

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА  
ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»

«ПРИНЯТО»

На заседании экспертно-  
методического совета

протокол № 1  
от « 27 » августа 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор  
  
А. Г. Моржинский  
приказ № 276  
от « 27 » августа 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ПЕРВАЯ ВЕРШИНА»

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

Направленность программы: **туристско-краеведческая**

Уровень программы: **базовый**

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

Срок реализации программы: **4 года**

## 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, значимых личностных качеств при грамотном педагогическом сопровождении. Детский туризм – мощный катализатор развития ребёнка, уникальное педагогическое средство комплексного воздействия на гармоничное формирование личности, в нём интегрируются все основные стороны воспитания: идейное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое, значительно расширяется кругозор школьников.

Туристские походы побуждают учащихся учитывать интересы коллектива в условиях, отдалённых от дома, инициируют чувство 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.

В последние годы в нашем регионе спортивный туризм набирает популярность и массовость как вид спорта по двум дисциплинам «дистанции» и «маршрут». 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. Учитывая данный факт, в программу «Первая вершина» включены соревнования по спортивному туризму с учетом актуальных правил и требований.

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 решать несколько задач – выявление сильнейших спортсменов, сильнейших туристских групп, повышение спортивного мастерства, территориального расширения дружеских связей.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Первая вершина» туристско-краеведческой направленности базового уровня разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.12);
- Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (№ 124-ФЗ от 24.07.98);
- Приказа Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (№ 196 от 09.11.18);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (№ 996-р от 29.05.15);
- Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (№ 3615-р от 28.12.2020);
- 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);
- Правил вида спорта «Спортивный туризм» (№ 255 от 22.04.21);
- Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей (№ 467 от 03.09.2019);
- Постановления главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (СП 2.4.3648-20);
- Устава МБОУДО ДДЮТ;
- Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ.

### **Актуальность**

Современный век – время высоких учебных нагрузок и увлечённости школьников цифровыми устройствами на фоне низкой двигательной активности, что требует особого внимания к организации активной деятельности учащихся вне школы с целью сохранения и улучшения здоровья. Предлагаемая программа, обеспечивая развитие двигательной активности детей, способствует профилактике гиподинамии и общему оздоровлению. Большие физические нагрузки в совокупности с пребыванием в условиях природной среды хорошо влияют на формирование познавательной и эмоционально-волевой сферы человека. Кроме этого, занятия туризмом являются хорошим средством подготовки ребят к службе в армии, к действиям при угрозе природных и техногенных катастроф, где необходимо умение действовать в чрезвычайных ситуациях. Все эти жизненно необходимые знания и навыки дети получают на занятиях, в походах, на соревнованиях.

### **Отличительные особенности**

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

- 1) Программа «Юные туристы-многоборцы» (автор Махов И.И.).
- 2) Программа «Юные инструкторы туризма» (автор Маслов А.Г.), опубликованная в сборнике «Туризм и краеведение» (под общей редакцией Константинова Ю.С.).

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 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 подготовке. Для осуществления цели и задач программы используются учебно-тренировочные занятия, походы выходного дня, соревнования и проектные технологии.

**Цель программы** – развитие физических, интеллектуальных и морально-волевых качеств обучающихся посредством вовлечения их в туристско-краеведческую деятельность.

#### **Задачи**

##### ***Обучающие:***

- сформировать знания о тактике и технике пешеходного туризма;
- обучить приемам работы с картой и компасом, ориентированию на местности;
- сформировать систему знаний, умений и навыков участия и безопасного поведения на соревнованиях по спортивному туризму по группе дисциплин «маршрут», «пешеходные дистанции».
- дать навыки самостоятельной работы при выполнении технических приемов и выхода из нестандартной ситуации.
- сформировать навыки оказания первой медицинской помощи;
- расширить представления об историко-культурных и природных особенностях Ленинградской области.

##### ***Развивающие:***

- развить физические качества (силу, ловкость, скорость, гибкость, выносливость);
- развивать инициативу, самостоятельность и коммуникативные качества;
- развивать эмоционально-волевою сферу, умение концентрировать внимание на правильном выполнении технических приемов.

### ***Воспитательные:***

- приобщить к культуре спорта, воспитать потребность в физическом самосовершенствовании и активности;
- привить навыки коллективного взаимодействия, доброжелательного и внимательного отношения друг к другу, взаимоуважения;
- привить чувство ответственности при выполнении совместной деятельности.

## **Организационно-педагогические условия**

**Срок реализации программы:** 4 года.

**Возраст учащихся:** 8 – 18 лет.

Программа «Первая вершина» состоит из четырех уровней:

- ознакомительный (1-й год обучения),
- базовый (2-й год обучения),
- углубленный (3-й год обучения),
- совершенствование личных результатов (4-й год обучения),

которые можно осваивать как целостно в заявленной последовательности, так и автономно в зависимости от возраста и уровня подготовки учащихся.

