

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.

«УТВЕРЖДЕНО»

приказ № 431

от « 30 » августа 2017 г.

Директор

Моржинский А.Т.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПЕРВАЯ ВЕРШИНА»

Автор (составитель): Гришина Маргарита Вадимовна,
педагог дополнительного образования

Направленность программы: туристско-краеведческая

Возраст детей, осваивающих программу: 8-18 лет

Срок реализации программы

4 года

Всеволожск

2017

Введение

В середине XX века туризм был одним из самых массовых и демократичных видов спорта. Постепенно пик его популярности среди молодёжи был утрачен, и сегодня туризм и краеведение переживают не лучшие времена. Тем не менее, для сферы образования этот вид внеурочной деятельности продолжает быть одним из незаменимых средств формирования прочных основ нравственности и здорового образа жизни, проявления личностных качеств при педагогическом сопровождении. Детский туризм - мощный катализатор развития ребёнка, уникальное педагогическое средство комплексного воздействия на формирование личности, в нём интегрируются все основные стороны воспитания: идейное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое, значительно расширяется кругозор школьников.

Туристические походы побуждают учащихся учитывать интересы коллектива в условиях, отдалённых от дома, инициируют чувства ответственности за порученное дело на маршруте. Совместная туристско-краеведческая деятельность сплачивает детский коллектив, закладывает нравственные основы, выявляет интересы и умения учащихся.

В программе «Первая вершина» ведущая роль отводится физическому становлению личности, формированию волевых качеств. Само понятие «первая вершина» - это, прежде всего, состояние, готовность психологически и физически преодолеть и страх и боль и эгоизм. Преодоление - это победа, своя покорённая вершина.

Соревнования и слеты – одна из лучших форм пропаганды спортивного туризма среди учащихся. Соревнования способствуют проверке и повышению технической и тактической подготовленности туристов, также во время соревнований проводится апробация новых видов снаряжения, происходит обмен опытом работы.

Однако, последнее время в нашем регионе перестали проходить туристские слеты школьников, набирает популярность и массовость спортивный туризм как вид спорта по двум дисциплинам «Дистанции» и «Маршрут». Учитывая данный факт, в программу «Первая вершина» включены соревнования по спортивному туризму со всеми сопутствующими Правилами и требованиями.

Спортивный туризм – специфичный вид спорта, сопряженный с большой сложностью преодоления препятствий, требует от спортсменов слаженности командных действий, предельной концентрации внимания. Соревновательный момент при прохождении спортивных туристских маршрутов, дистанций по различным видам туризма позволяет решить ни одну из задач - выявление сильнейших спортсменов, сильнейших туристских групп, повышение спортивного мастерства, территориального расширения дружеских связей.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Нормативно-правовая база.

Дополнительная общеразвивающая программа «Первая вершина» разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12 № 273-ФЗ;
- Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года от 04.09.14 № 1726-р;
- 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;
- Концепции воспитания в Ленинградской области от 16.11.15 N 2871-р.
- Федерального закона «Об охране окружающей среды» № 7-ФЗ от 10.01.02;
- Разрядные требования, группа дисциплин "дистанция" (Утверждены приказом Минспорттуризма России от 08 апреля 2009г., 194.);
- Правила вида спорта «Спортивный туризм» (Утверждены приказом Минспорта России от "22" июля 2013 г. № 571);
- Регламент проведения соревнований по дисциплине «дистанция – пешеходная». М.: Федерация спортивного туризма России, 2014;
- Регламент проведения соревнований по дисциплине «дистанция – лыжная». М.: Федерация спортивного туризма России, 2009;
- Регламент проведения соревнований по дисциплине «дистанция – горная». М.: Федерация спортивного туризма России, 2009;
- Регламент проведения соревнований по дисциплине «дистанция – комбинированная». М.: Федерация спортивного туризма России, 2009;
- Устава ДДЮТ;
- Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ

Актуальность.

Современный век – век высоких учебных нагрузок и компьютерной увлечённости школьников на фоне низкой двигательной активности, требуют особого внимания к организации активной деятельности учащихся вне школы с целью сохранения и улучшения здоровья. Занятия туризмом могут быть эффективным средством оздоровления и профилактики, подготовки ребят к служению в армии, к действиям при угрозе терроризма и техногенных

катастроф, где необходимы умения грамотно реагировать в чрезвычайных ситуациях. Все эти жизненно необходимые знания и навыки обучающиеся получают, занимаясь туризмом, в походах, на соревнованиях.

Педагогическая целесообразность.

Данная программа способствует развитию двигательной и умственной активности детей. Большие физические нагрузки в совокупности с пребыванием в условиях природной среды хорошо влияет на формирование познавательной и эмоционально-волевой сферы человека.

Отличительные особенности

При разработке программы «Первая вершина» использовались программы для системы дополнительного образования детей, утвержденные Министерством образования и науки Российской Федерации:

1. Программа Махова И.И. «Юные туристы-многоборцы». М.: ФЦДЮТиК, 2007.

2. Программа под общей редакцией Константинова Ю.С. Туризм и краеведение». М.: ФЦДЮТиК, 2014.

На основании данных источников и нормативно-правовой базы определена цель, а также качественное содержание общеразвивающей программы «Первая вершина».

И хотя она состоит из двух дисциплин «туристские маршруты» и «пешеходные дистанции», являющиеся частями единого целого вида спорта «Спортивный туризм», программа по своей сути туристско-краеведческой направленности.

В содержание программы включены разделы по основам туристской подготовки, топографии и ориентированию, краеведению, по основам гигиены и оказанию первой помощи, а также общефизической и специальной подготовки. В разделе «дистанции» упор сделан на изучение Регламента по спортивному туризму. Для осуществления цели и задач программы используются учебно-тренировочные занятия, походы выходного дня, соревнования и проектные технологии.

Цель программы: развитие положительных качеств обучающихся посредством вовлечения их в туристско-краеведческую деятельность.

Программа «Первая вершина» предусматривает решение следующих **задач:**

Обучающиеся:

1. Сформировать систему знаний, умений и навыков участия и безопасного поведения на соревнованиях по спортивному туризму по группе дисциплин «маршрут», «пешеходные дистанции».

2. Обучить приемам работы с картой и компасом, ориентированию на местности.

3. Дать навыки самостоятельной работы при выполнении технических приемов и выхода из нестандартной ситуации.

4. Приобщить к культуре спорта.

Развивающие:

1. Развить индивидуальные особенности, инициативу и коммуникативные качества учащихся.

2. Научить детей концентрировать внимание на правильном выполнении технических приемов.

3. Развить физические качества (силу, ловкость, скорость, гибкость, выносливость).

Воспитательные:

1. Воспитать потребность в физическом самосовершенствовании и активности.

2. Привить навыки коллективного взаимодействия, доброжелательного и внимательного отношения друг к другу, взаимоуважения;

3. Привить чувство ответственности в выполнении совместной деятельности.

Сроки реализации программы: 4 года.

Возраст учащихся: 8 - 18 лет.

Программа «Первая вершина» состоит из четырех ступеней:

- ознакомительная (1-й год обучения),
- базовая (2-й год обучения),
- углубленная (3-й год обучения),
- совершенствование личных результатов (4-й год обучения),

которые можно осваивать как целостно в заявленной последовательности, так и автономно по программе каждой ступени (за исключением ступени совершенствования личных результатов).

