах 1 класса:

- переправа вброд с самостраховкой на судейских перилах;
- переправа по бревну с самостраховкой на судейских перилах;
- переправа по параллельным перилам с самостраховкой на судейских перилах;
- вертикальный маятник с самостраховкой;

- подъем с самостраховкой на судейских перилах спортивным способом;
- спуск с самостраховкой на судейских перилах спортивным способом;
- траверс с самостраховкой на судейских перилах;
- подъем, спуск, траверс с альпенштоком.

2 класса:

- переправа вброд с самостраховкой на судейских перилах и сопровождением;
- переправа по бревну с самостраховкой на судейских перилах и сопровождением;
- переправа по параллельным перилам с самостраховкой на судейских перилах и с сопровождением;
- навесная переправа с самостраховкой на судейских перилах; с сопровождением;
- преодоление заболоченного участка по кочкам, жердям.

Понятие о блоке этапов. Работа без разрыва страховки.

2.5. Техника лыжного туризма. Навыки и умения (10 ч).

Лыжная техника: техника лыжных ходов, способы преодоления спусков, подъемов, «целины». Естественные и искусственные препятствия. Зимние препятствия: тонкий лед, лавиноопасные участки. Работа команды на сложных участках. Практические занятия. Лыжная техника:

- движение по равнине: попеременный двушажный ход по лыжне;
- одновременный бесшажный ход по лыжне, тропление лыжни;
- подъемы: полуелочкой, елочкой, лесенкой, траверсом;
- спуски: скоростной спуск, спуск с торможением, плугом, полуплугом, спуск серпантинном, торможение падением, торможение и самостраховка лыжными палками.

Технические этапы на лыжных дистанциях, препятствия в лыжных походах:

- переправа по тонкому льду с самостраховкой на судейских перилах;
- переправа по бревну с самостраховкой на судейские перила;
- переправа по параллельным перилам с самостраховкой на судейские перила;
- подъем с самостраховкой на судейских перилах спортивным способом;
- спуск с самостраховкой на судейских перилах спортивным способом;
- подъем на лыжах с самостраховкой на судейских перилах спортивным способом;
- спуск на лыжах с самостраховкой на судейских перилах спортивным способом;
- лавиноопасный участок.

2.6. Туристские слеты и соревнования (19 ч).

Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слете и соревновании, условия проведения. Практические занятия. Участие в соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных и лыжных дистанциях 1 и (или) 2 класса. Участие в соревнованиях в спортивном зале

(залинг). Зачетные соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.

3. Ориентирование на местности (22 часа).

3.1. Понятие о спортивном ориентировании. Значение для туризма (1 ч).

Ориентирование – средство физического развития, оздоровления. Закаливания. Значение ориентирования для туризма. Практические занятия. Знакомство со спортивной и топографической картой.

3.2. Топографическая подготовка (5 ч.).

Топографическая и спортивная карты. Значение и различие. Масштаб. Виды масштабов. Легенда карты. Условные обозначения на различных картах. Расстояние на карте и местности. Азимут. Практические занятия. Работа с картой различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерений расстояний по карте. Определение условных знаков.

3.3. Виды спортивного ориентирования. Правила соревнований (2 ч).

Общие положения. Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование по выбору. Ориентирование на маркированной трассе. Правила соревнований. Техническое оснащение соревнований. Понятия "старт", "финиш", "протокол", "итоговый протокол". Условия снятия участника с дистанции. Подготовка к старту: инвентарь участника, информация о местности и карте, разминка.

3.4. Техника ориентирования (8 ч).

Чтение спортивной карты. Приемы работы с компасом. Измерение расстояний, движение по площадным и линейным ориентирам. Преодоление препятствий. Практические занятия. Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу и без компаса. Определение азимута на заданный предмет, движение по азимуту. Определение рационального выбора пути на дистанции по выбору.

3.5. Соревнования по спортивному ориентированию (6 ч).

Положение о соревнованиях. Условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождения старта и финиша. Практические занятия. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию различных уровней (школьных, районных, городских).

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (11 часов).

4.1. Личная гигиена туриста, самоконтроль (2 ч).

Понятие о гигиене. Гигиена одежды и обуви. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов. Практические занятия. Подбор одежды и обуви для тренировок, соревнований, походов. Уход за ними.

4.2. Походная медицинская аптечка (3 ч).

Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов. Личная аптечка

туриста. Практические занятия. Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (6 ч).

Заболевания в походе. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь при травмах. Практические занятия. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

5. Краеведение (12 часов).

5.1. Карта Ленинградской области (8 ч).

Карта Ленинградской области: физическая и административная.

5.2. Достопримечательности Ленинградской области (4 ч).

Экскурсионные объекты на территории области: исторические, природные. Практические занятия. Экскурсия к историческим и природным памятникам.

6. Общая и специальная физическая подготовка (52 часа).

6.1. Общая физическая подготовка (26 ч).

Требование к физической подготовке. Ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в успешном овладении техникой туризма. Необходимость разминки перед бегом, прохождением технических дистанций. Практические занятия. Разминка. Упражнения на растяжку. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи, туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой. Элементы акробатики. Легкая атлетика. Бег на 30м, 60 м, 300м, 500м, 1000м, бег на длинные дистанции: девочки – 1500м, мальчики – 2000м, бег по пересеченной местности. Подвижные и спортивные игры. Баскетбол, футбол, волейбол, пионербол, эстафеты.

6.2. Специальная физическая подготовка (26 ч).

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов. Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и силы. Практические занятия. Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции 2,5 – 5 км. Бег в гору. Бег с изменением скорости. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы и бега. Упражнение на развитие быстроты. Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений. С внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу. Быстрое приседание, вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость. Упражнения на развитие ловкости. Элементы акробатики: кувырки, перевороты. Упражнения на равновесие: переправа по бревну. Элементы скалолазания. Упражнения для развития силы. Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища из положения лежа. Отжимание. Приседание на одной

и двух ногах. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег. Парные упражнения на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

7. Организация и проведение походов (65 часа).

7.1. Подготовка к походу (4 ч).

Туристский поход – средство познания мира, природы, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых навыков, социализации. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Практические занятия. Изучения района похода по литературе, картам, отчетам о походах. Подготовка личного и группового снаряжения.

7.2. Организация туристского быта (5 ч).

Привалы и ночлеги в походе. Выбор места. Основные требования к месту. Правила разведения костра. Типы костров. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Практические занятия. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка палаток. Размещение вещей в них. Разведение костра, заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.

7.3. Питание в туристском походе (5 ч).

Организация питания в походе. Составление раскладки. Фасовка, упаковка, транспортировка продуктов в рюкзаках. Практические занятия. Составление раскладки продуктов. Приготовление пищи на костре.

7.4. Туристские должности в группе (3 ч).

Должности постоянные и временные. Постоянные должности: руководитель, штурман, фотограф, начпрод, реммастер, санитар, краевед, фотограф. Временная должность – дежурный по кухне. Их обязанности. Практические занятия. Распределение обязанностей на период подготовки к походу. Проведение похода. Подведение итогов.

7.5. Правила движения в походе, преодоления препятствий (8 ч).

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего. Режим ходового дня. Практические занятия. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

7.6. Подведение итогов похода (2 ч).

Составление отчета о походе. Обработка собранных материалов. Практические занятия. Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, подготовка фотографий. Оформление значков и спортивных разрядов участников. Ремонт и сдача инвентаря.

7.7. Совершение пеших туристских маршрутов (38 ч).

Практические занятия. Прохождение 1-3-х дневных пешеходных походов по Ленинградской области. Прохождение 1-3-х дневных лыжных походов по Ленинградской области.