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

Второй год обучения подразумевает овладение учащимися основами туристской подготовки общей для всех видов туризма и является для данной программы базовым уровнем, освоение которого позволит детям овладеть основами организации туристского быта, техники туризма и ориентирования, основами краеведения. Дети старше 10 лет зачисляются на этот уровень без прохождения первого года обучения.

На третьем году обучения идет специализация по отдельному виду туризма (пешеходного с элементами горного, лыжного и водного). Этот уровень предусматривает становление туристского мастерства, расширение и углубление знаний.

Совершенствование технико-тактического мастерства происходит на четвертом году обучения. Этот уровень программы предусматривает наличие хорошей спортивной и туристской подготовки, выполнение взрослых спортивных разрядов, перехода на самостоятельную деятельность выполнения поставленных задач.

На всех годах обучения (уровнях) значительное количество часов выделяется на общую и специальную физическую подготовку, а также на участие в спортивных мероприятиях.

Учащиеся старше 12 лет по результатам сдачи зачетного задания и

прохождения собеседования могут быть зачислены сразу на третий или четвертый год обучения. Также на эти года обучения принимаются дети из других объединений туристско-краеведческой направленности, имеющие опыт участия в соревнованиях и прохождения маршрутов и соответствующие разряды по спортивному туризму.

### **Наполняемость группы**

Рекомендуемый минимальный состав группы:

для первого года обучения – 15 учащихся, для второго года – 10-12 детей, для последующих – не менее 8 человек. По мере роста спортивного мастерства учащихся большой упор делается на подгрупповые (2-4 человека) и индивидуальные занятия.

### **Режим занятий**

Количество часов по программе распределяется по годам обучения следующим образом:

1 год обучения (ознакомительный уровень) – 144 часа,

2 год обучения (базовый уровень) – 216 часов,

3 год обучения (углубленный уровень) – 324 часа.

4 год обучения (совершенствование личных результатов) – 324 часа.

Режим занятий – от 2 до 4 дней в неделю (в зависимости от расписания конкретной группы). Длительность одного занятия – от 2 до 4 академических часов, при совершении походов – до 8 часов. Продолжительность академического часа – 40-45 минут.

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 часть: 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 уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, соревнования.

**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 штук; 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**

**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.

**Предметные результаты** представлены по годам обучения.

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» I 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 и III 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 взрослого разряда.

### **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, возможности 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 учащимся 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 участники детского объединения, а также есть учащиеся, которые по разным причинам нерегулярно принимают участие в зачетных соревнованиях, следовательно, не удастся в полной мере диагностировать каждого ребенка. Поэтому данная программа включает в себя тесты (приложение 1 – 9) по пяти разделам:

основам туристской подготовки, топографии, ориентированию, краеведению, по оказанию первой помощи и основам физической подготовки. Тесты оцениваются в балльной системе. Результаты переводятся в уровни и позитивные оценки следующим образом:

более 75% – высокий уровень, оценка «отлично»;

от 60% до 75% – уровень «выше среднего», оценка «хорошо»;

от 40% до 60% – средний уровень;

менее 40% – низкий уровень.

**Формы подведения промежуточной аттестации:** зачёты, тестирование, соревнования. Проводятся в конце каждого года обучения.

**Итоговая аттестация** проводится по итогам соревнований, тестов в апреле-мае четвертого 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			56	64
Туристские дистанции			64	64
Топография и ориентирование	16	18	18	14
Краеведение	14	14	18	20
Основы гигиены и первой доврачебной помощи	10	12	16	10
Общая и специальная физическая подготовка	32	36	44	44
Туристские мероприятия	36	72	108	108
<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>216</b>	<b>324</b>	<b>324</b>

# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

## Первый год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			Формы контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практ.	
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>36</b>	<b>11</b>	<b>25</b>	наблюдение, тестирование
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	Питание в походе	3	1	2	
1.5	Техника и тактика пешеходного туризма	24	6	18	
1.6	Безопасность в походе, на занятиях	1	1	-	
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>16</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	наблюдение, опрос, тестирование
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	
<b>3.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	опрос
3.1	Родной край, его природные особенности и история	10	2	8	
3.2	Охрана природы и памятников культуры	4	2	2	
<b>4.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	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	
<b>5.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>32</b>	наблюдение, тестирование
5.1	Общая физическая подготовка	20	-	20	