На первый год обучения, ознакомительный, дети принимаются без специального отбора (при наличии медицинского допуска) в возрасте 8-9 лет. Освоение первой ступени позволит детям расширить кругозор и информированность в области туристско-краеведческой деятельности.

Базовый уровень подразумевает компетентность и практическое применение основ туристской подготовки общей для всех видов туризма. Возраст обучающихся 10-11 лет. Освоение базового уровня позволит детям овладеть основами организации туристского быта, техники туризма, ориентирования и краеведения.

Углубленный уровень предполагает специализацию отдельного вида туризма (пешеходный с элементами горного, лыжного и водного). Эта ступень

предусматривает становление туристского мастерства, расширение и углубление знаний. Возраст обучающихся третьего года обучения 12-13 лет.

Уровень совершенствования личных результатов это совершенствование технико-тактического мастерства. Эта ступень предусматривает наличие хорошей спортивной и туристской подготовки, выполнение взрослых спортивных разрядов, перехода на самостоятельную деятельность выполнения поставленных задач.

Возраст обучающихся четвертого года – 14-18 лет.

Возраст обучающихся четвертого года – 14-18 лет.

В туристско-краеведческое объединение могут быть приняты учащиеся (по результатам собеседования), прошедшие другие туристские программы физкультурно-туристской направленности или достигшие заявленного возраста. Учебная нагрузка определена в соответствии с требованиями Сан ПиНа.

Наполняемость группы

Рекомендуемый минимальный состав группа первого года обучения - 15 человек, второго года – 10-12 человек, в последующие года не менее – 8 человек. По мере роста опыта обучающихся большой упор делается на подгрупповые (2-4 человека) и индивидуальные занятия.

Режим занятий.

На первом году обучения (ознакомительный) режим занятий: 2 раза в неделю (1 и 2 часа). Из расчета: 36 недели по 3 часа и 5 выездов (поход, соревнование, экскурсия - 36 часа) в год - 144 часа.

На втором года обучения (базовый) режим занятий: 2 раза в неделю (2 и 2 часа). Из расчета: 36 недель по 4 и 8 часов поход-соревнование 1 раз в месяц, в год – 216 часов.

На третьем году обучения (углубленный) режим занятий: 2 раза в неделю (3 и 3 часа). Из расчета: 36 недель по 6 и 8 часов поход-соревнование 1-2 раз в месяц, в год - 324 часа.

На этапе совершенствования личных результатов четвертом году обучения режим занятий: 2 раза в неделю (3 и 3 часа). Из расчета: 36 недель по 6 и 8 часов поход-соревнование 3 раза в месяц, в год – 432 часа.

Возможно изменение режима занятий в соответствии с индивидуальным планом педагога дополнительного образования.

На каждом занятии используется комплекс тренировочных упражнений. Комплекс программы состоит из трех основных частей:

1. Вводная: обще развивающие упражнения (разминка для всех групп мышц).

2. Основная: теоретическая подготовка, тренировочные упражнения для освоения технических приёмов, упражнения и задачи на выбор тактических

решений, упражнения по общей физической подготовке – ОФП и специальной физической подготовке - СФП.

3. Заключительная: учебные соревнования, игры и эстафеты.

Специфика занятий предполагает совмещение практики с теоретическим объяснением упражнений.

Практические занятия проводятся в 1-3 дневных учебно-тренировочных походах (соревнованиях), во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности и в помещении (классе, спортзале).

В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных маршрутах (походах), учебно-тренировочных лагерях, на спортивных дистанциях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, соревнований.

Формы организации образовательной деятельности учащихся:

Групповая, подгрупповая, индивидуальная

Формы занятий: учебное занятие, тренировка, игра, соревнование, поход.

Условия реализации программы:

От наличия необходимого оборудования, учебных пособий, от количества снаряжения, его разнообразия и оборудования помещения будет зависеть эффективность каждого занятия и выполнения программы в целом.

Многие пособия по топографии и ориентированию могут быть изготовлены своими силами, и успешно использоваться.

Для проведения маршрутов (походов) и теоретических занятий, в классе необходимо иметь: административные и физические карты области и России, контурные карты области, литературу по краеведению, отчеты о проведенных походах, плакаты, видеофильмы по технике туризма, комплекты учебных карт разного масштаба.

Для организации тренировочных занятий по технике туризма, необходимо иметь специальное туристское снаряжение: двухметровые веревки диаметром 6 мм для обучения вязания узлов, изготовления носилок, волокуш, петель (Прусса); карабины - не менее 60 штук; жумары - не менее 8 штук; блок ролики - 8 штуки; основные и вспомогательные веревки не менее 10 штук (по 40-20 метров); маркировочная лента для обозначения границ этапов.

Для проведения занятий по ориентированию и топографии, необходимо не менее 10 штук компасов, 10-15 призм КП, компостеры для отметки на КП, ЧИПы для участия в соревнованиях; комплекты карт для ориентирования на различных полигонах.

Для проведения спортивных маршрутов (походов), учебно-тренировочных

сборов в полевых условиях, необходимы: палатки, летние и зимние для группы 15-20 человек, печки для зимних палаток, спальные мешки, рюкзаки, коврики, котлы для приготовления пищи, костровое оборудование, топоры, пилы, тенты, газовые горелки, навигатор, ремонтный набор и медицинская аптечка.

Каждый обучающийся должен иметь и быть обеспечен индивидуальной страховочной системой, блокировочным репшнуром, каской, лыжным инвентарем, необходимой одеждой и обувью.

Должны использовать технические средства: фотоаппарат, видеокамеры, компьютер, телефон.

Планируемые результаты:

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

Личностные результаты включают в себя:

- наличие хорошей физической подготовки и высокого уровня двигательных навыков;
- сформированность морально-нравственных качеств: следование этическим принципам и нормам поведения, наличие ответственного отношения к вопросам здоровья, личной безопасности и безопасности окружающих;
- сформированность волевых качеств: терпение, целеустремленность, организованность, самодисциплина;
- сформированность гражданско-патриотической позиции, выражающейся в уважении к культуре и истории своей страны.

К *метапредметным результатам* относятся:

- хорошая самоорганизация, умение планировать и адекватно оценивать свою деятельность;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям по физической культуре и вида спорта как спортивный туризм.
- Обучить общению с природой, восприятию ее как элемента отдыха и части окружающей среды, требующей бережного к ней отношения
- высокий уровень ответственности к выполняемым делам, поручениям;
- умение конструктивно сотрудничать и работать в команде.

К *предметным результатам* относятся:

знания и навыки в области спортивного туризма, ориентирования, краеведения, личной гигиены и первой до врачебной помощи.

К концу первого года обучения обучающиеся должны **знать:**

- Меры обеспечения безопасности на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму;
- Виды туризма;
- Тактические и технические приёмы на неклассифицированной дистанции;
- Условные знаки топографических и спортивных карт.