Ожидаемые результаты первого года обучения

По завершении первого года обучения учащиеся **должны знать:**

по разделу «туристские дистанции»:

- технические приемы на дистанциях 1 класса;

по разделу «ориентирование на местности»:

- основы топографии и ориентирования;

по разделу «основы гигиены и первая доврачебная помощь»:

- иметь общие представления о самоконтроле и доврачебной помощи;

по разделу «краеведение»:

- иметь общие представления о родном крае (Ленинградской области);

по разделу «совершение туристских походов»:

- правила поведения и технику безопасности на дистанциях и маршрутах;

- порядок действий при подготовке к походам выходного дня (1-3-х дневных);

должны уметь:

по разделу «туристские дистанции»:

- выполнять технические приемы на естественных и искусственных препятствиях, характерных для дистанций 1 класса;

по разделу «ориентирование на местности»:

- ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию;

по разделу «основы гигиены и первая доврачебная помощь»:

- оказывать элементарную медицинскую помощь;

по разделу «совершение туристских походов»:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;

- организовывать походный быт;

Во время первого года обучения учащиеся должны принять участие в соревнованиях:

- по пешеходному туризму на дистанции 1 класса

- по лыжному туризму на дистанции 1 класса

- по спортивному ориентированию

По завершению первого года обучения все учащиеся должны принять участие в учебно-тренировочном походе выходного дня или в многодневных сборах по спортивному туризму.

Второй год обучения

1. Введение (1 час).

Соблюдение правил поведения – основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, в парке, в лесу, на слетах, на соревнованиях, в походах, в дороге. Охрана природы. Соблюдения правил дорожного движения, пожарной безопасности, поведение при переездах группы на транспорте, поведение на воде. Требования техники безопасности при работе с личным и групповым снаряжением.

2. Туристские дистанции (80 часов).

2.1. Классификация видов соревнований по спортивному туризму (1 ч).

Группа дисциплин – маршруты. Виды маршрутов. Группа дисциплин – дистанция. Виды дистанций: водные, горные пешеходные, комбинированные, лыжные,; личные, связка, группа. Характеристика дистанций (пешеходные, лыжные, горные, водные дистанции). Различия в подсчете результатов.

2.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях (1 ч).

Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности, при проведении туристских сборов, походов. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением. Практические занятия. Ситуативные задачи. Отработка навыков действий участников в нестандартной ситуации.

2.3. Нормативные документы по спортивному туризму (1 ч).

«Правила соревнований по спортивному туризму», «Единая Всероссийская спортивная классификация», «Регламент проведения соревнований по спортивному туризму, пешеходный туризм».

2.4. Тактико-техническая подготовка к соревнованиям по группе дисциплин «дистанция пешеходная» (индивидуальное прохождение) (21 ч).

Личное снаряжение для прохождения дистанций 1, 2, 3 класса: системы, веревки, карабины, спусковые устройства, жумары, каски. Виды. Исправность, подготовка, уход, хранение. Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения этапов. Технические этапы дистанций второго класса: характеристика и параметры этапов, способы прохождения. Учет индивидуальных особенностей занимающихся для выработки рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии. Практические занятия. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела на технических этапах 1 и 2 класса:

- переправа вброд с самостраховкой на судейских перилах;

- переправа по бревну с самостраховкой на судейских перилах;
 - переправа по параллельным перилам с самостраховкой на судейских перилах;
 - вертикальный маятник с самостраховкой;
 - подъем с самостраховкой на судейских перилах спортивным способом;
 - спуск с самостраховкой на судейских перилах спортивным способом;
 - траверс с самостраховкой на судейских перилах;
 - подъем, спуск, траверс с альпенштоком;
 - навесная переправа с самостраховкой на судейских перилах;
 - преодоление заболоченного участка по кочкам, жердям;
- приемы прохождения этапов 3 и 4 класса дистанций:
- спуск дюльфером;
 - подъем по наклонной навесной переправе;
 - подъем свободным лазанием с наведением перил для спуска и с последующим снятием перил;

Работа на дистанции без разрыва самостраховки. Блоки этапов. Узлы: проводник, восьмерка-проводник, встречный, схватывающий, прямой, штык, удавка, булинь. Изучение техники вязания узлов: двойной проводник, шкотовый, стремя, брамшкотовый. Прикладное значение узлов.

2.5. Тактико-техническая подготовка к соревнованиям по группе дисциплин «дистанция – пешеходная – группа» (20 ч).

Личное и групповое снаряжение для прохождения дистанций в команде и связке. Экипировка участника, веревки, карабины, блоки, полиспасы, опорные петли. Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности снаряжения. Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя, попеременная). Понятия страхующий и страхуемый. Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия с целевого берега. Штрафы за совершенные ошибки на этапах. Дистанции короткие, длинные. Характеристика. Понятие о тактике. Тактика команды на коротких дистанциях. Тактика работы команды на длинных дистанциях. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1, 2 классов на пешеходных дистанциях. Тактика личного прохождения различных этапов в команде и связке. Учет индивидуальных особенностей занимающихся для выработки рациональной техники преодоления этапов в команде и связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды. Практические занятия. Подготовка личного и группового снаряжения на дистанцию. Организация верхней и нижней страховки в различных условиях. Формирования умений и навыков работы на дистанции командой. Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применение различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на

этапе. Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанций. Формирования умений и навыков работы на дистанции командой. Работа связки и команды на этапах 1-3 класса:

- переправа вброд с самостраховкой на судейских перилах;
- переправа по бревну с самостраховкой на судейских перилах;
- переправа по бревну с самостраховкой на судейских перилах маятниковым способом;
- переправа по параллельным перилам с самостраховкой на судейских перилах;
- вертикальный маятник с самостраховкой;
- подъем с самостраховкой на судейских перилах спортивным способом;
- спуск с самостраховкой на судейских перилах спортивным способом;
- траверс с самостраховкой на судейских перилах;
- подъем, спуск, траверс с альпенштоком.

2 класса:

- переправа вброд с самостраховкой на судейских перилах и сопровождением;
- переправа по бревну с самостраховкой на судейских перилах и сопровождением;
- переправа по параллельным перилам с самостраховкой на судейских перилах и с сопровождением;
- навесная переправа с самостраховкой на судейских перилах; с сопровождением;
- преодоление заболоченного участка по кочкам, жердям
- подъем с самостраховкой по перилам с организацией перил
- спуск с самостраховкой по перилам с организацией перил

Изучение техники вязания узлов:

Проводник одним концом, восьмерка-проводник, стремя, двойной проводник, карабинная удавка, брамшкотовый. Различные комбинации блоков этапов. Работа команды без разрыва страховки.

2.6. Техника лыжного туризма. Навыки и умения (8 ч).

Лыжные маршруты. Классификация маршрутов. Параметры и характеристика препятствий на маршрутах. Личное и групповое снаряжение для прохождения лыжных маршрутов и дистанций. Транспортировка, уход. Лыжная техника: техника лыжных ходов, способы преодоления спусков, подъемов, «целины». Лыжные дистанции. Параметры и характеристика препятствий. Практические занятия. Лыжная техника: Движение по равнине: попеременный двушажный ход по лыжне. Одновременный бесшажный ход по лыжне. Коньковый ход. Тропление лыжни. Подъемы: полуелочкой, елочкой, лесенкой, траверсом. Спуски: скоростной спуск, спуск с торможением, плугом, полуплугом, спуск серпантинном, спуск с поворотами, торможение падением, торможение и самостраховка лыжными палками. Технические этапы на лыжных дистанциях:

- переправа по тонкому льду с самостраховкой на судейских перилах;

- переправа по бревну с самостраховкой на судейские перила;
- переправа по параллельным перилам с самостраховкой на судейские перила;
- подъем с самостраховкой на судейских перилах спортивным способом;
- спуск с самостраховкой на судейских перилах спортивным способом;
- подъем на лыжах с самостраховкой на судейских перилах спортивным способом;
- спуск на лыжах с самостраховкой на судейских перилах спортивным способом.

Формирования умений для прохождения лыжных маршрутов:

- установка и снятие палатки типа "Зима";
- разжигание костра, печки;
- изготовление командой ветрозащитной стенки;
- преодоление лавиноопасного участка командой: организация движения, наблюдения, соблюдение правил безопасного прохождения (выброс лавинных лент), подача команд в туристской группе (длина этапа до 150 м, начало, середина и конец этапа не просматриваются).