5.2	Специальная физическая подготовка	12	-	12	
<b>6.</b>	<b>Туристские мероприятия</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	протокол
6.1	Соревнования. Поход выходного дня. Экскурсии	36	-	36	
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>24</b>	<b>120</b>	

### Второй год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			Формы контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практ.	
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>64</b>	<b>18</b>	<b>46</b>	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	
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>18</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	наблюдение, тестирование
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1	
2.2	Условные знаки	4	2	2	
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	2	1	1	
2.4	Компас. Работа с компасом	3	1	3	
2.5	Измерение расстояний	2	1	1	
2.6	Способы ориентирования	5	1	4	
<b>3.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>14</b>	<b>3</b>	<b>11</b>	опрос
3.1	Туристские возможности родного края, его природные особенности и история	10	2	8	
3.2	Охрана природы и памятников культуры	4	1	3	
<b>4.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	наблюдение, опрос

4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	3	2	1	
4.2	Походная медицинская аптечка	3	1	2	
4.3	Оказание первой доврачебной помощи	4	2	2	
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1	
<b>5.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	тестирование, наблюдение
5.1	Общая физическая подготовка	20	-	20	
5.2	Специальная физическая подготовка	12	-	12	
5.3	Врачебный контроль, самоконтроль	4	2	2	
<b>6.</b>	<b>Туристские мероприятия</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	протокол
6.1	Соревнования по группе дисциплин «дистанция»	60	4	56	
6.2	Экскурсия. Поход выходного дня	12	-	12	
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>40</b>	<b>176</b>	

### Третий год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			Формы контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практ.	
<b>1.</b>	<b>Туристские маршруты</b>	<b>56</b>	<b>16</b>	<b>40</b>	опрос, тестирование
1.1	История развития туризма	4	4	-	
1.2	Личное и групповое снаряжение	6	2	4	
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	2	4	
1.4	Подготовка к спортивному маршруту	4	1	3	
1.5	Питание на маршруте	4	1	3	
1.6	Техника и тактика на маршруте	26	4	22	
1.7	Обеспечение безопасности на маршруте	4	1	3	
1.8	Подведение итогов маршрута	2	1	1	
<b>2.</b>	<b>Туристские дистанции</b>	<b>64</b>	<b>10</b>	<b>54</b>	наблюдение, опрос
2.1	Регламент	4	4	-	
2.2	Процедура старта и финиша	1	1	-	

2.3	Технические приемы	59	5	54	
<b>3.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	тестирование
3.1	Топографическая и спортивная карта	2	1	1	
3.2	Способы ориентирования	8	3	5	
3.3	Ориентирование в сложных условиях	8	4	4	
<b>4.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	опрос, отчет
4.1	Туристские возможности родного края. Обзор экскурсионных объектов, музеев	8	2	6	
4.2	Изучение района путешествия	4	4	-	
4.3	Охрана природы и памятников культуры	6	2	4	
<b>5.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	наблюдение, опрос
5.1	Личная гигиена туриста	2	1	1	
5.2	Походная медицинская аптечка	2	1	1	
5.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	8	3	5	
5.4	Приемы транспортировки пострадавшего	4	1	3	
<b>6.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>44</b>	<b>2</b>	<b>42</b>	тестирование, наблюдение
6.1	Врачебный контроль, самоконтроль	4	2	2	
6.2	Общая физическая подготовка	18	-	18	
6.3	Специальная физическая подготовка	22	-	22	
<b>7.</b>	<b>Туристские мероприятия</b>	<b>108</b>	<b>12</b>	<b>96</b>	протокол
7.1	Соревнования по группе дисциплин «дистанция»	60	8	52	
7.2	Соревнования по спортивному ориентированию	32	4	28	
7.2	Экскурсия. Поход выходного дня	16	-	16	
	<b>ИТОГО</b>	<b>324</b>	<b>62</b>	<b>262</b>	

### Четвертый год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			Формы контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практ.	
<b>1.</b>	<b>Туристские маршруты</b>	<b>64</b>	<b>26</b>	<b>38</b>	отчет о походе, маршрутный лист, фотографии
1.1	Нормативные документы. Регламент	4	4	-	
1.2	Личное и групповое снаряжение	6	2	4	
1.3	Организация туристского быта	8	1	7	
1.4	Питание на туристском маршруте	6	1	5	
1.5	Подготовка к спортивному маршруту	8	4	4	
1.6	Подведение итогов маршрута	4	-	4	
1.7	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий на маршруте	18	8	10	
1.8	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	8	4	4	
1.9	Регламент по лыжному туризму	2	2	-	
<b>2.</b>	<b>Туристские дистанции</b>	<b>64</b>	<b>20</b>	<b>44</b>	опрос, наблюдение
2.1	Регламент. Требования к снаряжению	4	4	-	
2.2	Дистанции соревнований	2	2	-	
2.3	Определение результатов	2	2	-	
2.4	Технические приемы	56	12	44	
<b>3.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	наблюдение
3.1	Ориентирование в сложных условиях	14	4	10	
<b>4.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	наблюдение
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	
<b>5.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	тестирование
5.1	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	10	4	6	

