

**Комитет по образованию
администрации Всеволожского муниципального района Ленинградской области**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества Всеволожского района»
(МБОУДО ДДЮТ)**

ПРИНЯТА
на заседании
экспертно-методического совета
(протокол от 22.08.2025 № 1)

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУДО ДДЮТ
от 29.08.2025 № 73

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПЕШЕХОДНОЙ ТРОПОЙ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА»**

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

Направленность программы: туристско-краеведческая

Уровень: базовый

Возраст детей, осваивающих программу: 12-18 лет

Срок реализации программы: 4 года (по 324 часа в год)

г. Всеволожск
2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа «Пешеходной тропой спортивного туризма» (далее – программа) туристско-краеведческой направленности базового уровня разработана на основе следующих нормативных актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей (утв. Указом Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809);
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 28.12.2021 № 3894-р);
- Письмо Минобрнауки России от 27.11.2015 N 08-2228 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации»);
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Разрядные требования, группа дисциплин "дистанция" (утв. приказом Минспорттуризма России от 08.04.2009 №194);
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629);
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467);
- Правила вида спорта «Спортивный туризм» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 22.04.2021 № 255);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28);
- СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв.

постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2);

- Устав МБОУДО ДДЮТ;
- Рабочая программа воспитания МБОУДО ДДЮТ;
- Положение о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ;
- Положение о реализации программы (системы) наставничества в МБОУДО ДДЮТ.

Актуальность

Современный век – век высоких учебных нагрузок и компьютерной увлечённости школьников на фоне низкой двигательной активности, требует 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 «Пешеходной тропой спортивного туризма» (спортивный туризм) использовались программы для системы дополнительного образования детей: программа Махова И.И. «Юные туристы-многоборцы» и программа под общей редакцией Константинова Ю.С. «Туризм и краеведение».

На основании данных источников и нормативно-правовой базы определена цель, а также качественное содержание дополнительной общеразвивающей программы «Пешеходной тропой спортивного туризма».

И хотя она состоит из двух дисциплин «Туристские маршруты» и «Пешеходные дистанции», являющиеся частями единого целого вида спорта «Спортивный туризм».

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 «Пешеходные 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. Программа может реализовываться с применением технологий наставничества.

Воспитательный компонент

Воспитание как неотъемлемая часть образовательного процесса при реализации программы осуществляется путем включения в ее содержание тем и заданий, освоение которых помогает решению педагогических задач в разных областях воспитательной работы, а также через создание условий, способствующих становлению и развитию высоконравственной и социально ответственной личности.

Цель, задачи, направления и целевые ориентиры воспитания представлены в Рабочей программе воспитания МБОУДО ДДЮТ.

При планировании воспитательной работы учитываются традиционные, муниципальные, региональные, федеральные мероприятия, связанные с юбилейными и государственными датами на основе Календарного плана воспитательной работы МБОУДО ДДЮТ на учебный год.

Направленность программы определяет особенности и характер воспитательной работы, осуществляемой в процессе ее реализации.

Воспитательный потенциал программы «Пешеходной тропой спортивного туризма» в соответствии с ее туристско-краеведческой направленностью определяет ее нацеленность на формирование у детей интереса к познанию своего отечества, готовности к изучению своей страны, региона и малой родины, формирование установок на здоровый образ жизни. Детско-юношеский туризм содержит громадный потенциал для воспитания российской гражданской идентичности, патриотизма через знакомство с фактами прошлого и настоящего России, усвоение традиционных ценностей многонационального российского общества, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.