2.7. Основы техники горного туризма (6 ч).

Понятие о горном туризме. Особенности горного рельефа. Горные маршруты. Классификация маршрутов. Характеристика препятствий. Дистанции горные. Скальные и снежно-ледовые поверхности. Характеристика и параметры дистанций. Личное и групповое снаряжения для прохождения горных маршрутов и горных дистанций. Специальное снаряжение: ледобуры, ледорубы, кошки, крючья. Понятие о страховке и самостраховке на скальном рельефе. Попеременная страховка. Работа в связках. Практические занятия.

- индивидуальное лазание на скальном рельефе (искусственном и естественном);
- подъем на скальном рельефе с обеспечением страховки;
- спуск на скальном рельефе (дюльфером) с обеспечением страховки;
- работа в связках: подъем и спуск на скальном рельефе с обеспечением попеременной страховки.

2.8. Туристские слеты и соревнования (22 ч).

Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слете и соревновании, условия проведения. Организация туристского быта на соревнованиях. Практические занятия. Зачетные соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. Участие в соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных и лыжных дистанциях 1, 2 класса (личных, лично-командных, командных, связках).

3. Ориентирование на местности (30 часов).

3.1. Виды спортивного ориентирования. Правила соревнований (1 ч).

Виды спортивного ориентирования:

- ориентирование в заданном направлении;
- «командный выбор»;

- ориентирование на обозначенном маршруте;
- ориентирование по легенде;
- ориентирование на маркире (определение точки стояния);
- азимутальный ход.

Основные положения правил соревнований по туристскому и спортивному ориентированию. Условия и техническая информация о дистанциях ориентирования на местности.

3.2. Спортивная карта, условные знаки спортивных карт (8 ч).

Спортивная карта. Масштаб и высота сечения. Точность карт. Легенда к карте. Виды условных знаков. Масштабные, внемасштабные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков: населенные пункты, гидрография, дороги, растительные покров. Рельеф, виды горизонталей, высота сечения. Практические занятия. Топографический диктант: упражнения на запоминания знаков. Решение задач по ориентированию.

3.3. Техника ориентирования (6 ч).

Компас, правила обращение с компасом. Чтение карты. Определение азимута движения по карте. Движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта. Практические соревнования. Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту. Определение и контроль направлений с помощью карты и по объектам на местности.

3.4. Тактика ориентирования (6 ч).

Понятие о тактике. Выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Выбор рационального пути для нахождения КП. Выбор оптимального пути перед стартом. Практические занятия. Задачи на выбор оптимального пути на КП. Задачи на выбор кратчайшего пути на дистанциях.

3.5. Соревнования по спортивному ориентированию (9 ч).

Положение о соревнованиях. Условия проведения соревнований. Техническая информация. Электронная отметка. Виды электронных отметок. Практические занятия. Участия в соревнованиях по спортивному ориентированию школьного, районного масштабов (в том числе и в закрытых помещениях).

4. Основы оказания первой доврачебной помощи (11 часов).

4.1. Походная медицинская аптечка (3 ч).

Состав походной аптечки. Перечень и назначение лекарств. Показание и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение и транспортировка аптечки. Лекарственные растения. Возможность использования в походных условиях. Практические занятия. Формирование походной аптечки. Задачи на выявление диагноза и применение лекарственных средств.

4.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (5 ч).

Оказание помощи при травмах. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при ожогах, при простудных заболеваниях, при пищевых отравлениях. Практические занятия. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему.

4.3. Приемы транспортировки пострадавшего (3 ч).

Переноска пострадавшего при различных травмах. Транспортировка на рюкзаке, в бухте веревки, одному и вдвоем. Изготовление носилок, волокуш. Практические занятия. Изготовление носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах.

5. Краеведение (12 часов).

5.1. Карта Ленинградской области (6 ч).

Территория, границы, рельеф. Реки и озера. Рельеф. Растительный и животный мир. Практические занятия. Знакомство с картой своего края. Путешествия по карте. Проведение краеведческих викторин.

5.2. Достопримечательности Ленинградской области (3 ч).

Крепости Ленинградской области. Дорога жизни. Зеленый пояс славы.

5.3. История Ленинградской области (3 ч).

История средних веков. Ленинградская область в период Великой отечественной войны. Практические занятия. Экскурсия к историческим и природным памятникам.

6. Общая и специальная физическая подготовка (80 часов).

6.1. Общая физическая подготовка (40 ч).

Практические занятия. Упражнение для рук и плечевого пояса: сгибание, разгибание, вращения, махи. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения, и повороты головы. Упражнения для туловища: наклоны, повороты, вращения, поднимание и опускание ног, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног. Махи, приседания на одной и обеих ногах, выпады. Упражнения с сопротивлением. В парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнером, игры с элементами сопротивления. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами- бросать, ловить стоя, сидя. Легкая атлетика. Бег на дистанции: 30м, 60м, 100м, 300м, 500м, 1000м, бег на длинные дистанции: бег на длинные дистанции: девочки – 2000м, мальчики: 2500м; бег по пересеченной местности(кросс) 2,5 – 5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Подвижные и спортивные игры. Баскетбол, футбол, пионербол, волейбол. Лыжный спорт. Попеременный и одновременный способы ходьбы на лыжах, Прохождение на лыжах на дистанциях 1500м, 3000м на время. Спуски, подъемы, повороты и торможение во время спусков. Скалолазание. Индивидуальное лазание по скальным стенам на скорость и сложность.

6.2. Специальная физическая подготовка (40 ч).

Практические занятия. Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции 2,5 – 5 км. Бег в гору. Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Бег с изменением скорости. Бег на дистанции по пешеходному туризму в среднем темпе до 300 м с преодолением не менее 5-ти технических этапов. Упражнение на развитие быстроты. Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений. С внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость. Преодоление этапа параллельная переправа (15-20 м) с максимальной скоростью с интервалами отдыха – 4-6 раз. Преодоление этапа Подъем (20 м) – 4-6 раз. Упражнение на развитие ловкости. Элементы акробатики: кувырки, перевороты. Упражнение на равновесия: переправа по бревну через канаву, переправа по качающемуся бревну. Расхождение двух участников на одном бревне. Командное прохождение этапов «Параллельная переправа», Гать Кочки. Элементы скалолазания. Упражнения для развития силы. Подтягивание на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упорах. Поднимание туловища из положения лежа. Отжимание. Приседание на одной и двух ногах. Подтягивание, поднимание ног из положения в висе на натянутых веревочных перилах. Упражнение для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег. Парные упражнения на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе.

7. Организация проведение походов (74 часов).

7.1. Подготовка к походу (4 ч).

Туристский поход – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых навыков, социализации. Определение цели и района похода. Самостоятельное распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Практические занятия. Изучения района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походах. Подготовка личного и группового снаряжения.

7.2. Организация туристского быта (6 ч).

Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к месту привала и ночлега. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, заготовка дров. Установка палаток, размещение в них вещей. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Практические занятия. Определения мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря. Разжигание костра.

7.3. Питание в туристском походе (8 ч).

Организация питания в многодневном походе. Составление раскладки. Фасовка, упаковка, транспортировка продуктов в рюкзаках. Практические занятия. Составление раскладки продуктов. Составление графика дежурств. Приготовление пищи на костре.

7.4. Подведение итогов похода (4 ч).

Составление отчета о походе. Обработка собранных материалов. Практические занятия. Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе. Подготовка фотографий. Оформление значков и спортивных разрядов участников. Отчетный вечер. Ремонт и сдача инвентаря.

7.5. Совершение пеших туристских маршрутов (52 ч).

Практические занятия. Прохождение 1-3-х дневных пешеходных походов. Прохождение 1-3-х дневных лыжных походов. Прохождение степенного или категорийного похода в каникулярный период.