<b>6.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>44</b>	<b>2</b>	<b>42</b>	тестирование, наблюдение
6.1	Врачебный контроль, самоконтроль	4	2	2	
6.2	Общая физическая подготовка	18	-	18	
6.3	Специальная физическая подготовка	22	-	22	
<b>7.</b>	<b>Туристские мероприятия</b>	<b>108</b>	<b>6</b>	<b>102</b>	протокол
7.1	Соревнования по группе дисциплин «дистанция»	76	6	70	
7.2	Соревнования по спортивному ориентированию	24	-	24	
7.2	Экскурсия. Поход выходного дня	8	-	8	
	<b>ИТОГО</b>	<b>324</b>	<b>76</b>	<b>248</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Первый год обучения

#### **1. Основы туристской подготовки (36 часов).**

##### ***1.1. Введение. Туристские путешествия. (1 час)***

*Теория.* Организация туризма в России, Ленинградской области. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Понятия: самостоятельный и спортивный туризм. Туристские нормативы на звание и значок "Юный турист".

##### ***1.2. Личное и групповое туристское снаряжение. (3 часа)***

*Теория.* 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.

*Практика.* 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. (4 часа)***

*Теория.* 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.

*Практика.* 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. (3 часа)**

*Теория.* Значение правильного питания на маршруте. Съедобные и несъедобные растения: грибы, ягоды. Питьевая вода.

*Практика.* Сбор съедобных ягод и грибов.

Знания и умения. Отличать ядовитые ягоды и грибы от съедобных.

#### **1.5. Техника и тактика пешеходного туризма. (24 часа)**

*Теория.* Особенности режима дня в походе. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам. Использование простейших узлов. Понятие о страховочной системе и самостраховке.

*Практика.* Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов с помощью веревочных перил с самостраховкой или без нее. Переправа по бревну с опорой на маятниковую веревку или перила.

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. (1 час)**

*Теория.* 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.

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. (2 часа)**

*Теория.* Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

*Практика.* Сравнение топографической и спортивной карт. Рисование плана комнаты.

### **2.2. Условные знаки. (6 часов)**

*Теория.* Понятие о топографических знаках. Изучение топонимов. Рельеф. Способы изображения рельефа.

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

### **2.3. Ориентирование по горизонту. (3 часа)**

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

*Практика.* Определение сторон горизонта по солнцу и часам. Построение фигур с учетом сторон горизонта.

### **2.4. Ориентирование по местным предметам. (5 часов)**

*Теория.* Суточное движение солнца по небосводу. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

*Практика.* 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. (10 часов)**

*Теория.* Климат, растительный и животный мир родного края. Административное деление края. Памятники истории и культуры, история своего населенного пункта.

*Практика.* Проведение краеведческой викторины.

#### **3.2. Охрана природы и памятников культуры. (4 часа)**

*Теория.* Законодательство по охране природы. Охрана памятников истории и культуры.

*Практика.* Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой культуры.

Знания и умения. Знать основные природные и исторические особенности своего края.

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

#### **4.1. Личная гигиена туриста, профилактика мозолей. (3 часа)**

*Теория.* Личная гигиена. Гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, купание). Гигиена обуви и одежды. Профилактика мозолей и потертостей.

*Практика.* 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. (2 часа)**

*Теория.* Состав походной аптечки для походов выходного дня. Перечень и назначение. Лекарственные растения. Личная аптечка туриста.

*Практика.* Формирование походной аптечки.

#### **4.3. Оказание первой доврачебной помощи. (2 часа)**

Соблюдение гигиенических требований в походе. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

*Практика.* Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условному пострадавшему.

#### **4.4. Приемы транспортировки пострадавшего. (3 часа)**

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

*Практика.* Изготовление носилок, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

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

#### **5.1. Общая физическая подготовка. (20 часов)**

*Практика.* 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. (8 часов)**

*Практика.* Выполнение упражнений на развитие выносливости. Привыкание к нагрузкам.

## **6. Туристские мероприятия (36 часов).**

### **6.1. Соревнования. Поход выходного дня. Экскурсии. (36 часов)**

*Практика.* Участие в походах выходного дня, соревнованиях, экскурсиях.