Должны уметь:

- завязать простые узлы;
- Подобрать личное снаряжение для занятий в помещении и на природе;
- Отличить спортивную карту от топографической;
- Преодолевать неклассифицированные этапы по спортивному туризму

К концу второго года обучающиеся должны знать:

- Общие понятия по группе дисциплин «дистанция»;
- Причины травматизма в спортивном туризме;
- Иметь представление о технике и тактике ориентирования;
- Типы естественных и искусственных препятствий и способы их преодоления.

Должны уметь:

- Обладать навыками преодоления этапов дистанции I класса лично, в связке, в команде;
- Работать с картой, компасом;
- Подготовить снаряжение, перечень продуктов для учебно-тренировочного сбора;

Должны **выполнить** нормативы 3-го юношеского разряда.

К концу третьего года обучения обучающиеся должны знать:

- Характеристику и параметры этапов дистанций II классов;
- Тактико-технические приёмы работы на дистанциях в любое время года;
- Правила соревнований по спортивному туризму по группе дисциплин «дистанция».

Должны уметь:

- Владеть тактическими и техническими приемами преодоления этапов дистанций II класса лично, в связках, командой;
- Обладать навыками комплексного чтения спортивных карт;

Должны **выполнить** нормативы по спортивному туризму по группе дисциплин - дистанция:

- 1 юношеского разряда.

К концу четвертого года обучения обучающиеся должны знать:

- Характеристику и параметры этапов дистанций II и III классов;
- Тактико-технические приёмы работы на дистанциях в любое время года;
- Правила соревнований по спортивному туризму по группе дисциплин «дистанция».

Должны уметь:

- Составить отчет по прохождению туристского маршрута;
- Владеть тактическими и техническими приемами преодоления этапов дистанций II, III и IV классов лично, в связках, командой;
- Обладать навыками комплексного чтения спортивных карт;
- Владеть навыками работы в качестве судьи на этапе.

Должны **выполнить** нормативы по спортивному туризму по группе дисциплин - дистанция:

- 3, 2 взрослого разрядов.

Система оценки результатов освоения программы:

Формы текущего контроля: зачёты-тесты, практические работы в помещении и на местности, учебно-тренировочные соревнования, соревнования.

Настоящая программа рассчитана для планомерной подготовки к соревнованиям по группе дисциплин – «маршрут» (многодневному походу) и успешному участию в них, и возможность участия в соревнованиях по группе дисциплин – «пешеходные дистанции» и олимпиадах в течение учебного года, что дает возможность отследить результаты в промежутках процесса обучения.

На основании протоколов, маршрутных листов соревнований по группе дисциплин: «маршрут», «дистанция» заполняются личные зачетные квалификационные книжки обучающихся. По мере выполнения требуемых нормативов, им присваиваются спортивные разряды по спортивному туризму, звания "Юный турист России", "Турист России".

Многодневные маршруты, соревнования различного уровня, как ничто иное, дают возможность закрепить полученные знания, проявить свои волевые качества и физическую подготовку, а руководителю - объективно оценить сформировавшийся детский коллектив в процессе наблюдения и педагогического анализа.

В связи с тем что, в многодневные маршруты (походы), особенно в дальние регионы, имеют возможность пойти не все, а в зачетных соревнованиях принимают участия не все обучающиеся по разным причинам, следовательно, не удастся в полной мере диагностировать каждого ребенка. Поэтому, **предметные результаты** отслеживаются, помимо участия в спортивных

соревнованиях и походах, с помощью тестов (приложение 1 – 10) по пяти разделам: основам туристской подготовки, топографии, ориентированию, краеведению, по оказанию первой помощи и основам физической подготовки. Тесты оцениваются в балльной системе. Обучающиеся, набравшие баллы в сумме превышающей 75 % оцениваются оценкой «отлично», 75 % - «хорошо», 50 % - «средне»; менее 50% - «ниже среднего». **Метапредметные и личностные результаты** отслеживаются путем педагогического наблюдения и решения ситуационных задач (приложение 11).

Формы подведения промежуточной аттестации: зачёты, тестирование, соревнования. Проводятся в конце каждого года обучения. **Итоговая аттестация** проводится по итогам соревнований, тестов в апреле-мае 4-го года обучения.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Наименование разделов	Количество часов по годам			
	1 год	2 год	3 год	4 год
Основы туристской подготовки	36	64		
Туристские маршруты			54	54
Туристские дистанции			62	64
Топография и ориентирование	16	18	18	14
Краеведение	14	14	18	20
Основы гигиены и первой доврачебной помощи	10	12	16	14
Общая и специальная физическая подготовка	32	36	40	42
Спортивные мероприятия	36	72	108	216
ИТОГО	144	216	324	432

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество			Форма контроля, промежуточн ой аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы туристской подготовки	36			Тест соревнования
1.1.	Введение. Туристские путешествия	1	1	-	
1.2.	Личное и групповое снаряжение.	3	1	2	
1.3.	Организация туристского быта.	4	1	3	
1.4.	Привалы и ночлеги.	3	1	2	
1.5.	Техника и тактика пешеходного туризма.	24	6	18	
1.6.	Безопасность на маршруте, на занятиях.	1	1		
2.	Топография и ориентирование	16			Тест опрос наблюдение
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1	
2.2.	Условные знаки.	6	2	4	
2.3.	Ориентирование по горизонту.	3	1	2	
2.4.	Ориентирование по местным предметам.	5	1	4	
3.	Краеведение	14			Опрос
3.1	Родной край, его природные особенности и история.	10	2	8	
3.2.	Охрана природы и памятников культуры	4	2	2	
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	10			Наблюдение опрос
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика мозолей.	3	1	2	
4.2.	Походная медицинская аптечка.	2	1	1	
4.3.	Оказание первой доврачебной помощи.	2	1	1	
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	3	1	2	
5.	Общая и специальная подготовка	32			Тестирование наблюдение
5.1.	Общая физическая подготовка.	20		20	
5.2.	Специальная физическая подготовка	8		8	
5.3	Врачебный контроль.	4		4	
6.	Туристские мероприятия	36			Протокол приказ
6.1.	Соревнования. ПВД. Экскурсия	36			
	Всего:	144			

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы туристской подготовки	64			Наблюдение тестирование
1.1.	Введение. Туристские путешествия.	1	1	-	
1.2.	Личное и групповое снаряжение.	6	2	4	
1.3.	Организация туристского быта.	6	2	4	
1.4.	Питание в походе.	6	2	4	
1.5.	Безопасность в походе, на занятиях.	4	2	2	
1.6.	Регламент	3	3	-	
1.7.	Техника и тактика пешеходного туризма	38	6	32	
2.	Топография и ориентирование	18			Наблюдение тестирование
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте.	1	1		
2.2.	Условные знаки.	3	1	2	
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут.	2	1	1	
2.4.	Компас. Работа с компасом.	4	1	3	
2.5.	Измерение расстояний.	2	1	1	
2.6.	Способы ориентирования.	6	2	4	
3.	Краеведение	14			Наблюдение тестирование
3.1.	Туристские возможности родного края, его природные особенности и история.	10	2	8	
3.2.	Охрана природы и памятников культуры	4	1	3	
4.	Основы гигиены и первая помощь	12			Наблюдение тестирование
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	3	1	2	
4.2.	Походная медицинская аптечка, лекарственные растения.	3	1	2	
4.3.	Оказание первой доврачебной помощи.	4	2	2	
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего.	2	1	1	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	36			Наблюдение тестирование
5.1.	Общая физическая подготовка.	20		20	
5.2.	Специальная физическая подготовка	8	1	7	
5.3.	Врачебный контроль, самоконтроль.	8	1	7	
6.	Туристские мероприятия	72			Протоколы приказы
6.1.	Соревнования	60			