Ожидаемые результаты второго года обучения

По завершении второго года обучения учащиеся **должны знать:**

по разделу «туристские дистанции»:

- способы преодоления различных естественных препятствий, соответствующих дистанциям 1-2 класса;
- технико-тактические приемы для личного и командного прохождения дистанций 1-2 класса;

по разделу «ориентирование на местности»:

- ориентироваться по карте, компасу;
- основные приемы спортивного ориентирования;

по разделу «основы гигиены и первая доврачебная помощь»:

- оказывать медицинскую помощь, предусмотренную программой.
- иметь общие представления о самоконтроле и доврачебной помощи;

по разделу «краеведение»:

- основные сведения по географии Ленинградской области;

по разделу «совершение туристских походов»:

- порядок действий при подготовке к многодневным походам;
- правила поведения и технику безопасности на дистанциях и маршрутах;

должны уметь:

по разделу «туристские дистанции»:

- выполнять технические приемы на естественных и искусственных препятствиях, характерных для дистанций 1 и 2 класса;

по разделу «ориентирование на местности»:

- ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию;

по разделу «основы гигиены и первая доврачебная помощь»:

- оказывать медицинскую помощь, предусмотренную программой.

по разделу «совершение туристских походов»:

- передвигаться по дорогам, тропам, пересеченной местности в составе группы;

- организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов.

Во время 2-го года обучения учащиеся должны принять участие в соревнованиях:

- по пешеходному туризму на дистанциях 1 и (или) 2 класса, лично и в составе группы;

- по лыжному туризму на дистанциях 1 и (или) 2 класса, лично и в составе группы;

- по спортивному ориентированию.

По завершении 2-го года обучения – провести многодневный поход, степенной или категорийный (вне сетки часов).

Третий год обучения

1. Введение (1 час).

2. Туристские дистанции (90 час).

2.1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях, на соревнованиях, в походах (1 ч).

Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в походе: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка, недисциплинированность, недостаточная предпоходная подготовка, переоценка сил, пренебрежение страховкой, ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль при различных условиях окружающей среды. Объективные опасности резкое изменение погоды технические сложные участки, солнечные ожоги в горах, и на снегу. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Контрольный выезд. Его значение. Психологическая совместимость участников команды и ее значение для безопасности в походах и на соревнованиях. Практические занятия. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Разбор конкретных аварийных ситуаций. Психологический тренинг.

2.2. Нормативные документы по спортивному туризму (2 ч).

Характеристика дистанций 3 класса. «Правила соревнований по спортивному туризму», «Единая Всероссийская спортивная классификация», «Регламент проведения соревнований по спортивному туризму, пешеходный туризм» «Регламент проведения соревнований по спортивному туризму, лыжный туризм» «Регламент проведения соревнований по спортивному туризму, горный туризм».

2.3. Тактико-техническая подготовка к группе дисциплин «дистанция – пешеходная» (индивидуальное прохождение) (24 ч).

Личное снаряжение для прохождения дистанций 2 и 3 класса: системы, веревки, карабины, спусковые устройства, жумары, каски, самосброс, ролики. Виды. Исправность, подготовка, уход, хранение Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения этапов. Технические этапы дистанций третьего класса: характеристика и параметры этапов, способы прохождения. Учет индивидуальных особенностей занимающихся для выработки рациональной техники преодоления этапов. Практические занятия. Закрепление умений и навыков прохождения этапов, соответствующих дистанции 2 класса. Освоение технических этапов на дистанциях 3 класса:

- переправа вброд с самостраховкой на судейских перилах;
- переправа по бревну с самостраховкой на судейских перилах;
- переправа по параллельным перилам с самостраховкой на судейских перилах;
- вертикальный маятник с самостраховкой;
- подъем с самостраховкой на судейских перилах спортивным способом;
- спуск с самостраховкой на судейских перилах спортивным способом с организацией перил;
- траверс с самостраховкой на судейских перилах;
- навесная переправа с самостраховкой на судейских перилах;
- спуск дюльфером;
- спуск по наклонной навесной переправе с самовыпуском;
- подъем по наклонной навесной переправе;
- подъем свободным лазанием с наведением перил для спуска и с последующим снятием перил;
- подъем по вертикальным перилам (вылезание из трещины);
- наведение перил для спуска дюльфером и снятие перил.

Работа на дистанциях в различных комбинациях этапов. Работа на дистанции без разрыва самостраховки. Блоки этапов. Узлы: двойной проводник, шкотовый, стремя, брамшкотовый, академический, австрийский проводник, грепвайн. Прикладное значение узлов.

2.4. Тактико-техническая подготовка к группе дисциплин «дистанция пешеходная» – связка, группа (24 ч).

Личное и групповое снаряжение для прохождения дистанций в команде и связке 2 и 3 классов. Экипировка участника, веревки, карабины, блоки, полиспасты, опорные петли, сдвоенные петли. Маркировка веревок. Распределение снаряжения между участниками, использование снаряжения в зависимости от условий соревнований. Способы наведения и снятия горизонтальных перил. Способы наведения и снятия вертикальных перил. Тактические схем преодоления технических этапов. Рисовка схем этапов по техническим параметрам. Планирование способов их прохождения. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе. Практические занятия. Подготовка личного и группового снаряжения на дистанцию. Организация верхней и

нижней страховки в различных условиях. Разработка тактических схем преодоления технических этапов. Рисовка схем этапов по техническим параметрам. Планирование способов их прохождения. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе. Формирование навыков внесения корректив разработанные схемы при возникновении нештатных ситуаций на технических этапах. Работа связки и команды на этапах 2 и 3 класса:

- переправа вброд с организацией перил с самостраховкой на перилах и сопровождением;
- переправа по бревну с организацией перил с самостраховкой на перилах и сопровождением;
- переправа по параллельным перилам с самостраховкой на судейских перилах и сопровождением;
- спуск по наклонной навесной переправе с самостраховкой на судейских перилах и с сопровождением;
- вертикальный маятник на судейских перилах с самостраховкой и сопровождением;
- подъем спортивным способом с организацией перил с самостраховкой на перилах; с верхней командной страховкой;
- спуск спортивным способом с организацией перил с самостраховкой на перилах; с верхней командной страховкой;
- вертикальный подъем с организацией перил с самостраховкой на перилах; с верхней командной страховкой;
- вертикальный спуск с организацией перил с самостраховкой на перилах; с верхней командной страховкой.

Различные комбинации блоков этапов. Работа команды без разрыва страховки.

2.5. Техника лыжного туризма. Навыки и умения (8 ч).

Лыжные маршруты. Классификация маршрутов. Параметры и характеристика препятствий на маршрутах. Лыжные дистанции. Параметры и характеристика препятствий. Личное и групповое снаряжение для прохождения лыжных маршрутов и дистанций 2-3 класса. Транспортировка лыж на технических этапах. Практические занятия. Лыжная техника. Движение по равнине: попеременный двушажный ход по лыжне. Одновременный бесшажный ход по лыжне. Коньковый ход. Тропление лыжни. Подъемы: полуелочкой, елочкой, лесенкой, траверсом. Спуски: скоростной спуск, спуск с торможением, плугом, полуплугом, спуск серпантинном, спуск с поворотами, торможение падением, торможение и самостраховка лыжными палками. Технические этапы на лыжных дистанциях 2-3 класса:

- переправа по тонкому льду с наведением перил с самостраховкой на перилах и сопровождением;
- переправа по бревну с наведением перил самостраховкой на перила и сопровождением;
- переправа по параллельным перилам с самостраховкой на судейские перила и сопровождением;

- подъем с наведением перил с самостраховкой на перилах спортивным способом;
- спуск с наведением перил с самостраховкой на перилах спортивным способом с верхней командной страховкой;
- подъем на лыжах с самостраховкой на судейских перилах спортивным способом;
- спуск на лыжах с самостраховкой на судейских перилах спортивным способом.