## **Второй год обучения**

### **1. Основы туристской подготовки. (64 часа)**

#### **1.1. Введение. Туристские путешествия. (1 час)**

*Теория.* Организация туризма в России, Ленинградской области. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятия: самодетельный и спортивный туризм. Туристские нормативы и значки "Юный турист", "Турист России".

#### **1.2. Личное и групповое снаряжение. (6 часов)**

*Теория.* Понятие о личном и групповом туристском снаряжении. Перечень снаряжения для одно-, двух-, трехдневного похода. Требования к снаряжению. 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.

*Практика.* 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. (6 часов)**

*Теория.* 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 развешиванию и свертыванию лагеря, заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой.

*Практика.* 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. (6 часов)**

*Теория.* Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в двух-, трехдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска

продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

*Практика.* 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. (4 часа)**

*Теория.* 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.

*Практика.* 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. (3 часа)**

*Теория.* Общие понятия. Сокращения. Дистанция. Этап. Время. Снаряжение. Требования к участнику соревнования. Требования к снаряжению.

### **1.7. Техника и тактика пешеходного туризма. (38 часов)**

*Теория.* 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.

*Практика.* Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов с помощью веревочных перил 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 сдергивать 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. (2 часа)**

*Теория.* 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.

*Практика.* Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

## **2.2. Условные знаки. (3 часа)**

*Теория.* 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. Горизонталей основные, утолщенные, полу горизонталей. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

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

## **2.3. Ориентирование по горизонту, азимут. (2 часа)**

*Теория.* 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.

*Практика.* Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте.

## **2.4. Компас. Работа с компасом. (3 часа)**

*Теория.* Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение. Ориентирование карты.

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

## **2.5. Измерение расстояний. (2 часа)**

*Теория.* 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.

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

## **2.6. Способы ориентирования. (5 часов)**

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

*Практика.* 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. (10 часов)**

*Теория.* 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.

*Практика.* Проведение краеведческой викторины.

#### **3.2. Охрана природы и памятников культуры. (4 часа)**

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

*Практика.* 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, профилактика заболеваний. (3 часа)**

*Теория.* 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.

*Практика.* 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. (3 часа)**

*Теория.* 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.

*Практика.* Формирование походной медицинской аптечки

#### **4.3. Оказание первой доврачебной помощи. (4 часа)**

*Теория.* 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.

*Практика.* Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условному пострадавшему.

#### **4.4. Приемы транспортировки пострадавшего. (2 часа)**

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

*Практика.* 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. (20 часов)**

*Практика.* 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. (12 часов)**

*Практика.* Упражнения на развитие выносливости. Бег по равнинной и пересеченной местности на дистанции 5-7 км. 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. Упражнения для развития силы: приседания, отжимания руками.

### **5.3. Врачебный контроль, самоконтроль. (4 часа)**

*Теория.* Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным туризмом. Правила оформления дневника самоконтроля.

*Практика.* Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля физического состояния и здоровья.

## **6. Туристские мероприятия (72 часа).**

### **6.1 Соревнования по группе дисциплин «дистанция». (60 часов)**

*Теория.* Правила и положение о соревнованиях, условия проведения. Размещение участников, оборудованное место лагеря.

*Практика.* Участие в соревнованиях по группе дисциплин «маршрут», «дистанция».

### **6.2. Экскурсия. Поход выходного дня. (12 часов)**

*Практика.* Участие в походах и экскурсиях по памятным местам.

## **Третий год обучения**

### **1. Туристские маршруты (54 часа).**

#### **1.1. История развития туризма. (4 часа)**

*Теория.* 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.

#### **1.2. Личное и групповое снаряжение. (6 часов)**

*Теория.* 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.

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

### **1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. (6 часов)**

*Теория.* 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.

*Практика.* Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа пилой и топором.

### **1.4. Подготовка к спортивному маршруту. (4 часа)**

*Теория.* 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 маршрутно-квалификационной комиссии (МКК). Порядок получения разрешения на выход в одно-, двух-, трехдневный поход. Подготовка снаряжения.

*Практика.* Изучение маршрутов учебно-тренировочных походов и зачетного похода. Составление спортивного плана-графика маршрута. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. Контрольная работа: составление плана-графика двух-, трехдневного маршрута.

Знания и умения. Составлять маршрутную документацию.

### **1.5. Питание на маршруте. (4 часа)**

*Теория.* 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.

*Практика.* Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Контрольная работа: "Составление меню на 3-5 дней похода".

Знания и умения. Знать нормы расхода продуктов питания, уметь составлять список продуктов и меню на трех-, четырех-, пятидневный поход.

### **1.6. Техника и тактика на маршруте. (26 часов)**

*Теория.* Понятие о тактике передвижения на 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 (темпы 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.

*Практика.* 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.

Знания и умения. Преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия с наведением и снятием веревок после прохождения с организацией страховки.