Важными условиями, обеспечивающими эффективность воспитательного воздействия в ходе реализации программы, являются характер взаимодействия педагога с учащимися и психологический климат в детском коллективе. Установление доверительных отношений с педагогом помогает ребенку в полной мере раскрыть свой творческий и личностный потенциал. Создание в детском объединении атмосферы сотрудничества, взаимоуважения и поддержки является значимым компонентом воспитательной работы. Проведение открытых мероприятий позволяет закрепить воспитательный эффект благодаря вовлечению родителей в жизнь детского объединения. Успешному решению воспитательных задач также способствует участие детей в мероприятиях на уровне учреждения, района, области: чемпионатах, первенствах и соревнованиях на различных дистанциях, турнирах, спортивных праздниках, массовых физкультурно-спортивных мероприятиях.

Важной воспитательной составляющей является сам характер занятий, так как для достижения значимого результата в туризме большое значение имеет развитие у детей следующих качеств:

- Физических качеств – выносливости, быстроты, силы, ловкости, умения преодолевать препятствия;
- Морально-волевых качеств – смелости, решительности, воли, активности, дисциплинированности, коллективизма, упорства, настойчивости, целеустремленности, терпения, трудолюбия, стойкости, умения следовать правилам, стремления к победе.

- Дополнительных качеств – умения оказывать первую помощь, стрессоустойчивости, умения работать в команде.

Все эти качества определяют процесс гармоничного становления социально ответственной личности.

Цель и задачи программы:

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

Задачи:

Обучающие:

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. Воспитывать потребность в физическом самосовершенствовании и активности.
2. Прививать навыки коллективного взаимодействия, доброжелательного и внимательного отношения друг к другу, взаимоуважения;
3. Прививать чувство ответственности в выполнении совместной деятельности.
4. Воспитывать ценностное отношение к региональной и местной культуре, уважение к историческому и культурному наследию народов России, памятникам героям и защитникам Отечества.
5. Воспитывать личную ответственность за действия в природной среде, неприятие действий, приносящих вред природе, опыт сохранения уникального природного и биологического многообразия России.

Сроки реализации программы: 4 года

Возраст учащихся: 12 -18 лет

Программа состоит из трех учебно-тренировочных ступеней:

- начальная специализация(1-й год обучения),
- базовая (2 и 3-й год обучения),

- углубленная (4-й год обучения),

которые можно осваивать как целостно в заявленной последовательности, так и автономно по программе каждой ступени.

На первый год обучения, начальной специализации, дети принимаются при наличии медицинского допуска в возрасте 12-13 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 13-15 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 16-18 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 группы:

первого года обучения – 15 человек;

второго года – 12 человек;

в последующие года - не менее – 8-10 человек.

По мере роста опыта обучающихся большой упор делается на подгрупповые (2-4 человека) и индивидуальные занятия.

Календарный учебный график

Год обучения	Период обучения		Период каникул	Кол-во учебных недель / часов	Режим занятий	Вид и сроки проведения аттестации
	начало	окончание				
1 год	В соответствии с учебно-календарным графиком учреждения на данный учебный год			36 /324	3 занятия по 3 акад. часа (40-45 минут)	промежуточная – май
2 год				36 /324	3 занятия по 3 акад. часа (40-45 минут)	промежуточная – май
3 год				36 /324	3 занятия по 3 акад. часа (40-45 минут)	промежуточная – май
4 год				36 / 324	3 занятия по 3 акад. часа (40-45 минут)	итоговая – май

Режим занятий

На все года обучения 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.

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

Каждое занятие состоит из трех основных частей:

1. Вводная: общеразвивающие 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.

Форма обучения по программе - очная

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 программы

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;
- Общие понятия по группе дисциплин «дистанция»;
- Тактические и технические приёмы на дистанции первого класса;
- Условные знаки топографических и спортивных карт.

Должны **уметь**:

- завязать узлы;
- Подобрать личное снаряжение для занятий в помещении и на природе;
- Отличить спортивную карту от топографической;
- Обладать навыками преодоления препятствий первого класса на пешеходной дистанции по спортивному туризму

К концу второго года обучающиеся должны **знать**:

- 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 препятствий дистанции 2 класса лично, в связке, в команде;
- Работать с картой, компасом;
- Подготовить снаряжение, перечень продуктов для учебно-тренировочного сбора;

Должны **выполнить** нормативы 1-го юношеского разряда.