Отработка умений для прохождения лыжных маршрутов:

- установка и снятие палатки типа "Зима" при боковом ветре;
- разжигание костра, печки, примуса;
- изготовление командой ветрозащитной стенки;
- преодоление лавиноопасного участка командой: организация движения, наблюдения, соблюдение правил безопасного прохождения (выброс лавинных лент), подача команд в туристской группе (длина этапа до 150м, начало, середина и конец этапа не просматриваются).

2.6. Основы техники горного туризма (8 ч).

Горный туризм. Горные системы: Кавказ, Алтай, Урал, Тянь-Шань, Памир, Гималаи, Анды Карпаты, Хибины. Различие по высоте, складчатости. Горные маршруты. Классификация маршрутов. Категорийность перевалов. Дистанции горные. Скальные и снежно-ледовые поверхности. Характеристика и параметры дистанций. Личное и групповое снаряжения для прохождения горных маршрутов и горных дистанций. Специальное снаряжение: ледобуры, ледорубы, кошки, крючья, альпенштоки, айсбайль. Попеременная страховка. Работа в связках.

Практические занятия:

- индивидуальное лазание на скальном рельефе (искусственном и естественном);
- подъем на скальном рельефе с обеспечением страховки;
- спуск на скальном рельефе (дюльфером) с обеспечением страховки;
- работа в связках: подъем и спуск на скальном рельефе с обеспечением попеременной страховки;
- работа в связках: подъем, траверс, спуск на скальном рельефе с обеспечением попеременной страховки.

2.7. Техника-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы» (7 ч).

Соревнования по поисково-спасательным работам: основные цели и задачи. Принципы и особенности работы команды на дистанции. Дополнительные меры обеспечения безопасности и требования к снаряжению на соревнованиях при работе с «пострадавшим». Организация поиска пострадавшего на дистанции по поисково-спасательным работам. Тактико-технические приемы организации командной работы на этапах дистанции по поисково-спасательным работам. Практические занятия. Формирование умений и отработка навыков и технологии работы команды с пострадавшим на технических этапах дистанции ПСР. Условные знаки

аварийной сигнализации. Выполнение отдельных технических приемов поисково-спасательных работ при организации страховки пострадавшего и сопровождающего его участника, сопровождение транспортных средств, организации полиспада самостраховка пострадавшего и сопровождающего. Приемы транспортировки пострадавшего:

- транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности;
- переправа условно пострадавшего на навесной переправе;
- переправа пострадавшего через сухой овраг по бревну по перилам наведенным командой;
- спуск пострадавшего по склону на сопровождающем по перилам наведенными командой;
- траверс склона с пострадавшим на сопровождающем.

2.8. Туристские слеты и соревнования (16 ч).

Положения о слетах и соревнованиях, условия проведения. Понятие о спортивной этике. Практические занятия Участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 2 и 3 класса.

3. Ориентирование на местности (35 часов).

3.1. Картографическая подготовка (8 ч).

Изображение различного рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на выбор пути движения. Характеристика карты. Размер сечения рельефа, характер местности, проходимость, тип растительности. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Практические занятия. Определение по горизонталям различных форм рельефа.

3.2. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика (12 ч).

Различные приемы выбора пути движения: по азимуту, по сопутствующим ориентирам, по ситуации. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции. Направление. Контроль направления движения с помощью компаса и карты, по объектам на местности. Выход на КП с различных привязок. Навигатор. Возможности навигатора при ориентировании. Практические занятия. Чтение карты («точное» и «грубое»), опережающее чтение карты. Отработка приемов ориентирования: движение по азимуту, бег по ориентирам. Тренировка памяти (кратковременной, оперативной, долговременной). Работа с навигатором: ввод координат, нахождение местности по координатам.

3.3. Соревнования по спортивному ориентированию (15 ч).

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе. Характеристика, разновидности. Эстафетное ориентирование. Предстартовая информация: параметры, длина, число КП, набор высоты, легенда. Практические занятия. Участие в соревнованиях по

спортивному ориентированию в заданном направлении, ориентирование по выбору, ориентирование на маркированной трассе.

4. Первая доврачебная помощь (14 часов).

4.1. Походная медицинская аптечка (2 ч).

Состав походной аптечки. Перечень и назначение лекарств. Показание и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение и транспортировка аптечки. Лекарственные растения. Возможность использования в походных условиях. Практические занятия. Формирование походной аптечки. Задачи на выявление диагноза и применение лекарственных средств.

4.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (6 ч).

Оказание первой помощи при переутомлении, травме, ушибе, ожоге, обмороке, тепловом и солнечном ударе, обморожении, пищевых отравлениях. Первая помощь при кровотечениях. Практические занятия. Отработка правил оказания первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

4.3. Приемы транспортировки пострадавшего (6 ч).

Иммобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами, обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок, волокуши. Практические занятия. Отработка разнообразных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5. Краеведение (14 часов).

5.1. Ленинградская область – природные особенности края (6 ч).

Общегеографическая характеристика. Погода и климат. Реки и озёра. Образование подземных вод и их значение в жизни области. Почвы. Растительный и животный мир Ленинградской области.

5.2. Летопись родного края (4 ч).

Изучение природы и истории Ленинградской области с древнейших времён до сегодняшнего дня.

5.3. Население Ленинградской области (4 ч).

Население области. Первые сведения о заселении. Известные и знаменитые земляки, их роль в истории области. Практические занятия. Экскурсии в музеи, работа с литературными источниками по истории и культуре родного края. Проведение краеведческих викторин. Оформление информационных стендов.

6. Общая и специальная физическая подготовка (90 часов).

6.1. Общая физическая подготовка (45 ч).

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Легкая атлетика. Бег на

дистанции: 100м, 300м, 500м, 1000м, 1500м; на длинных дистанциях: девочки – 2000м, мальчики – 3000м. Бег по пересеченной местности (кросс) 3-5км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Подвижные и спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, эстафеты. Упражнения на снарядах: перекладина, гимнастическая стенка, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на лопатках, стойка на голове. Лыжный спорт. Изучение конькового хода. Изучение техники поворотов в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3000м, 5000м на время. Спуски, подъемы на лыжах. Повороты и торможения на спусках. Преодоление препятствий на лыжах. Скалолазание. Индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость.

6.2. Специальная физическая подготовка (45 ч).

Практические занятия. Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе на дистанции от 5 до 7 км. Бег в «гору». Ходьба на лыжах от 5-до 10 км. Многократные пробеги на туристских дистанциях. Упражнения на развитие быстроты. Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м, 100м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Преодоление навесной, параллельной переправ (15-20м) с максимальной скоростью по 5-8 раз. Преодоление на скорость крутонаклонной навесной переправы. Лазание по канату на скорость. Упражнение для развития ловкости. Упражнение на равновесие: движение по бревну, по жердям. Элементы акробатики: кувырки, перекаты. Упражнения для развития силы. Лазание по канату без помощи ног. Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на одной и двух ногах. Упражнение с отягощением. Преодоление этапа «подъем» свыше 20м. Висы, подтягивание, поднимание ног из положения вися на натянутых веревочных перилах. Преодоление навесной переправы без снаряжения. Упражнения на развитие гибкости, на развитие и расслабление мышц. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

7. Организация и проведение походов (80 часов).

7.1. Экстремальные ситуации в походе и меры их предупреждения (3 ч).

Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления препятствий, слабая подготовленность группы). Воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Разбор и анализ несчастных случаев в туристском походе. Действия группы в экстремальных ситуациях. Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выходы группы из экстремальных

ситуациях. Организация и тактика поиска группы, нарушившая контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящая бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода. Практические занятия. Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной экстремальной ситуации.

7.2. Организация туристского быта (4 ч).

Требования к месту бивака. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Заготовка дров для растопки и сохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Обязанности дежурных по кухне. Практические занятия Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагерь. Установка палаток в различных условиях. Организация туристского быта на соревнованиях. Обустройство туристского лагеря для многодневного пребывания на слете. Установка палаток. Заготовка дров и сохранение их от намокания. Хранение кухонных и костровых принадлежностей. Хранение снаряжения. Оборудование места для приема пищи. Работа дежурных по кухне.