6.2	Экскурсия, ПВД	12			
		Всего:	216		

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма контроля, промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.0	Туристские маршруты	54			Опрос тестирование
1.1.	Регламент	6	4	2	
1.2.	Личное и групповое снаряжение.	6	2	4	
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	6	1	4	
1.4.	Подготовка к походу, путешествию.	4	1	3	
1.5.	Питание в походе.	4	1	3	
1.6.	Техника и тактика в походе.	22	2	20	
1.7.	Обеспечение безопасности на маршруте, на тренировочных занятиях.	4	1	3	
1.8.	Подведение итогов «маршрута».	2	1	1	
2.0	Пешеходная дистанция	62			Наблюдение Опрос
2.1.	Регламент.	6	4	2	
2.2.	Процедура старта и финиша.	2	1	1	
2.3.	Технические приемы.	54	2	52	
3.0	Топография и ориентирование.	18			Тест
3.1	Топографическая и спортивная карта	2	1	1	
3.2.	Виды ориентирования.	8	1	7	
3.3.	Ориентирование в сложных условиях	8	4	4	
4.0	Краеведение	18			Опрос отчет
4.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	8	2	6	
4.2.	Изучение района путешествия	4	4	-	
4.3.	Охрана природы и памятников культуры	6	2	4	
5.0	Основы гигиены и первая помощь	16			Тестирование Викторина соревнования
5.1.	Личная гигиена туриста	2	1	1	
5.2	Походная медицинская аптечка.	2	1	1	
5.3	Основные приемы оказания первой до врачебной помощи.	8	2	6	
5.4	Приемы транспортировки пострадавшего.	4	1	3	

6.0	Общая и специальная физическая подготовка	40			Наблюдение
6.1.	Общая физическая подготовка.	16		16	
6.2	Специальная физ. подготовка.	16		16	
6.3	Врачебный контроль, самоконтроль.	8	1	7	
7.0	Туристские мероприятия	108			
7.1	Соревнования по группе дистанции.	60	24	36	Протокол приказ
7.2	Соревнование по ориентированию.	32	4	28	
7.3	Экскурсия, ПВД	16		16	
	Всего:	324			

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма контроля, промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Туристские маршруты	54			Отчет о походе, маршрутный лист, фотографии
1.1	Регламент	6	4	2	
1.2.	Организация туристского быта.	8	1	7	
1.3.	Питание на туристском «маршруте».	8	1	7	
1.4.	Подготовка к «маршруту», путешествию.	8	4	4	
1.5.	Подведение итогов «маршрута»	2	-	4	
1.6.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий на маршруте.	18	8	10	
1.7.	Регламент по лыжному туризму.	4	2	2	
2.	Туристские дистанции	64			Опрос наблюдение
2.1.	Регламент. Требования к снаряжению.	8	4	4	
2.2	Дистанции соревнований	2	2		
2.3	Определение результатов	4	2	2	
2.4	Технические приемы	50	26	24	
3.	Топография и ориентирование	14			Наблюдение
3.1	Ориентирование в сложных условиях	14	4	10	
4.	Краеведение	20			
4.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	12	4	8	
4.2.	Общественно-полезная работа на маршруте, охрана природы и памятников культуры.	8	4	4	
5.	Обеспечение безопасности	14			Тестирование
5.1.	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.	4	4		

5.2.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	10	4	6	
6.	Общая и специальная физическая	42			Наблюдение
6.1.	Общая физическая подготовка.	18	-	1	
6.2.	Специальная физическая подготовка.	16	-	25	
6.3.	Врачебный контроль и самоконтроль.	8	1	7	
7.	Соревнования	216			Протоколы приказы
7.1.	Соревнования по группе дистанции.	128	36	92	
7.2.	Соревнования по ориентированию	48	6	42	
7.3.	Экскурсия, поход выходного дня	40		40	
	Всего:	432			

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

1. Основы туристской подготовки. (36 часов)

1.1. Введение. Туристские путешествия. Организация туризма в России, Ленинградской области. Виды туризма пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Понятия - самодеятельный и спортивный туризм.

Туристские нормативы на звание и значок "Юный турист".

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение. Понятие о личном и групповом снаряжении. Правила размещения снаряжения в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Веревки. Их характеристики и назначение. Туристские узлы.

Практические занятия:

Укладка рюкзака, подготовка снаряжения. Работа со снаряжением.

Знания и умения:

выбирать снаряжение и одеваться в зависимости от сезона и погоды. Укладывать веревку "бабочкой". Вязать узлы: контрольный, прямой, проводник, удавка.

1.3. Организация туристского быта.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов на маршруте.

Выбор места для привала. Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по устройству бивака, заготовка дров. Уборка места отдыха перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра.

Практические занятия: Установка и снятие палаток.

Знания и умения:

Уметь выбрать место, пригодное для привала, знать правила определения места для забора воды и умывания.

Уметь выбрать сухие дрова и сложить костер "Шалаш", «Колодец».

1.4. Питание в походе.

Значение правильного питания на маршруте. Съедобные и несъедобные

растения: грибы, ягоды. Питьевая вода.

Практические занятия:

Сбор съедобных ягод и грибов.

Знания и умения:

Отличать ядовитые ягоды и грибы от съедобных.

1.5. Техника и тактика пешеходного туризма. Особенности режима дня в походе.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам.

Использование простейших узлов.

Понятие о страховочной системе и само страховке.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов с помощью веревочных перилл с само страховкой или без нее. Переправа по бревну с опорой на маятниковую веревку или перилла.

Знания и умения:

Знать и уметь вязать простые узлы.

Уметь спускаться и подниматься спортивным способом.

Знать правила использования «трех точек опоры» при движении по скалам.

1.6. Безопасность в походе, на занятиях. Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий: по перилам.

Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практические занятия. Отработка техники безопасности при преодолении естественных препятствий.

Использование само страховки на опасных участках. Использование рукавиц при спуске по перилам, муфтовка карабинов и т.д.

Знания и умения: Знать требования к одежде при готовке пищи, при работе с веревками.

2. Топография и ориентирование. (16 часов)

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия: Сравнение топографической и спортивной карт.

Нарисовать план комнаты

2.2. Условные знаки.

Понятие о топографических знаках. Изучение топонимов.

Рельеф. Способы изображения рельефа.

Практические занятия Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Упражнения на заполнение знаков.

2.3. Ориентирование по горизонту.

Основные направления на стороны горизонта: С,В,Ю,З.

Практические занятия. Определение сторон горизонта по солнцу и часам.
Построение фигур с учетом сторон горизонта.

2.4. Ориентирование по местным предметам.

Суточное движение солнца по небосводу.

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Практические занятия:

Имитация ситуации потери ориентировки, упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу и часам.

Знания и умения:

Уметь нарисовать план класса с ориентировкой по сторонам горизонта.
Уметь ориентировать карту. Уметь ориентироваться на местности.