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

- Характеристику и параметры этапов дистанций 3 класса;
- 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 препятствий дистанций 2 и 3 классов лично, в связках, командой;
- Обладать навыками комплексного чтения спортивных карт;

Должны **выполнить** нормативы по спортивному туризму по группе дисциплин - дистанция: 3 взрослого разряда.

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

- Характеристику и параметры этапов дистанций III и IV классов;
- Тактико-технические приёмы работы на дистанциях в любое время года;
- Правила вида спорта «Спортивный туризм» 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 и 1 взрослых 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 – «дистанция - пешеходная» и успешному участию в них, олимпиадах в течение учебного года, что дает возможность отследить результаты в промежутках процесса обучения.

На основании протоколов соревнований по группе дисциплин: «дистанция - пешеходная» заполняются личные зачетные квалификационные книжки обучающихся. По мере выполнения требуемых нормативов, им присваиваются спортивные разряды по спортивному туризму. В связи с тем что, 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	32		
Дистанции - пешеходная	96	96	116	118
Топография и ориентирование	16	18	18	16
Краеведение	14	12	6	6
Основы гигиены и первой доврачебной помощи	18	12	8	4

Общая и специальная физическая подготовка	36	46	68	72
Спортивные мероприятия	108	108	108	108
ИТОГО	324	324	324	324

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Первый год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы туристской подготовки	36			Тест соревнования
1.1.	Введение. Туристские путешествия	2	2	-	
1.2.	Личное и групповое снаряжение.	6	2	4	
1.3.	Организация туристского быта.	18	4	14	
1.4.	Питание в походе..	8	2	6	
1.5.	Безопасность на маршруте, на занятиях.	2	1	1	
2.	Дистанция - пешеходная	96			Тест опрос наблюдение
2.1	Общие положения	16	8	8	
2.2	Требования к снаряжению	6	2	4	
2.3	Узлы	14	2	12	
2.4	Технические приемы	48	12	36	
2.5	Система оценки нарушений	12	4	8	
3.	Топография и ориентирование	16			
3.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1	
3.2.	Условные знаки.	6	2	4	
3.3.	Ориентирование по горизонту.	3	1	2	
3.4.	Ориентирование по местным предметам.	5	1	4	
4.	Краеведение	14			Опрос
4.1	Родной край, его природные особенности и история.	10	2	8	
4.2.	Охрана природы и памятников культуры	4	2	2	
5.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	18			Наблюдение опрос
5.1.	Личная гигиена туриста, профилактика мозолей.	3	1	2	
5.2.	Походная медицинская аптечка.	3	1	2	
5.3.	Оказание первой доврачебной помощи.	6	2	4	
5.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	6	2	4	
6.	Общая и специальная подготовка	36			Тестирование наблюдение
6.1.	Общая физическая подготовка.	20		20	
6.2.	Специальная физическая подготовка	14		8	
6.3	Врачебный контроль.	2		2	
7.	Туристские мероприятия	108			Соревнования
7.1.	Соревнования. ПВД. Экскурсия	108			
	Всего:	324			