7.3. Питание в туристском походе (4 ч).

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

7.4. Подведение итогов похода (4 ч).

Практические занятия. Обсуждение итогов похода в группе. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фото и видеоматериалов. Отчетные вечера. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода. Ремонт и сдача инвентаря.

7.5. Совершение туристских походов (65 ч).

Практические занятия. Совершение пешего или лыжного многодневного похода.

Ожидаемые результаты третьего года обучения

По завершении третьего года обучения учащиеся **должны знать**:

по разделу «туристские дистанции»:

- технико-тактические приемы для личного и командного прохождения дистанций 2-3 класса;

- разрядные нормативы по спортивному туризму;

- основные нормативные документы по спортивному туризму;

по разделу «ориентирование на местности»:

- ориентироваться по карте, компасу;

по разделу «основы гигиены и первая доврачебная помощь»:

- оказывать доврачебную помощь, владеть приемами самоконтроля;

по разделу «краеведение»:

- иметь общие представления о географии, истории и географических особенностях, памятниках природы Ленинградской области;

по разделу «совершение туристских походов»:

- порядок действий при подготовке к многодневным походам;

- правила поведения и технику безопасности на дистанциях и маршрутах;

должны уметь:

по разделу «туристские дистанции»:

- выполнять технико-тактические приемы для личного и командного прохождения дистанций 2-3 класса;

по разделу «ориентирование на местности»:

- ориентироваться на местности по карте;

по разделу «основы гигиены и первая доврачебная помощь»:

- оказывать медицинскую помощь, предусмотренную программой;

по разделу «совершение туристских походов»:

- подготовится, участвовать и подводить итоги многодневных походов;

- техника безопасности при проведении многодневных походов и соревнований;

- организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов.

Во время 3 года обучения учащиеся должны принять участие в соревнованиях:

- по пешеходному туризму на дистанциях 2 и (или) 3 класса, лично и в составе группы;

- по лыжному туризму на дистанциях 2 и (или) 3 класса, лично и в составе группы;

- по горному туризму на дистанциях 2 класса;

- по спортивному ориентированию;

- по поисково-спасательным работам (дистанции – комбинированные).

По завершении 3 года обучения – провести многодневный поход, степенной или категорийный (вне сетки часов).

Четвертый год обучения

1. Введение (1 час).

2. Туристские дистанции (90 ч).

2.1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях, соревнованиях, в походах (1 ч).

Психологический климат в группе. Подбор участников, слаженность, сработанность, сплоченность коллектива – залог успешных ее действий. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Конфликты в группе – их причины, способы устранения. Опасные ситуации, возникающие на соревнованиях. Практические занятия. Разбор причин возникновения экстремальных и

аварийных ситуаций. Разработка тактики действия группы в аварийных ситуациях, воспитание сознательной дисциплины.

2.2. Нормативные документы по спортивному туризму (2 ч).

«Правила соревнований по спортивному туризму», «Регламент проведения соревнований по спортивному туризму, пешеходный туризм» «Регламент проведения соревнований по спортивному туризму, лыжный туризм» «Регламент проведения соревнований по спортивному туризму, горный туризм». «Регламент проведения соревнований по спортивному туризму, горный туризм», регламент дисциплины «дистанция комбинированная».

2.3. Тактико-техническая подготовка к группе дисциплин «дистанция – пешеходная», индивидуальное прохождение (24 ч).

Практические занятия. Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2, 3 класса. Формирование умений и навыков на этапах, соответствующих дистанциям 4 класса:

- переправа по бревну с самонаведением перил, «маятником»;
- спуск по склону с самостраховкой на перилах, наведенным участником;
- подъем по склону с самостраховкой на перилах, наведенным участником;
- переправа по параллельным перилам с восстановлением перил;
- спуск по наклонной навесной переправе с самовыпуском;
- подъем по наклонной навесной переправе;
- вертикальный спуск с организацией перил и самостраховкой на перилах;
- вертикальный подъем по судейским перилам и самостраховкой на перилах.

2.4. Тактико-техническая подготовка к группе дисциплин «дистанция – пешеходная» – связка, группа (24 ч).

Технические этапы дистанций 3 и 4 класса. Характеристика, параметры, способы преодоления. Техничко-тактические приемы работы на этапе, дистанции. Разработка и корректировка тактических схем прохождения дистанций соревнований. Организация командной страховки. Слаженность, слаботанность команды, взаимопонимание, взаимопомощь, поддержка при изменении тактики и техники работы на этапе и в нестандартных ситуациях. Практические занятия. Взаимодействие работы команды на дистанции, взаимозаменяемость, взаимопомощь. Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2, 3 классов, навыков оптимального применения тактических схем при прохождении дистанции. Организация работы команды на технических этапах 3 и 4 классов по технике пешеходного туризма. Совершенствование умений и навыков:

- переправа через реку вброд по перилам, наведенным командой;
- наведение горизонтальных перил;
- организация верхней командной страховки на наклонной навесной переправе;

- подъем по крутонаклонной навесной переправе с организацией верхней командной страховки;
- спуск по крутонаклонной навесной переправе с организацией верхней командной страховки;
- наведение перил и организация командной страховки на параллельной переправе;
- подъем по вертикальным перилам с организацией перил и верхней командной страховки;
- спуск по вертикальным перилам с организацией перил и верхней командной страховки;
- траверс с организацией перил и верхней командной страховки.

Транспортировка снаряжения при прохождении этапов.

2.5. Техника лыжного туризма. Навыки и умения (8 ч).

Лыжные маршруты. Классификация маршрутов. Параметры и характеристика препятствий на маршрутах. Лыжные дистанции. Параметры и характеристика препятствий на дистанциях 3 и 4 класса. Личное и групповое снаряжение для прохождения лыжных маршрутов и дистанций 3-4 класса. Транспортировка лыж на технических этапах. Практические занятия. Отработка навыков работы в команде по лыжной технике: Движение по равнине: попеременный двушажный ход по лыжне. Одновременный бесшажный ход по лыжне. Коньковый ход. Тропление лыжни. Подъемы: полуелочкой, елочкой, лесенкой, траверсом. Спуски: скоростной спуск, спуск с торможением, плугом, полуплугом, спуск серпантинном, спуск с поворотами, торможение падением, торможение и самостраховка лыжными палками. Отработка навыков работы в команде на технических этапах:

- переправа по тонкому льду с наведением перил с самостраховкой на перилах и сопровождением;
- переправа по бревну с наведением перил самостраховкой на перила и сопровождением;
- переправа по параллельным перилам с наведением перил с самостраховкой на перила и сопровождением;
- навесная переправа с организацией перил, самостраховкой на перила и сопровождением;
- подъем с наведением перил с самостраховкой перила и организацией верхней командной страховки;
- спуск с наведением перил с самостраховкой на перила и организацией верхней командной страховки;
- подъем на лыжах с самостраховкой на судейских перилах спортивным способом;
- спуск на лыжах с наведением перил с самостраховкой на перила и организацией верхней командной страховки;
- спуск в кошках с ледовым инструментом;
- подъем в кошках с ледовым инструментом.

Транспортировка лыж, палок, рюкзаков, веревок на этапах. Отработка умений для прохождения лыжных маршрутов:

- установка и снятие палатки типа "Зима" при боковом ветре;
- разжигание костра, печки, примуса;
- изготовление командой ветрозащитной стенки;
- изготовление командой укрытия, иглу;
- преодоление лавиноопасного участка командой;
- изготовление волокуш, транспортировка условно пострадавшего;
- ремонт лыж, палок, креплений.

2.6. Техника горного туризма (8 ч).