3. Краеведение. (14 часов)

3.1. Родной край, его природные особенности и история.

Климат, растительный и животный мир родного края. Административное деление края.

Памятники истории и культуры, история своего населенного пункта.

Практические занятия: Проведение краеведческой викторины.

3.2. Охрана природы и памятников культуры.

Законодательство по охране природы. Охрана памятников истории и культуры.

Практические занятия:

Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой культуры.

Знания и умения:

Знать свой край.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. (10 часов)

4.1. Личная гигиена. Гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, купание).

Гигиена обуви и одежды.

Практические занятия:

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

4.2. Походная аптечка. Состав походной аптечки для походов выходного дня. Перечень и назначение. Лекарственные растения.

Личная аптечка туриста.

Практические занятия: Формирование походной аптечки.

4.3. Оказание первой доврачебной помощи.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика мозолей и потертостей.

Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения.

Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

Практические занятия:

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условному пострадавшему.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Транспортировка в рюкзаке, на бухте веревки, вдвоем на поперечных палках.

Практические занятия:

Изготовление носилок, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Знания и умения:

Знать лекарственные растения.

5. Общая и специальная физическая подготовка. (32 часа)

5.1. Общая физическая подготовка.

Ежедневная индивидуальная гимнастика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Элементы акробатики. Практические игры и эстафеты. Легкая атлетика, лыжный спорт, гимнастические упражнения.

5.2. Специальная физическая подготовка.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузкам (выносливость).

Практические занятия:

Походы выходного дня.

Знания и умения:

Развить и совершенствовать физические, моральные и волевые качества туристов.

6. Туристские мероприятия. (36 часов)

6.1 Соревнования. Поход выходного дня. Экскурсия.

Правила, положение о соревнованиях, условия проведения.

Практические занятия: Участие в соревнованиях.

Второй год обучения

1. Основы туристской подготовки. (64 часа)

1.1. Введение. Туристские путешествия. Организация туризма в России, Ленинградской области. Виды туризма пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятия - самодостаточный и спортивный туризм.

Туристские нормативы и значки "Юный турист", "Турист России".

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень снаряжения для одного - трех дневного похода.

Требования к нему. Правила размещения снаряжения в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Особенности снаряжения для зимнего похода. Веревки. Их характеристики и назначение. Состав и назначение ремонтной аптечки.

Практические занятия:

Укладка рюкзака, подготовка снаряжения. Работа со снаряжением, уход и ремонт снаряжения.

Знания и умения:

Выбирать снаряжение и одеваться в зависимости от сезона, продолжительности похода и способа передвижения.

1.3. Организация туристского быта.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов на маршруте в зависимости от условий (погоды, рельефа, местности, физического состояния участников и т.д.)

Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря, заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой.
Практические занятия: Установка и снятие палаток, разведение костра.

Знания и умения:

Уметь выбрать место, пригодное для привала и ночлега, знать правила определения места для забора воды и умывания.

Выбрать тип костра в зависимости от погоды и количества членов группы.

1.4. Питание в походе.

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте Практические занятия:

Составление меню. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Знания и умения:

уметь приготовить пищу на костре.

1.5. Безопасность в походе, на занятиях. Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий: по перилам.

Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практические занятия. Отработка техники безопасности при преодолении естественных препятствий.

Использование самостраховки на опасных участках. Использование рукавиц при спуске по перилам, муфтовка карабинов и т.д. Знания и умения:

знать требования к одежде при готовке пищи, при работе с веревками.

1.6. Регламент

Общие понятия: Сокращения. Дистанция. Этап. Время. Снаряжение.

Требования к участнику соревнования. Требования к снаряжению.

1.7 Техника и тактика пешеходного туризма.

Особенности режима дня на маршруте, темп и порядок движения.

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

Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязки.

Понятие о страховочной системе и самостраховке.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов с помощью веревочных перилл с самостраховочными усами или без них. Организация переправы по бревну с опорой на маятниковую веревку. Использование альпенштока на склонах. Знания и умения:

знать и уметь вязать простые узлы, обвязываться.

Уметь спускаться и подниматься спортивным способом.

Уметь навешивать веревочные перила по средствам карабинной удавки и сдерживать их.

Знать правила использования «трех точек опоры» при движении по скалам.

2. Топография и ориентирование. (18 часов)

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

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

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

2.2. Условные знаки.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение, заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полу горизонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

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

Практические занятия Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на заполнение знаков.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.

Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение.

Практические занятия:

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнение на инструментальное измерение азимутов на карте.

2.4. Компас, работа с компасом.

Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение. Ориентирование карты.

Практические занятия.

Ориентирование карты по компасу. Определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).

2.5. Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера, Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия:

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры. Упражнение на продолжение обрешек различной длины.

2.6. Способы ориентирования.

Виды спортивного ориентирования: по нитке, в заданном направлении, выборка. Способы определения точек стояния на карте (привязка). Сходные (параллельные) ситуации.

Практические занятия:

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Задания по практическому прохождению мест - маршрутов.

3. Краеведение. (14 часов)

3.1. Туристские возможности родного края, его природные особенности и история. Климат, растительный и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края.

Экономика и культура края, сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры, история своего населенного пункта.

Практические занятия:

Проведение краеведческой викторины.

3.2. Охрана природы и памятников культуры.

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

Практические занятия:

Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой культуры.

Знания и умения:

Знать свой край.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. (12 часов)

4.1. Личная гигиена туриста. Гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, купание).

Гигиена обуви и одежды.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Практические занятия:

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

4.2. Походная медицинская аптечка. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение.

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

Практические занятия:

Формирование походной медицинской аптечки

4.3. Оказание первой доврачебной помощи.

Походный травматизм. Соблюдение гигиенических требований на соревнованиях (походе). Заболевания в маршруте. Профилактика заболеваний и травматизма.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электротоком.

Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Практические занятия:

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условному пострадавшему.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Транспортировка в рюкзаке, на бухте веревки, вдвоем на поперечных палках. Переноска на шестах со штормовками.

Практические занятия:

Изготовление носилок, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Знания и умения:

Знать назначение лекарственных препаратов.

Уметь оказать первую доврачебную помощь.

5. Общая и специальная физическая подготовка. (36 часов)

5.1. Общая физическая подготовка. Ежедневные индивидуальные занятия туриста.

Практические занятия:

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Элементы акробатики.

Практические игры и эстафеты. Легкая атлетика, лыжный спорт, гимнастические упражнения. Игры: баскетбол, футбол, волейбол.

5.2. Специальная физическая подготовка.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузкам (выносливость).

Практические занятия:

Упражнения на развитие выносливости. Упражнение на развитие

быстроты. Упражнение для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Походы выходного дня.

Знания и умения:

развить и совершенствовать физические, моральные и волевые качества туристов.

5.3 Врачебный контроль, самоконтроль.

Значение врачебного контроля и самоконтроля.

Практические занятия: Ведение дневника самоконтроля. Контролирование здоровья у спортивного врача два раза в год.

6. Туристские мероприятия. (72 часа)

6.1 Соревнования.

Правила и положение о соревнованиях, условия проведения. Размещение участников, оборудование места лагеря.

Практические занятия Участие в соревнованиях по группе дисциплин «маршрут», «дистанция».