### **1.7. Обеспечение безопасности на маршруте. (4 часа)**

*Теория.* 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.

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

### **1.8. Подведение итогов маршрута. (2 часа)**

*Теория.* Правила составления отчета о маршруте (походе).

*Практика.* Составление отчета. Подготовка газеты по итогам похода. Подведение итогов: обсуждение впечатлений, полученных в походе.

## **2. Туристские дистанции (62 часа).**

### **2.1. Регламент. (4 часа)**

*Теория.* Общие понятия. Разрядные требования по спортивному туризму. Требования к участникам и снаряжению. Дистанции соревнований. Классификация дистанций.

### **2.2. Процедура старта и финиша. (1 час)**

*Теория.* Предстартовая проверка. Виды старта. Старт с применением

электронной фиксации результатов и ручного хронометража. Стартовое время. Опоздание на старт. Финиш.

### **2.3 Технические приемы. (59 часов)**

*Теория.* Характеристика и параметры этапов дистанций II классов. Тактико-технические приемы работы на дистанциях в любое время года. Переправы. Спуск. Подъем. Траверс. Организация и снятие перилл.

*Практика.* Отработка технических приемов для прохождения этапов дистанций II классов.

## **3. Топография и ориентирование (18 часов).**

### **3.1. Топографическая и спортивная карта. (2 часа)**

*Теория.* 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.

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

### **3.2. Способы ориентирования. (8 часов)**

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

*Практика.* 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. (8 часов)**

*Теория.* 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.

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

Знания и умения. Знать достопримечательности области; уметь работать со справочными материалами.

#### **4.2. Изучение района путешествия. (4 часа)**

*Теория.* 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. (6 часов)**

*Теория.* Правила по охране природы в условиях «маршрута». Изучение и охрана памятников истории и культуры.

*Практика.* Видео и фотосъемки. Беседы с местными старожилами.

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

#### **5.1. Личная гигиена туриста. (2 часа)**

*Теория.* 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

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

#### **5.2. Походная медицинская аптечка. (2 часа)**

*Теория.* Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Хранение и транспортировка походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения.

*Практика.* Формирование походной аптечки. Сбор и использование лекарственных растений.

#### **5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. (8 часов)**

*Теория.* 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.

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

#### **5.4. Приемы транспортировки пострадавшего. (4 часа)**

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

*Практика.* Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуши.

Знания и умения. Изготавливать носилки из подручных средств, транспортировать пострадавшего.

### **6. Общая и специальная физическая подготовка (44 часа).**

#### **6.1. Врачебный контроль, самоконтроль. (4 часа)**

*Теория.* 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.

*Практика.* Прохождение врачебного контроля дважды в течение года. Ведение дневника самоконтроля

### **6.2. Общая физическая подготовка. (18 часов)**

*Практика.* 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.

### **6.3. Специальная подготовка. (22 часа)**

*Практика.* Упражнения на развитие выносливости. Бег по равнинной и пересеченной местности на дистанции 5-7 км. Ходьба на лыжах до 15 км. 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 «дистанция». (60 часов)**

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

*Практика.* Участие в постановке этапов дистанции. Участие в соревнованиях.

### **7.2 Соревнования по спортивному ориентированию. (32 часа)**

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

*Практика.* Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

### **7.3 Экскурсия. Поход выходного дня. (16 часов)**

*Практика.* Участие в походах выходного дня, экскурсиях.

## **Четвертый год обучения**

### **1. Туристские маршруты (64 часа).**

#### **1.1. Нормативные документы. Регламент. (4 часа)**

*Теория.* Правила организации и прохождения туристских маршрутов. Правила проведения туристско-спортивных мероприятий на

категорированных маршрутах. Классификации туристских маршрутов.

### ***1.2 Личное и групповое снаряжение. (6 часов)***

*Теория.* Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения соревнований по дисциплине маршрут. Специальное снаряжение для прохождения категорийных маршрутов.

*Практика.* Изготовление необходимого туристского снаряжения.

### ***1.3. Организация туристского быта. (8 часов)***

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

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

Знания и умения. Уметь приготовить пищу на костре, газовой горелке.

### ***1.4. Питание на туристском маршруте. (6 часов)***

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

*Практика.* Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах.

Знания и умения. Знать расход калорийности дневного рациона.

### ***1.5. Подготовка к спортивному маршруту. (8 часов)***

*Теория.* 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.

*Практика.* Разработка маршрута.

### ***1.6. Подведение итогов маршрута. (4 часа)***

*Практика.* 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. (18 часов)***

*Теория.* 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.

*Практика.* Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

Знания и умения. Знать устройство полиспада. Уметь преодолевать естественные препятствия на лыжах.