Горный туризм. Горные маршруты. Локальные препятствия. Способы преодоления препятствий. Дистанции горные. Характеристика и параметры дистанций. Заявка по тактике прохождения дистанции. Личное и групповое снаряжения для прохождения горных маршрутов и горных дистанций. Специальное снаряжение: ледобуры, ледорубы, кошки, крючья, альпенштоки, айсбайль, оттяжки. Попеременная страховка. Работа в связках. Практические занятия:

- индивидуальное лазание на скальном рельефе (искусственном и естественном);
- определение тактики команды, связки;
- заполнение заявки по тактике;
- подъем на скальном рельефе с обеспечением страховки;
- спуск на скальном рельефе (дюльфером) с обеспечением страховки;
- работа в связках: подъем и спуск на скальном рельефе с обеспечением попеременной страховки;
- работа в связках: подъем, траверс, спуск на скальном рельефе с обеспечением попеременной страховки.

2.7. Техника-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы» (ПСР) (7 ч).

Соревнования по поисково-спасательным работам с водными препятствиями. Классификация дистанций. Личное и групповое снаряжение для участия в соревнованиях. Меры обеспечения безопасности и требования к снаряжению при работе через водную преграду. Страховка и самостраховка пострадавшего и сопровождающего на этапах ПСР. Условные знаки аварийной сигнализации. Организация поиска пострадавшего на дистанции по поисково-спасательным работам. Тактико-технические приемы организации командной работы на этапах дистанции по поисково-спасательным работам. Практические занятия. Подготовка личного и группового снаряжения для участия в соревнованиях по поисково-спасательным работам. Формирования умений и навыков на этапах:

- поиск «пострадавшего» по азимуту, легенде, карте в обозначенном районе, координатам при помощи навигатора;
- выкладывание знаков аварийной сигнализации;
- изготовление носилок.

Отработка технических приемов организации страховки «пострадавшего» и сопровождающего его участника, сопровождение транспортных средств, организация полиспада, организация тормоза,

самостраховка «пострадавшего» и сопровождающего. Приемы транспортировки пострадавшего:

- транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности;
- переправа условно пострадавшего на навесной переправе, наведенной командой;
- переправа пострадавшего через сухой овраг по бревну по перилам наведенным командой;
- спуск пострадавшего по склону на сопровождающем по перилам наведенными командой;
- подъем пострадавшего по склону на сопровождающем по перилам наведенным командой;
- траверс склона с пострадавшим на сопровождающем.

2.8. Туристские слеты и соревнования (16 ч).

Практические занятия Участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 2 и 3 класса. Участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам. Разбор результатов.

3. Ориентирование на местности (35 часов).

3.1. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика (8 часов).

Специальные качества ориентировщика («чувство» расстояния, направления, чтения карты). Изображение рельефа. Высота сечения. Символьные легенды КП. Практические занятия. Комплексное чтение спортивных карт. Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости, растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Измерение расстояний на местности.

3.2. Соревнования по спортивному ориентированию (12 ч).

Практические занятия. Специальная разминка ориентировщика перед стартом. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

4. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки (14 часов).

4.1. Первая доврачебная помощь (7 ч).

Раны – симптомы, обработка, остановка кровотечения. Остановка кровотечения из легких, внутреннее кровотечение в брюшную полость. Шок. Основные приемы реанимации. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция легких). Закрытый массаж сердца. Оказание помощи пораженному молнией, электрическим током.

4.2. Транспортировка пострадавшего (7 ч).

Приемы транспортировки пострадавшего. Практические занятия. Оказание первой помощи условно пострадавшему. Изготовление носилок, волокуш. Транспортировка пострадавшего.

5. Краеведение (14 часов).

5.1 Ленинградская область – природные особенности края (4 ч).

Общегеографическая характеристика. Погода и климат. Реки и озёра. Образование подземных вод и их значение в жизни области. Почвы. Растительный и животный мир Ленинградской области. Охраняемые законом памятники живой природы: заповедники, заказники.

5.2. История Ленинградской области (4 ч).

Ленинградская область в период Великой Отечественной Войны. Изучение военной истории области.

5.3. Население Ленинградской области (4 ч.)

Национальный состав, численность и размещение населения. Административное деление. Города. Городское и сельское население. Известные и знаменитые земляки, их роль в истории области. Практические занятия. Экскурсии в музеи, работа с литературными источниками по истории и культуре родного края. Проведение краеведческих викторин. Оформление информационных стендов.

5.4. Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства (2 ч.).

Важнейшие черты развития и общая характеристика. Промышленность. Транспорт и транспортные магистрали. Сельское хозяйство. Экономические и культурные связи с другими регионами страны.

6. Общая и специальная физическая подготовка (90 часов).

6.1. Общая физическая подготовка (45 ч).

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Легкая атлетика. Бег на дистанции: 300м, 500м, 1000м, 1500м; на длинных дистанциях: девочки – 2000м, мальчики – 3000м. Бег по пересеченной местности (кросс) 5 - 7км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Подвижные и спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, эстафеты. Упражнения на снарядах: перекладина, гимнастическая стенка, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на лопатках, стойка на голове. Лыжный спорт. Прохождение дистанций на лыжах 5км, 10 км. Скалолазание. Индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость, сложность.

6.2. Специальная физическая подготовка (45 ч.).

Практические занятия. Упражнение на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе на дистанции от 5 до 10 км. Бег в «гору». Ходьба на лыжах от 10 до 15 км. Многократные пробеги на туристских дистанциях. Упражнение со скакалкой в заданном темпе. Марш-броски (в туристских походах). Бег по песку, по снегу. Упражнение на развитие быстроты. Бег на скорость на дистанции 30м, 60м по 5-7 раз, 100м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Быстрое приседание и вставание.

Прыжки через препятствия. Преодоление навесной, параллельной переправ (15-20м) с максимальной скоростью по 5-8 раз. Преодоление на скорость крутонаклонной навесной переправы. Преодоление на скорость коротких дистанции до 100м с преодолением не менее 10 технических этапов (спринт). Лазание по канату на скорость. Упражнение для развития ловкости. Упражнение на равновесие: движение по бревну, по жердям, преодоление этапов «Параллельная переправа с перестежками», «подъем-траверс-спуск по вертикальным перилам». Элементы акробатики: кувырки, перекаты. Упражнения для развития силы. Лазание по канату без помощи ног. Лазание по канату с рюкзаком. Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на одной и двух ногах. Упражнение с отягощением. Преодоление этапов «Навесная переправа», «Параллельная переправа» с отягощениями (веревка, рюкзак). Преодоление этапов «Крутонаклонная навесная переправа» вверх, «Подъем и спуск по вертикальным перилам» (до 5м 3-4 раза). Преодоление этапа «Подъем» свыше 20м. Висы, подтягивание, поднимание ног из положения виса на натянутых веревочных перилах. Упражнения на развитие гибкости, на развитие и расслабление мышц. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе.

7. Организация и проведение походов (80 часов).

7.1. Обеспечение безопасности (3 ч).

Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям – основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная. Административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме.

7.2. Организация туристского быта (4 ч).

Организация привалов и ночлегов в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия. Практические занятия. Развертывание и свертывание лагеря в различных метеоусловиях. Заготовка дров. Устройство лагеря на слете, соревнованиях; строительство простейших сооружений: столов, навесов, мостков для подхода к воде.

7.3. Подготовка к походу, путешествию (4 ч).

Выбор района похода. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Заявочная документация для совершения многодневного похода. Правила заполнения маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде. Пограничные пропуска. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Практические занятия. Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. Подготовка маршрутной

документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу.

7.4. Подведение итогов туристского путешествия (4 ч).

Практические занятия Обсуждение итогов похода в группе. Подготовка и составление отчета о проведенном походе. Ремонт и сдача инвентаря.

7.5. Совершение туристских походов (65 ч).

Практические занятия Совершение многодневного туристского похода в каникулярный период.