6.2 Экскурсия. Поход выходного дня.

Практические занятия

Участие в походах и экскурсиях по памятным местам.

Третий год обучения

1. Туристские маршруты. (54 часа)

1.1. Дисциплина «маршрут». История развития туризма.

Роль туристских походов, путешествий и экскурсий.

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

История развития туризма в Ленинградской области. Туристские традиции своего коллектива. Разрядные требования по спортивному туризму. Регламент.

1.2. Личное и групповое снаряжение.

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность.

Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе. Ремонтный набор.

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

Практические занятия:

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подготовка личного снаряжения. Изготовление и ремонт снаряжения.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров;

- безопасность - удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек;

- комфортность.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях.

Типы костров и их назначение. Заготовка дров и предохранение их от намокания. Оборудование места для приема пищи. Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия:

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров - работа пилой и топором.

1.4. Подготовка к соревнованиям (походу). Подбор группы и распределение обязанностей. Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов в походе.

Оформление маршрутной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный поход. Подготовка снаряжения.

Практические занятия:

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного похода. Составление спортивного плана-графика маршрута. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. Контрольная работа составление плана-графика 2 - 3-дневного маршрута.

1.5. Питание в спортивном маршруте.

Значение, режим и особенности питания. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона. Использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Нормы закладки продуктов. Практические занятия:

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Контрольная работа: "Составление меню на 3 - 5 дней похода".

1.6. Техника и тактика в спортивном маршруте.

Понятие о тактике в спортивном маршруте. Разработка плана-графика маршрута (похода). Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Разборка продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правила трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантинном» и в «лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках

маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы. Техника вязки узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способа прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия:

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Способы спуска Дюльфером: карабин - плечо, с помощью вспомогательных средств (ФСУ), с помощью узла УИАА.

Переправа вброд с наведением страховочных перил. Переправа по бревну с опорой на маятниковую веревку с наведением перил. Переправа по готовым перилам с командным сопровождением. Спуск и подъем свободным лазаньем по скальному массиву с командной страховкой.

1.7. Обеспечение безопасности в спортивном маршруте, на тренировочных занятиях.

Система обеспечения безопасности в туризме. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания.

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

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Практические занятия:

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций на соревнованиях по группе дисциплин «маршрут» и «дистанции».

1.8. Подведение итогов туристского путешествия.

Составление отчета о маршруте. Подготовка газеты по итогам похода. Чаепитие с просмотром фотографий и беседой о впечатлениях, полученных в походе.

2. Пешеходная дистанция. (62 часа)

2.1 Регламент.

Общие понятия. Требования к участникам и снаряжению. Дистанции соревнований. Классификация дистанций.

2.2 Процедура старта и финиша.

Предстартовая проверка. Виды старта. Старт с применением электронной фиксации результатов и ручного хронометража. Стартовое время. Опоздание на старт. Финиш.

2.3 Технические приемы. Переправы. Спуск. Подъем. Траверс. Организация и снятие перилл.

3. Топография и ориентирование. (18 часов)

3.1. Топографическая и спортивная карта. Виды топографических карт и

основные сведения о них. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее назначение. Условные знаки спортивных карт: линейные, площадные, точечные (масштабные, внемасштабные). Формы рельефа.

Практические занятия:

Упражнение на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение различных форм рельефа по горизонталям.

3.2. Способы ориентирования:

Ориентирование в заданном направлении; ориентирование на маркированной трассе; ориентирование по выбору.

а. Ориентирование в сложных условиях.

Ориентирование по местным предметам. Действие в случае потери ориентировки.

Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение сторон горизонта по солнцу и часам.

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью.

Практические занятия:

Имитация ситуации потери ориентировки, упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу и часам.

Знания и умения:

Уметь нарисовать план класса с ориентировкой по сторонам горизонта. уметь читать карту, уметь ориентироваться на местности, ходить по азимуту.

4. Краеведение. (18 часов)

4.1. Туристские возможности родного края. Обзор экскурсионных объектов, музеев.

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. История края, памятные события, происходившие на его территории.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные. Музеи. История своего населенного пункта.

Практические занятия:

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края.

4.2. Изучение района путешествия.

Знакомство с отчетами туристических групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия.

4.3. Охрана природы и памятников культуры в путешествии.

Деятельность по охране природы в условиях «маршрута». Изучение и охрана памятников истории и культуры.

Практические занятия:

Видео и фотосъемки. Беседы с местными старожилками.

5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. (16 часов)

5.1. Личная гигиена туриста.

Личная гигиена при занятиях туризмом. Значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека

Практические занятия:

Подбор одежды и обуви для тренировок и маршрутов (походов), уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и на соревнованиях.

5.2. Походная медицинская аптечка.

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Хранение и транспортировка походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения.

Практические занятия:

Формирование походной аптечки. Сбор и использование лекарственных растений.

5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Заболевания и травмы в туристских маршрутах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопление.

Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания.

Заболевания, связанные с укусами змей, клещей.

Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потертости. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

Практические занятия:

Освоение способов бинтования ран, наложение жгута. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

5.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, шесте, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок - волокуш из листов и лыж.

Практические занятия:

Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуши.

6. Общая и специальная физическая подготовка. (40 часов)

6.1. Общая физическая подготовка

Практические занятия:

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища - для формирования правильной осанки. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением (упражнения в парах). Упражнения с предметами (скакалкой, набитым мячом, гантелями). Элементы акробатики. Упражнения на снарядах: лестница, скамейка. Подвижные игры и эстафеты.

Лыжный спорт: способы ходьбы на лыжах, изучение техники поворотов на месте и в движении. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

6.2. Специальная подготовка.

Практические занятия:

Упражнения на развитие выносливости. Бег по равнинной и пересеченной местности на дистанции 5 - 7 км. Ходьба на лыжах до 15 км. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты: бег на скорость 30, 60, 100 м; бег на месте в быстром темпе, бег с внезапной сменой направлений, с внезапной остановкой, обеганием препятствий.

Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки в длину, высоту, через препятствия, с высоты. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты.

Элементы скалолазания.

Упражнения для развития силы: приседания, отжимания руками.

7. Туристские мероприятия. (108 часов)

7.1 Соревнования по группе дисциплин.

Положение о соревнованиях. Классификация соревнований. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований. Условия проведения соревнований.

Практические занятия:

Участие в постановке этапов дистанции. Участие в соревнованиях.

7.2 Соревнования по спортивному ориентированию.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Обязанности участников соревнований.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в качестве участника.

7.3 Экскурсия. Поход выходного дня.

Знания и умения: (3-й год обучения)

Уметь преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия с наведением и снятием веревок после прохождения с организацией страховки.

Знать достопримечательности области.

Знать нормы расхода продуктов питания.

Уметь изготавливать носилки из подручных средств, транспортировать пострадавшего.

Четвертый год обучения

1. Туристские маршруты. (54 часа)

1.1. Нормативные документы

1.2 Личное и групповое туристское снаряжение. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения соревнований

по дисциплине маршрут.

Практические занятия:

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Игла. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки. Виды газовых горелок и правила работы с ними.