### ***1.8. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий. (8 часов)***

*Теория.* 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.

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

Знания и умения. Знать основные, вспомогательные и страховочные узлы, уметь завязывать их. Знать правила страховки и самостраховки.

### ***1.9. Регламент по лыжному туризму. (2 часа)***

*Теория.* Особенности лыжного туризма. Особенности подготовки лыжного похода. Особенности личного и общественного снаряжения. Техника и тактика движения в лыжном походе. Переправа по тонкому льду.

## **2. Туристские дистанции (64 часа).**

### ***2.1. Регламент. Требования к снаряжению. (4 часа)***

*Теория.* 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.

Знания и умения. Знать правила и регламент туристских соревнований.

### ***2.2. Дистанции соревнований. (2 часа)***

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

### ***2.3. Определение результатов. (2 часа)***

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

### ***2.4. Технические приемы. (56 часов)***

*Теория.* 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. Подъём по склону спортивным способом. Переправа с опорой на перила вброд, по бревну, по параллельным перилам. Переправа вброд с альпенштоком. Траверс склона с альпенштоком. Подъём, спуск по склону с альпенштоком. Укладка бревна.

*Практика.* Отработка технических приемов преодоления этапов дистанций II и III классов лично, в связках, командой.

### **3. Топография и ориентирование (14 часов).**

#### ***3.1. Ориентирование в сложных условиях. (14 часов)***

*Теория.* Топографическая и спортивная карты. Прокладка и описание маршрута. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования. Особенности ночного ориентирования.

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

Знания и умения. Уметь работать с навигатором. Уметь ориентироваться в темное время суток.

### **4. Краеведение (20 часов).**

#### ***4.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. (12 часов)***

*Теория.* 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.

*Практика.* Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

#### ***4.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. (8 часов)***

*Теория.* 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.

*Практика.* Проведение краеведческих наблюдений. Работа среди местного населения.

### **5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (10 часов).**

#### ***5.1. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего. (10 часов)***

*Теория.* 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.

*Практика.* Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

Знания и умения. Уметь оказывать первую помощь при различных травмах, изготавливать волокушу, носилки, транспортировать пострадавшего

## **6. Общая и специальная физическая подготовка (44 часа).**

### **6.1. Врачебный контроль, самоконтроль. (4 часа)**

*Теория.* 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.

*Практика.* Прохождение врачебного контроля дважды в течение года. Ведение дневника самоконтроля

### **6.2. Общая физическая подготовка. (18 часов)**

*Практика.* 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. (22 часа)**

*Практика.* Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Ориентирование на местности. Лыжная подготовка, туристская техника. Скалолазание.

## **7. Туристские мероприятия (108 часов).**

### **7.1. Соревнования по группе дисциплин «дистанция». (76 часов)**

*Теория.* 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.

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

### **7.2. Соревнования по ориентированию. (24 часа)**

*Практика.* Участие в соревнованиях по ориентированию.

### **7.3. Экскурсия. Поход выходного дня. (8 часов)**

*Практика.* Участие в экскурсиях, походах выходного дня.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ 1 и 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование разделов	Методы обучения	Формы занятий	Комплекс средств обучения
1.	Основы туристской подготовки	Словесные (объяснение, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, иллюстраций, видеоматериалов) Практические (практические задания, упражнения)	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 (объяснение, беседа) Наглядные (демонстрация топографических и спортивных карт, иллюстраций условных знаков) Практические (практические задания, упражнения)	учебное занятие, тренировка	«Условные знаки топографических карт», «Условные знаки спортивных карт», «Военная топография», «Уроки ориентирования». ЦДТОТРФ, Москва, 1995
3.	Краеведение	Словесные (объяснение, беседа) Наглядные (демонстрация иллюстраций) Практические (практические задания)	учебное занятие, тренировка	Плакаты: «Растения и животные, занесенные в красную книгу»
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Словесные (объяснение, беседа) Наглядные (демонстрация иллюстраций) Практические (практические задания)	учебное занятие, тренировка	Плакаты: «Оказание первой помощи пострадавшему»

5.	Общая и специальная физическая подготовка	Практические (практические задания, упражнения).	учебное занятие, тренировка	Спортивные снаряды
6.	Туристские мероприятия	Словесные (объяснение, беседа) Практические (участие в соревнованиях, экскурсиях, походах выходного дня)	соревнование, экскурсия, поход выходного дня	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 (объяснение, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, иллюстраций, видеоматериалов) Практические (практические задания, упражнения)	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 (объяснение, беседа) Наглядные (демонстрация топографических и спортивных карт, иллюстраций условных знаков) Практические (практические задания, упражнения)	учебное занятие, тренировка	«Условные знаки топографических карт», «Условные знаки спортивных карт», «Военная топография», «Уроки ориентирования». ЦДТОТРФ, Москва, 1995