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы туристской подготовки	32			Наблюдение тестирование
1.1.	Туристские путешествия.	2	2	-	
1.2.	Личное и групповое снаряжение.	4	2	2	
1.3.	Организация туристского быта.	16	2	14	
1.4.	Питание в туристском походе.	8	2	6	
1.5.	Безопасность в походе, на занятиях.	2	1	1	
2.	Дистанция - пешеходная	96			Наблюдение тестирование
2.1	Общие положения	18	8	10	
2.2	Требования к снаряжению	6	2	4	
2.3	Узлы	12	2	10	
2.4	Технические приемы	48	12	36	
2.5	Система оценки нарушений	12	4	8	
3.	Топография и ориентирование	18			
3.1.	Понятие о топографической и спортивной карте.	2	1	1	
3.2.	Условные знаки.	8	2	6	
3.3.	Ориентирование по горизонту, азимут.	2	1	1	
3.4.	Компас. Работа с компасом.	2	1	2	
3.5.	Измерение расстояний.	2	1	1	
3.6.	Способы ориентирования.	2	1	1	
4.	Краеведение	12			Наблюдение тестирование
4.1	Туристские возможности родного края, его природные особенности и история.	10	2	8	
4.2.	Охрана природы и памятников культуры	2	1	2	
5.	Основы гигиены и первая помощь	12			Наблюдение тестирование
5.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	3	1	2	
5.2.	Походная медицинская аптечка, лекарственные растения.	2	1	2	
5.3.	Оказание первой доврачебной помощи.	4	2	2	
5.4.	Приемы транспортировки пострадавшего.	3	1	2	
6.	Общая и специальная физическая подготовка				Наблюдение тестирование
6.1.	Общая физическая подготовка.	20		20	
6.2	Специальная физическая подготовка	22		22	
6.3	Врачебный контроль, самоконтроль.	4		4	
7.	Туристские мероприятия	108			Соревнования
7.1	Соревнования	80		80	
7.2	Экскурсия, ПВД	28		28	
	Всего:	324			

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма контроля, промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.0	Дистанция - пешеходная	116			Опрос тестирование наблюдение протокол
1.1	Общие положения	20	8	12	
1.2	Требования к снаряжению	6	2	4	
1.3	Узлы	12	2	10	
1.4	Технические приемы	52	12	40	
1.5	Система оценки нарушений	14	4	8	
1.6	Подведение итогов, разбор ошибок.	12	8		
2.	Топография и ориентирование.	18			Тест
2.1	Топографическая и спортивная карта	2	1	1	
2.2.	Способы ориентирования.	8	2	6	
2.3.	Ориентирование в сложных условиях	8	4	4	
3.0	Краеведение	6			Опрос отчет
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	4	2	2	
3.2.	Изучение района путешествия	1		1	
3.3.	Охрана природы и памятников культуры	1	1		
4.0	Основы гигиены и первая помощь	8			Тестирование Викторина соревнования
4.1.	Личная гигиена туриста	1		1	
4.2	Походная медицинская аптечка.	1		1	
4.3	Основные приемы оказания первой до врачебной помощи.	2		2	
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего.	4	1	3	
5.0	Общая и специальная физическая подготовка	68			Наблюдение
5.1.	Общая физическая подготовка.	32		32	
5.2	Специальная физ. подготовка.	32		32	
5.3	Врачебный контроль, самоконтроль.	4	2	2	
6.0	Туристские мероприятия	108			Соревнования
6.1	Соревнования на пешеходной дистанции. маршрут	60	8	52	
6.2	Соревнование по ориентированию.	32	4	28	
6.3	Экскурсия, ПВД	16		16	
	Всего:	324			

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма контроля, промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.0	Дистанция - пешеходная	118			Опрос тестирование наблюдение протокол
1.1	Общие положения	16	8	8	
1.2	Требования к снаряжению	6	2	4	
1.4	Узлы	8	2	6	
1.5	Технические приемы	52	12	40	
1.6	Система оценки нарушений	18	4	14	
1.7	Подведение итогов, разбор ошибок.	16	8	8	
2.	Топография и ориентирование.	16			Тест
2.1	Топографическая и спортивная карта	2	1	1	
2.2.	Способы ориентирования.	6	2	4	
2.3.	Ориентирование в сложных условиях	8	4	4	
3.0	Краеведение	6			Опрос отчет
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.	4	2	2	
3.2.	Изучение района путешествия	1		1	
3.3.	Охрана природы и памятников культуры	1	1		
4.0	Основы гигиены и первая помощь	4			Тестирование Викторина соревнования
4.1.	Личная гигиена туриста	1		1	
4.2	Основные приемы оказания первой до врачебной помощи.	2		2	
4.3	Приемы транспортировки пострадавшего.	1		1	
5.0	Общая и специальная физическая подготовка	72			Наблюдение
5.1.	Общая физическая подготовка.	32		32	
5.2	Специальная физ. подготовка.	36		36	
5.3	Врачебный контроль, самоконтроль.	4	2	2	
6.0	Туристские мероприятия	108			Соревнования
6.1	Соревнования на пешеходной дистанции.	60	8	52	
6.2	Соревнование по ориентированию.	32	4	28	
6.3	Экскурсия, ПВД	16		16	
	Всего:	324			