Практические занятия:

Организация ночлега в различных условиях. Подготовка горелки к работе и приготовление пищи на ней.

1.4. Питание в туристском маршруте (походе).

Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном маршруте. «Карманное питание». Витамины.

Практические занятия:

Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах.

1.5. Подготовка к соревнованиям по дисциплине «маршрут».

Использование при изучении маршрута похода отчетов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Изучение маршрута и подготовка к нему.

Практические занятия:

Разработка маршрута.

1.6. Подведение итогов спортивного маршрута (похода).

Практические занятия: Ремонт туристского снаряжения и инвентаря. Подготовка и составление отчета, газеты о проведенном походе. Проведение чаепития по итогам похода.

1.7. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий на маршруте.

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

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование.

Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки. Транспортировка пострадавшего. Передвижение на кошках. Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам. Организация полиспада. Организация выхода из трещины: грудь - нога, нога - нога.

Практические занятия:

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация

наведения переправ.

1.8. Регламент по лыжному туризму. Особенности лыжного туризма. Особенности подготовки лыжного похода. Особенности личного и общественного снаряжения.

Техника и тактика движения в лыжном походе. Переправа по тонкому льду.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

2.0 Пешеходная дистанция. (64 часа)

2.1 Регламент проведения соревнований в группе дисциплин «дистанция – пешеходная».

Общие понятия: сокращения; этап; время; снаряжение.

Требования к снаряжению: Основные требования. Веревка. Устройства. Индивидуальные страховочные системы (ИСС). Ус самостраховки. Экипировка участника. Узлы. Опорные петли.

2.2 Дистанции соревнований.

Классификация дистанций в природной среде. Классификация дистанций на искусственном рельефе (в закрытых помещениях). Постановка дистанции в природной среде. Официальная тренировка.

2.3 Определение результатов.

Бесштрафовая система оценки нарушений. Штрафная система оценки. Комбинированная система оценки нарушений. Определение результатов на дистанции с этапом «ориентирование».

2.4 Технические приемы.

Переправа: первого участника вброд, через водное препятствие по бревну, через овраг по бревну, по дну. Подъем первого участника с нижней страховкой.

Траверс склона первым участником с командной страховкой. Организация перил. Снятие перил. движение по перилам вброд, по бревну. По параллельным перилам. Движение по навесной переправе. Подъем (спуск) по наклонной навесной переправе. Подъем (спуск) по склону с самостраховкой по перилам. Подъем по склону с верхней страховкой. Спуск по перилам. Траверс склона по перилам. Переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник). Переправа методом «вертикальный маятник». Транспортировка снаряжения. Спортивный спуск. Подъем по склону спортивным способом. Переправа с опорой на перила в брод, по бревну, по параллельным перилам. Переправа вброд с альпенштоком. Траверс склона с альпенштоком. Подъем, спуск по склону с альпенштоком. Укладка бревна.

3. Топография и ориентирование. (14 часов)

3.1. Топографическая и спортивная карты. Прокладка и описание маршрута. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Практические занятия:

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт, схем. Упражнения с использованием спортивных карт.

4. Краеведение. (20 часов)

4.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат.

История края, события, происходившие на его территории.

История своего населенного пункта.

Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты.

Литература о родном крае.

Практические занятия:

Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

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

Краеведческие наблюдения и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекции, видео и фотосъемка.

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

Практические занятия:

Проведение краеведческих наблюдений. Работа среди местного населения.

5. Особенности безопасности. (14 часов)

5.1. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.

Меры безопасности при движении по снежникам, льду и при организации переправ через реки. Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная.

Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Узлы: страховочные, основные и вспомогательные. Техника их вязания.

Практические занятия:

Отработка приемов страховки и самостраховки при организации переправ. Вязание узлов.

5.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.

Изменение температуры, пульса, артериального давления.

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин. Имобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего: «кокон», носилки, волокуши. Изготовление транспортных средств.

Практические занятия:

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

6. Общая и специальная физическая подготовка. (42 часа)

6.1 Врачебный контроль, самоконтроль.

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

Самоконтроль: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Меры предупреждений

частоты пульса. Меры предупреждения переутомления.

Практические занятия:

Прохождение врачебного контроля дважды в течение года. Ведение дневника самоконтроля

6.2 Общая физическая подготовка.

Практические занятия:

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву. Переправа по качающему бревну. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, пионербол. Эстафеты.

6.3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Ориентирование на местности. Лыжная подготовка, туристская техника. Походы выходного дня и многодневные. Скалолазание.

7. Соревнования. (216 часов)

7.1. Соревнования по спортивному туризму.

Виды и характер соревнований по туристской технике. Командные и личные соревнования, эстафеты, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований.

Практические занятия:

Участие в подготовке спортивной дистанции. Судейство соревнований по группе дисциплин «дистанции» и непосредственное участие в них.

7.2 Соревнования по ориентированию.

Практические занятия: Участие в соревнованиях по ориентированию.

Знания и умения: 4-й год обучения

- знать устройство полиспаста;
- уметь оказывать первую помощь при различных травмах, изготавливать волокушу, носилки, транспортировать пострадавшего;
- знать основные, вспомогательные и страховочные узлы, уметь завязывать их;
- знать правила страховки и само страховки;
- уметь преодолевать естественные препятствия на лыжах;
- знать правила и регламент туристских соревнований, ориентирования;
- знать расход калорийности дневного рациона;
- уметь приготовить пищу на костре, газовой горелке;
- уметь работать с навигатором;
- уметь ориентироваться в темное время суток.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.

1 и 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование разделов	Методы обучения	Формы занятий	Комплекс средств обучения
1.	Основы туристской подготовки. Введение.	Словесные (<i>объяснение понятий, беседа</i>). Наглядные (<i>демонстрация фотографий, иллюстраций, видеоматериалов</i>). Практические (<i>практические задания, упражнения</i>).	учебное занятие, тренировка	Видеофильмы, ноутбук. Губаненков С.М. «Обеспечение безопасности путешествий». Алексеев А. «Питание в туристском походе». Штюрнер Ю.В. «Краткий справочник туриста».
2.	Топография и ориентирование.	Словесные (<i>объяснение понятий, беседа</i>). Наглядные (<i>демонстрация топографических и спортивных карт, иллюстраций условных знаков</i>). Практические (<i>практические задания, упражнения</i>)	учебное занятие, тренировка	«Условные знаки топографических карт», «Условные знаки спортивных карт», «Военная топография», «Уроки ориентирования». ЦДТОТРФ, Москва.1995
3.	Краеведение.	Словесные (<i>объяснение понятий, беседа</i>). Наглядные (<i>демонстрация иллюстраций</i>). Практические (<i>практические</i>	учебное занятие, тренировка	Плакаты: «Растения и животные занесенные в красную книгу»

		<i>задания</i>		
4.	Основы гигиены и первая помощь.	Словесные (<i>объяснение понятий, беседа</i>). Наглядные (<i>демонстрация иллюстраций</i>). Практические (<i>практические задания</i>).	учебное занятие, тренировка	Плакаты: «Оказание первой помощи пострадавшему».
5.	Общая и специальная физическая подготовка	Практические (<i>практические задания, упражнения</i>).	учебное занятие, тренировка	Спортивные снаряды
6.	Соревнования	Словесные (<i>объяснение понятий, беседа</i>). Практические (<i>практические задания</i>).	соревнование	«Правила вида «Спортивный туризм», «Регламент» по спортивному туризму