3.	Краеведение	Словесные (объяснение, беседа) Наглядные (демонстрация иллюстраций) Практические (практические задания)	учебное занятие, тренировка	«Бабочки над заливом», Плакаты: «Растения и животные, занесенные в красную книгу»
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Словесные (объяснение, беседа) Наглядные (демонстрация иллюстраций) Практические (практические задания)	учебное занятие, тренировка	Штюрнер Ю.В. «Краткий справочник туриста», Шальков Ю.В. «Здоровье туриста»
5.	Общая и специальная физическая подготовка	Практические (практические задания, упражнения)	учебное занятие, тренировка	Спортивные снаряды
6.	Туристские мероприятия	Словесные (объяснение, беседа) Практические (участие в соревнованиях, экскурсиях, походах выходного дня)	соревнование, экскурсия, поход выходного дня	Правила вида «Спортивный туризм», «Регламент» по спортивному туризму

#### 4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

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

		задания, упражнения)		Штурнер Ю.В. «Краткий справочник туриста».
2.	Топография и ориентирование	Словесные (объяснение, беседа) Наглядные (демонстрация иллюстраций условных знаков) Практические (практические задания, упражнения)	учебное занятие, тренировка	«Условные знаки топографических карт», «Условные знаки спортивных карт», «Военная топография», «Уроки ориентирования».
3.	Краеведение	Словесные (беседа) Наглядные (демонстрация иллюстраций) Практические (практические задания)	учебное занятие, тренировка	Отчеты о маршрутах по спортивному туризму
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Словесные (объяснение, беседа) Наглядные (демонстрация иллюстраций) Практические (практические задания).	учебное занятие, тренировка	«Методические рекомендации по оказанию первой помощи пострадавшим и действиям в экстремальных ситуациях»
5.	Общая и специальная физическая подготовка	Практические (практические задания, упражнения)	учебное занятие, тренировка	Спортивные снаряды
6.	Туристские мероприятия	Словесные (объяснение, беседа) Практические (участие в соревнованиях, экскурсиях, походах выходного дня)	соревнование, экскурсия, поход выходного дня	Правила вида «Спортивный туризм», «Регламент» по спортивному туризму

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТФ, 1995.
2. Алешин В. Карта в спортивном ориентировании. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
3. Альманах № 23. "Ветер странствий". – М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Аркин Я., Вариксоо А., Захаров П., Тятте Я. Горный туризм. – Таллин: Ээсти раамат, 1980.
5. Винокуров В., Левин А., Мартынов Н. Безопасность в альпинизме. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
6. Военная топография. – М.: Военное издательство МО СССР, 1969.
7. Губаненков С. М. Обеспечение безопасности путешествий. – СПб.: СПб ГДТЮ, 1995.
8. Захаров П. Инструктору альпинизма. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
9. Историко-географический Всеволожский район Ленинградской области. – СПб.: ТПП "Петрополь", 1994.
10. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. – М., 2000.
11. Махов И.И. Юные туристы-многоборцы. – М.: ФЦДЮТиК, 2007.
12. Моргунова Т. Тесты по ориентированию – М.: Всеволожск, 2003.
13. Походная туристская игротка. Сборник № 1. – М.: Центральное рекламное-информационное бюро "Турист", 1991.
14. Теплоухов Ю.С. Руководство для судей и участников соревнований по пешеходному и лыжному туризму. – Свердловск, 1990.
15. Уроки ориентирования. Методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК, 2002.
16. Шальков Ю. Здоровье туриста. – М.: Физкультура и спорт, 1995.
17. Штюрмер Ю.В. Краткий справочник туриста. – М.: Профиздат, 1985.
18. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей. / Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. – М.: Советский спорт, 2005.
19. Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей. / Общая редакция – Константинов Ю.С. – М.: ФЦДЮТиК, 2014.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ**

1. Алексеев А. Питание в туристском походе. – М., 2012.
2. Алешин В. Карта в спортивном ориентировании. – М., Физкультура и спорт, 1983.
3. Методические рекомендации по оказанию первой помощи пострадавшим и действиям в экстремальных ситуациях. ГОУ СПб "Балтийский берег" – СПб., 2007.
4. Губаненков С.М. Обеспечение безопасности путешествий. – СПб.: ГДТЮ, 1995.
5. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно – методическое пособие Москва, 2000 г.
6. Штюмер Ю.В. Краткий справочник туриста. – М.: Профиздат, 1985.
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. ПЕШАЧЕК: <http://im-turist.ru>.