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 - самодостаточный и спортивный туризм. Нормативы I юношеского и III взрослого спортивных разрядов.

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.

Практические занятия: Укладка рюкзака, подготовка снаряжения. Работа со снаряжением.

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. 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.

Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов.

Знания и умения:

Отличать ягоды и грибы от не съедобных. Составить раскладку на одного человека, группу.

1.5. Безопасность на маршруте, 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. Применение самостраховки на опасных участках. Использование рукавиц при спуске по перилам, ФСУ (фрикционное спусковое устройство).

2. Дистанция-пешеходная. (96 часов)

2.1. Общие положения.

Сокращения, понятие о дистанции, условия прохождения дистанции, схема прохождения дистанции, понятие о этапе и блоке этапов дистанции, представление зоны этапа.

Практические занятия.

Чтение условий прохождения дистанции, оборудование этапа дистанции.

2.2. Требования к снаряжению.

Основные требования к основному и специальному снаряжению Требования к веревкам, карабинам, зажимам и спусковым устройствам. Требования к индивидуальной страховочной системе (ИСС).

Практические занятия. Бухтовка основной веревки. Использование стандартной схемы блокировки ИСС.

2.3. Узлы

Вязать узлы: контрольный, прямой, проводник «восьмерка», удавка.

2.4. Технические приемы.

Правила применения технических приемов при преодолении препятствий и уметь их применять.

Практические занятия Переправа через водное препятствие по бревну. Сопровождение. Судейская страховка. Командная страховка. Организация перил. Снятие перил. Движение по навесной, параллельной переправе, по бревну. Польем, спуск по перилам. Траверс склона по перилам. Переправа методом вертикальный маятник.

2.5. Система оценки нарушений

Понятие о системе оценки нарушений. Таблица системы оценивания нарушений. Бесштрафовая и штрафная системе оценки нарушений. Правила исправления нарушений.

3. Топография и ориентирование. (16 часов)

3.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

3.2. 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.

3.3. 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.

3.4. 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.

4. Краеведение. (14 часов)

4.1 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.

4.2. 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.

5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. (18 часов)

5.1. 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.

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

Личная аптечка туриста.

Практические занятия: Формирование походной аптечки.

5.3. 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.

5.4. 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.

6. Общая и специальная физическая подготовка. (36 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. (108 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. (32 часа)

1.1. Туристские путешествия. Организация туризма в России, Ленинградской области. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида.

Понятия - самостоятельный и спортивный туризм.

Нормативы присвоения спортивных разрядов.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень снаряжения для многодневного похода.

Требования к нему. Правила транспортировки снаряжения. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Особенности снаряжения для зимнего похода.

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 развешиванию 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, наведение кострового тросика.

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 много 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.

Знания и умения

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

2. Дистанция-пешеходная. (96 часов)

2.1. Общие положения: сокращения, понятие о дистанции, условия прохождения дистанции, снятие с дистанции, участок ориентирования, схема прохождения дистанции, понятие о этапе и блоке этапов дистанции, обратное движение на этапе, зоны этапа, время на дистанции, отсечка.

Практические занятия.

Чтение условий прохождения дистанции, оборудование этапа дистанции.