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование разделов	Методы обучения	Формы занятий	Комплекс средств обучения
1.	Основы туристской подготовки.	Словесные (<i>объяснение понятий, беседа</i>). Наглядные (<i>демонстрация фотографий, иллюстраций, видеоматериалов</i>). Практические (<i>практические задания, упражнения</i>).	учебное занятие, тренировка	Видеофильмы, ноутбук. Губаненков С.М. «Обеспечение безопасности путешествий». Алексеев А. «Питание в туристском походе». Константинов Ю.С. «Туристские слеты и

				соревнования».
2.	Топография и ориентирование.	Словесные (<i>объяснение понятий, беседа</i>). Наглядные (<i>демонстрация топографических и спортивных карт, иллюстраций условных знаков</i>). Практические (<i>практические задания, упражнения</i>)	учебное занятие, тренировка	«Условные знаки топографических карт», «Условные знаки спортивных карт», «Военная топография», «Уроки ориентирования». ЦДТОТРФ, Москва. 1995
3.	Краеведение.	Словесные (<i>объяснение понятий, беседа</i>). Наглядные (<i>демонстрация иллюстраций</i>). Практические (<i>практические задания</i>).	учебное занятие, тренировка	«Бабочки над заливом», Плакаты: «Растения и животные занесенные в красную книгу»
4.	Основы гигиены и первая помощь.	Словесные (<i>объяснение понятий, беседа</i>). Наглядные (<i>демонстрация иллюстраций</i>). Практические (<i>практические задания</i>).	учебное занятие, тренировка	Штурнер Ю.В. «Краткий справочник туриста», Шальков Ю.В. «Здоровье туриста»
5.	Общая и специальная физическая подготовка	Практические (<i>практические задания, упражнения</i>).	учебное занятие, тренировка	Спортивные снаряды
6.	Соревнования	Словесные (<i>объяснение понятий, беседа</i>). Практические (<i>практические</i>	соревнование	«Правила вида «Спортивный туризм», «Регламент» по спортивному туризму

		задания).		
--	--	-----------	--	--

4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование разделов	Методы обучения	Формы занятий	Комплекс средств обучения
1.	Основы туристской подготовки. Введение.	Словесные (<i>объяснение понятий, беседа</i>). Наглядные (<i>демонстрация фотографий, иллюстраций, видеоматериалов</i>). Практические (<i>практические задания, упражнения</i>).	учебное занятие, тренировка	Видеофильмы, ноутбук. Губаненков С.М. «Обеспечение безопасности путешествий». Алексеев А. «Питание в туристском походе». Штюрнер Ю.В. «Краткий справочник туриста».
2.	Топография и ориентирование.	Словесные (<i>объяснение понятий, беседа</i>). Наглядные (<i>демонстрация иллюстраций условных знаков</i>). Практические (<i>практические задания, упражнения</i>)	учебное занятие, тренировка	«Условные знаки топографических карт», «Условные знаки спортивных карт», «Военная топография», «Уроки ориентирования».
3.	Краеведение.	Словесные (<i>беседа</i>). Наглядные (<i>демонстрация иллюстраций</i>). Практические (<i>практические задания</i>)	учебное занятие, тренировка	Отчеты о маршрутах по спортивному туризму
4.	Основы гигиены и	Словесные (<i>объяснение понятий,</i>	учебное занятие,	«Методические рекомендации по

	первая помощь.	<i>беседа).</i> Наглядные (<i>демонстрация иллюстраций</i>). Практические (<i>практические задания</i>).	тренировка	оказанию первой помощи пострадавшим и действиям в экстремальных ситуациях»
5.	Общая и специальная физическая подготовка	Практические (<i>практические задания, упражнения</i>).	учебное занятие, тренировка	Спортивные снаряды
6.	Соревнования	Словесные (<i>объяснение понятий, беседа</i>). Практические (<i>практические задания</i>).	соревнование	«Правила вида «Спортивный туризм», «Регламент» по спортивному туризму

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Алексеев А. "Питание в туристском походе". ЦДЮТРФ, Москва. 1995
2. Алешин В. "Карта в спортивном ориентировании" Москва, Ф и С. 1983 г
3. Альманах № 23. "Ветер странствий". Москва, Ф. и С. 1988 г.
4. Аркин Я., А. Вариксоо, П. Захаров, Я. Тятте. "Горный туризм". Таллин, ЭЭСТИ РА А МАТ. 1981 г.
5. Винокуров В., Левин А., Мартынов Н. "Безопасность в альпинизме". Москва, Ф и С. 1983 г.
6. Военная топография". Военное издательство МО СССР, Москва. 1969 г
7. Губаненков С. М. Обеспечение безопасности путешествий СПб ГДТЮ, 1995г.
8. Захаров П.. "Инструктору альпинизма". Ф и С. 1988 г.
9. Историко-географический Всеволожский район Ленинградской области". ТПП "Петрополь", Санкт-Петербург. 1994 г.
10. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно – методическое пособие Москва, 2000 г.
11. Моргунова Т. Тесты по ориентированию, Всеволожск 2003 1
- 12." Походная туристская игротека". Центральное рекламно-информационное бюро "Турист", Москва. 1991 г.
13. Правила вида спорта «Спортивный туризм», Минспорта России от 22.07.2013 г. № 571.
14. Теплоухов Ю. С. "Руководство для судей и участников соревнований по пешеходному и лыжному туризму" ТСС РФ 200- г.
- 15."Уроки ориентирования". ЦДТОТРФ, Москва. 1995 г.
16. Шальков Ю. "Здоровье туриста". Москва, Ф и С. 1987 г.
17. Штюмер Ю.В. "Краткий справочник туриста". Москва, ПРОФИЗДАТ 1985г.
18. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанция-пешеходная». Москва, 2014.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

1. Алексеев А. "Питание в туристском походе". ЦДЮТРФ, Москва. 1995
2. Алешин В. "Карта в спортивном ориентировании" Москва, Ф и С. 1983
3. ГОУ СПб "Балтийский берег" Методические рекомендации по оказанию первой помощи пострадавшим и действиям в экстремальных ситуациях. СПб, 2007г.
4. Губаненков С. М. Обеспечение безопасности путешествий СПб ГДТЮ, 1995г.
5. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно – методическое пособие Москва, 2000 г.
6. Штюмер Ю.В. "Краткий справочник туриста". Москва, ПРОФИЗДАТ 1985г.
7. Кудрявцева Т.А. «Бабочка над заливом», СПб., 2011.

ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

1. Спортивный туризм: <http://toplimit.ru>.
2. Спортивное ориентирование: <http://o-site.shb.ru>
3. Спортивный туризм, группа в социальной сети «ВКонтакте»: vk.com/stleno

ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

1. Спортивная группа ООО "Дорланд" г.п
2. Спортивная группа ООО "Солнечный свет" г.п
3. Спортивная группа в образовательной сети "Солнечный свет" г.п



В данном документе пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью
_____ (подпись)
_____ (подпись)
В.А. Баранова) лист _____
30.08.2014