Ожидаемые результаты четвертого года обучения

Четвертый год обучения предусматривает становление туристского мастерства, расширение и углубление знаний и умений. После прохождения полного курса программы учащиеся **должны знать и уметь**:

- нормативные документы по спортивному туризму;
- выполнять технико-тактические приемы для личного и командного прохождения дистанций 3 класса по лыжному, пешеходному, водному, горному туризму, поисково-спасательным работам;
- совершать многодневные походы по лыжному, водному, горному, пешеходному туризму, в зависимости от специализации 1 (2) категории сложности;
- подводить итоги походов, составлять отчеты.

По завершении 4 года обучения – провести многодневный категорийный поход.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основная форма обучения работы по программе – групповая. Занятия состоят из теоретических и практических форм. Основное количество часов отводится на практическое освоение материала и уделяется повышенное внимание безопасности путешествий.

В виду особой специфики спортивного туризма, важную роль для учебно-тренировочного процесса играет организация учебно-тренировочных выездов и многодневных сборов, а также совершение необходимого числа спортивных походов в разные сезоны года, что и составляет основное количество практических часов.

Невозможна подготовка туристов и без проведения специальных теоретических занятий в аудитории. Важной составляющей спортивной подготовки учащихся являются участие в соревнованиях, выполнение разрядов. Начиная со второго года обучения необходимо уделять внимание индивидуальным занятиям и занятиям по подгруппам (2-4 человека). Это нужно для качественной отработки тактических схем работы связки (2 человека) и группы (4 человека) по спортивному туризму перед сложными стартами.

На теоретических и практических занятиях используются следующие методы обучения:

1. Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.

2. Наглядные методы: использование оборудования и инвентаря; раздаточных материалов, фотографий, видеофильмов, схем, плакатов, рисунков, макетов.

3. Практические методы: спортивные тренировки, учебно-тренировочные сборы, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.

На занятиях используются следующие формы организации учебного процесса: эвристическая беседа, игровые занятия, занятие – соревнование, викторина, праздник, экскурсия, тренировка, поход, познавательная прогулка, зачетные занятия, «мозговой штурм», чаепитие, соревнование. По завершению обучения тем или разделов программы в течение года проводятся зачетные занятия. В зависимости от темы возможны различные формы занятий: игра – соревнование, зачетное занятие, зачетные соревнования, поход, опрос, сдача нормативов по ОФП.

№ п/п	Наименование разделов	Методы обучения	Формы занятий	Комплекс средств обучения
1	Введение	Словесные: рассказ, беседа	Учебное занятие	Фотографии, видео, документы
2	Основы туристской подготовки	Словесные (объяснение, рассказ, беседа), наглядные (показ, просмотр видео, использования оборудования); практические (отработка упражнений)	Учебное занятие, тренировки, походы, игры, тренинги	Схемы, плакаты, видеоматериалы, нормативные документы, спортивное туристское оборудование
3	Спортивный туризм	Словесные (объяснение, рассказ, беседа), наглядные (показ, использование оборудования, просмотр	спортивные тренировки, учебно-тренировочные сборы, соревнования, зачетные мероприятия	Специальное спортивное снаряжение, видеоматериалы

		видео); практические (отработка упражнений)		
4	Ориентирование на местности	Словесные (объяснение, рассказ, беседа), наглядные (показ, просмотр видео); практические (отработка упражнений)	спортивные тренировки, учебно- тренировочные сборы, соревнования, зачетные мероприятия, познавательные прогулки	Спортивные карты, тесты, компас, задания
5	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Словесные (объяснение, рассказ, беседа), наглядные (показ, просмотр видео); практические (отработка упражнений)	Учебное занятие, тренинг	Медицинские материалы, справочники
6	Краеведение	Словесные (объяснение, рассказ, беседа, работа с книгой), наглядные (показ, просмотр видео)	Учебное занятие, тренинг, экскурсия, познавательные прогулки	Атласы, карты Ленинградской области, контурные карты, книги
7	Общая и специальная физическая подготовка	практические (отработка упражнений)	Тренировка, соревнование, игры	Спортивное оборудование
8	Организация и проведение походов	Словесные (объяснение, рассказ, беседа), наглядные (показ,	Учебное занятие, тренинги, походы	Тесты, раздаточный материал, туристское оборудование, видеофильмы,

		использование инвентаря, снаряжения, просмотр видео); практические (походы)		картографический материал
--	--	---	--	---------------------------

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе - М.:ЦДЮТРФ, 1995.
2. Аппенинский А.И. Физическая тренировка в туризме: Методич. Рекомендации. – М.:ЦРИБ, 1988.
3. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб. Пособие. – М.:ФСО РФ, 1998.
4. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В. Немытов Д.Н. Пешеходный туризм: туризм и спортивное ориентирование.- М., ИЦ «Академия»,2004.
5. Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам в природной среде. – М.: ФЦДЮТ и К, 2000.
6. Константинов Ю.С. Детско – юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – М. ФЦДЮТ и К, 2006.
7. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918 – 2008гг.) - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
8. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму: Учебно-методическое пособие. - М.:ФЦДЮТиК, 2008.
9. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
10. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - М: ЦРИБ "Турист", 1983.
11. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста». М.: Профиздат, 1990.
12. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. 2 – е изд. СПб: «Речь», 2008.
13. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.:ЦДЮТур МО РФ, 1998.
14. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. - М: ФиС, 1981.
15. Минхаиров Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру. 2-е изд. – Казань: РИЦ «Школа», 2007.
16. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М.: Советский спорт, 2008.
17. Некляев С.Э. Поведение учащихся в экстремальных условиях природы.- М.: Владос, 2003.
18. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков./ под ред. Губаненкова С.М.- СПб.: ИД «Петрополис», 2007.
19. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
20. Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие / СПбГУАП. – СПб, 1997.
21. Сборник конспектов к учебной программе «Юный турист»: учебно – методическое пособие.- Брянск: ЦДиЮТиЭ, 2010.

22. Спортивный туризм в системе образования под ред. Губаненкова С.М. СПб.: ИД «Петрополис», 2008.
23. Спортивный туризм: учебное пособие/под ред. С.П.Евсеева, Ю.Н.Федотова. – СПб.:СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1999.
24. Ткачев Г.С. Организация и проведение туристских походов с учащимися. - Брянск, 2004.
25. Туризм и спортивное ориентирование. Учеб. для институтов и техникумов физ. культ. Сост. Ганопольский В.И. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
26. Тульчинский Г.А. Разум, воля, успех. О философии поступка. - Л: ЛГУ, 1990.
27. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм Учебник. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008.
28. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. - М: ФиС, 1972.
29. Энциклопедия туриста под ред. Прохорова А.М., Панова В.Г., Гусева А.А.- М.: научное издательство «Большая российская энциклопедия», 1993.
30. Правила соревнований по спортивному туризму. М.: Федерация спортивного туризма России, 2009.
31. Регламент проведения соревнований по дисциплине «дистанция – пешеходная». М.: Федерация спортивного туризма России, 2014.
32. Регламент проведения соревнований по дисциплине «дистанция – лыжная». М.: Федерация спортивного туризма России, 2009.
33. Регламент проведения соревнований по дисциплине «дистанция – горная». М.: Федерация спортивного туризма России, 2009.
34. Регламент проведения соревнований по дисциплине «дистанция – комбинированная». М.: Федерация спортивного туризма России, 2009.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

1. Биллинг Г. Один в Антарктике. - Л.: Гидрометеиздат, 1969.
2. Пристли Реймонд Антарктическая одиссея. -Л.:Гидрометеиздат, 1989.
3. Руал Амундсен. Моя жизнь.Л.: Гидрометеиздат,1959.
4. Тур Хейердал. Экспедиция на "Кон–Тики". - М.: Мысль, 1972.
5. Обручев С.В. В неизведанные края. Путешествия на Север 1917–1930г. - М.: Молодая гвардия, 1954.
6. Хант Джон. Восхождение на Эверест.- М.: Издательство иностранной литературы, 1956.
7. Хлатин С.А. Я иду по лесу. – Л.: Лесная промышленность, 1973.

В данном документе пропущено, прошнуровано
и скреплено печатью

51 *Иванов* *Иван* лист

Директор *Иванов* А.Т. Моржинский