Знания и умения: Знать параметры этапов дистанции. Уметь разметить зоны этапа.

2.2. Основные требования к основному и специальному снаряжению. Требования к веревкам, карабинам, зажимам и спусковым устройствам. Требования

к индивидуальной страховочной системе (ИСС).

Практические занятия.

Бухтовка основной веревки. Использование стандартной схемы блокировки ИСС.

Знания и умения

Уметь применять специальное снаряжение: спусковое устройство, зажим, ролик, карабин.

2.3. Узлы

Знания и умения

Вязать узлы: контрольный, прямой, проводник «восьмерка», удавка, «штык», австрийский проводник.

2.4. Технические приемы.

Практические занятия

Переправа через водное препятствие по бревну. Сопровождение. Верхняя командная страховка. Подъем с нижней командной страховкой. Организация перил. Восстановление перил. Снятие перил. Движение по навесной, параллельной переправе, по бревну. Подъем, спуск по перилам. Траверс склона по перилам. Переправа методом вертикальный маятник. Подъем по склону с организацией перил (индивидуальное прохождение).

Знания и умения

Знать правила применения технических приемов при преодолении препятствий и уметь их применять без нарушений.

2.5 Понятие о системе оценки нарушений.

Таблица системы оценивания нарушений бесштрафовой системы.

Знания и умения

Знать правила исправления нарушений:

Исправить нарушения на месте (бесштрафная системы оценки) без продолжения движения.

Вернуться на исходную сторону этапа в соответствии с условиями обратного движения и пройти этап без нарушения.

Достигнуть целевой стороны, вернуться на исходную сторону и пройти этап без нарушений.

3. Топография и ориентирование. (18 часов)

3.1. 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.

3.2. 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.

3.3. 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.

3.4. 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).

3.5. 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 обрезков различной длины.

3.6. 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.

4.0. Краеведение. (12 часов)

4.1 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.

4.2. 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.

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

5.1. 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.

5.2. 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.

5.3. 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 желудочно-кишечные заболевания.

Практические занятия:

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условному пострадавшему.

5.4. 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.

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

6.1. 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.

6.2. 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.

6.3 Врачебный контроль, самоконтроль.

Значение врачебного контроля и самоконтроля.

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

7. Туристские мероприятия. (72 часа)

7.1 Соревнования.

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

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

7.2 Экскурсия. Поход выходного дня.

Практические занятия

Участие в походах и экскурсиях по памятным местам.

Третий год обучения

1. Дистанция-пешеходная. (116 часов)

1.1 Общие положения: сокращения, понятие о дистанции, условия прохождения

дистанции, снятие с дистанции, участок ориентирования, схема прохождения дистанции, понятие о этапе и блоке этапов дистанции, обратное движение на этапе, зоны этапа, нитка этап, время на дистанции, отсечка, снятие с этапа снятие с дистанции. пункт питания, смотровая площадка.

Практические занятия.

Чтение условий прохождения дистанции, оборудование этапа дистанции.

Знания и умения: Знать параметры этапов дистанции. Уметь разметить зоны этапа.

1.2. Основные требования к основному и специальному снаряжению. Требования к веревкам, карабинам, зажимам и спусковым устройствам. Требования к индивидуальной страховочной системе (ИСС).

Практические занятия.

Бухтовка основной веревки. Использование стандартной схемы блокировки ИСС.

Знания и умения

Уметь применять специальное снаряжение: спусковое устройство, зажим, ролик, карабин.

1.3. Узлы.

Применение узлов.

Знания и умения

Вязать узлы: контрольный, прямой, встречная восьмерка, проводник восьмерка, баррел, полугрейпвайн, грейпвайн, удавка, карабинная удавка, штык, австрийский проводник, двойной булинь, двойной проводник.

1.4. Технические приемы.

Практические занятия

Переправа через водное препятствие по бревну. Сопровождение. Верхняя командная страховка. Подъем с нижней командной страховкой. Организация перил. Восстановление перил. Снятие перил. Движение по навесной, параллельной переправе, по бревну. Подъем, спуск по перилам. Траверс склона по перилам. Переправа методом вертикальный маятник. Подъем по склону с организацией перил (индивидуальное прохождение).

Знания и умения

Знать правила применения технических приемов при преодолении препятствий и уметь их применять без нарушений.

1.5 Понятие о системе оценки нарушений.

Таблица системы оценивания нарушений бесштрафовой системы.

Знания и умения

Знать правила исправления нарушений:

Исправить нарушения на месте (бесштрафная системы оценки) без продолжения движения.

Вернуться на исходную сторону этапа в соответствии с условиями обратного движения и пройти этап без нарушения.

Достигнуть целевой стороны, вернуться на исходную сторону и пройти этап без нарушений.

2. Топография и ориентирование. (18 часов)

2.1. 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, внemasштабные). Формы рельефа.

Практические занятия:

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

2.2 Способы ориентирования:

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

2.3 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.

3. Краеведение. (6 часов)

3.1. 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.

3.2. 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.

3.3. 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 старожилами.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. (8 часов)

4.1. 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.

4.2. 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.

4.3. 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.

4.4. 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 волокуш.

5. Общая и специальная физическая подготовка. (68 часов)

5.1. 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.

5.2. 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.

6. Туристские мероприятия. (108 часов)

6.1 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.

6.2 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.

6.3 Экскурсия. Поход выходного дня.

Знания и умения: (3-й год обучения)

Знать правила вида спорта «спортивный туризм». Знать систему оценки нарушений.

Знать достопримечательности области.

Уметь пользоваться техническими приемами преодоления горизонтальные

и вертикальные препятствия с наведением и снятием перил с организацией командной страховки.

Уметь изготавливать носилки из подручных средств, транспортировать пострадавшего.

Четвертый год обучения

1. Дистанция-пешеходная. (116 часа)

1.1. Общие положения: сокращения, понятие о дистанции, условия прохождения дистанции, снятие с дистанции, участок ориентирования, схема прохождения дистанции, понятие о этапе и блоке этапов дистанции, обратное движение на этапе, зоны этапа, нитка этап, время на дистанции, отсечка, снятие с этапа снятие с дистанции. пункт питания, смотровая площадка.

Практические занятия.

Чтение условий прохождения дистанции, оборудование этапа дистанции.

Знания и умения: Знать параметры этапов дистанции. Уметь разметить зоны этапа.

1.2. Основные требования к основному и специальному снаряжению. Требования к веревкам, карабинам, зажимам и спусковым устройствам. Требования к индивидуальной страховочной системе (ИСС).

Практические занятия.

Бухтовка основной веревки. Использование стандартной схемы блокировки ИСС.

Знания и умения

Уметь применять специальное снаряжение: спусковое устройство, зажим, ролик, карабин. Уметь сблокировать ИСС. Уметь изготовить переноску для транспортировки основного снаряжения.

1.3. Узлы.

Применение узлов.

Знания и умения

Вязать узлы: контрольный, прямой, встречная восьмерка, проводник восьмерка, баррел, полугрейпвайн, грейпвайн, удавка, карабинная удавка, штык, австрийский проводник, двойной булинь, двойной проводник.

1.4. Технические приемы.

Практические занятия

Переправа через водное препятствие по бревну. Сопровождение. Верхняя командная страховка. Подъем с нижней командной страховкой. Организация перил. Восстановление перил. Снятие перил. Движение по навесной, параллельной переправе, по бревну. Подъем, спуск по перилам. Траверс склона по перилам. Переправа методом вертикальный маятник. Подъем по склону с организацией перил (индивидуальное прохождение).

Знания и умения

Знать правила применения технических приемов при преодолении препятствий и уметь их применять без нарушений.

1.5 Понятие о системе оценки нарушений.

Таблица системы оценивания нарушений бесштрафовой системы.

Знания и умения

Знать правила исправления нарушений:

Исправить нарушения на месте (бесштрафная системы оценки) без продолжения движения.

Вернуться на исходную сторону этапа в соответствии с условиями обратного движения и пройти этап без нарушения.

Достигнуть целевой стороны, вернуться на исходную сторону и пройти этап без нарушений.

1.6 Подведение итогов по прохождении пешеходной дистанции.

Разбор ошибок

Знания и умения

Уметь анализировать ситуацию и делать выводы.

2. Топография и ориентирование. (16 часов)

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

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

Ориентирование по местным предметам.

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

Практические занятия:

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

Знания и умения:

Уметь привязаться к местности.

2.3 Ориентирование в сложных условиях.

Действие в случае потери ориентировки.

Практические занятия:

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

Знания и умения

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

3. Краеведение. (6 часов)

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

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

Практические занятия:

Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

3.2. История края, события, происходившие на его территории.

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

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

Практические занятия:

Проведение краеведческих наблюдений. Работа среди местного населения.

4. Основы гигиены и первой помощи. (4 часов)

4.1. Личная гигиена туриста.

Личная гигиена на занятиях по спортивному туризму. 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

4.2. 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. Иммобилизация пострадавшего.

4.3 Способы транспортировки пострадавшего: «кокон», носилки, волокуши. Изготовление транспортных средств.

Практические занятия:

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

5. Общая и специальная физическая подготовка. (72 часа)

5.1. 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. Бег. Бег с ускорением.

Игры: баскетбол, футбол, пионербол. Эстафеты.

5.2. 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.

5.3 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. Туристские мероприятия. (108 часов)

6.1. Соревнования на пешеходной дистанции.

Виды и характер соревнований по туристской технике. Командные и личные соревнования. Примерные элементы полосы препятствий. Обеспечение безопасности при проведении соревнований. Присвоение разрядов по итогам соревнований.

Практические занятия:

Участие в подготовке пешеходной дистанции. Судейство соревнований и непосредственное участие в них.

6.2 Соревнования по ориентированию.

Практические занятия: Участие в соревнованиях по ориентированию.

6.3 Экскурсия. Поход выходного дня.

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;
- знать правила туристских соревнований, ориентирования;
- уметь приготовить пищу на костре, газовой горелке.
- уметь ориентироваться в темное время суток.

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.	Дистанция - пешеходная	Словесные (объяснение, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, иллюстраций, видеоматериалов) Практические (практические задания, упражнения)	учебное занятие, тренировка	Снаряжение, фото-видеоматериалы, справочники
3.	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
4.	Краеведение	Словесные (объяснение, беседа) Наглядные (демонстрация иллюстраций) Практические (практические задания)	учебное занятие, тренировка	Плакаты: «Растения и животные, занесенные в красную книгу»
5.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Словесные (объяснение, беседа) Наглядные (демонстрация иллюстраций) Практические (практические задания)	учебное занятие, тренировка	Плакаты: «Оказание первой помощи пострадавшему»
6.	Общая и специальная физическая подготовка	Практические (практические задания, упражнения).	учебное занятие, тренировка	Спортивные снаряды
7.	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 и 4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование разделов	Методы обучения	Формы занятий	Комплекс средств обучения
1.	Дистанция - пешеходная	Словесные (объяснение, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, иллюстраций, видеоматериалов) Практические (практические задания, упражнения)	учебное занятие, тренировка	Снаряжение, фото-видеоматериалы, справочники, упражнения, карты
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

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

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

2007.

7. Штюмер, Ю.В. Краткий справочник туриста. – М. : ПРОФИЗДАТ, 1985.

ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

1. Спортивный туризм: <http://toplimit.ru>.
2. Спортивное ориентирование: <http://o-site.shb.ru>.
3. Спортивный туризм в Ленинградской области, группа: [Vk.com/stl](https://vk.com/stl)