

**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
«МНОГОГРАННЫЙ МИР ТУРИЗМА»**

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

Направленность программы: **туристско-краеведческая**

Уровень программы: **базовый**

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

Срок реализации программы: **4 года**

Количество часов по годам обучения: 1 год – 216 часов

2 год – 288 часов

3 год – 324 часа

4 год – 324 часа

Всеволожск
2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа «Многогранный мир туризма» (далее – программа) туристско-краеведческой направленности базового уровня разработана на основе:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании 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);
- 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 программы

Современный мир характеризуется высоким уровнем использования технических устройств во всех сферах жизни. Это явление, наряду с очевидными плюсами, обусловило и серьезные угрозы для физического и психического здоровья человека, главными из которых стали гиподинамия и интернет-зависимость. Особенно разрушительным стало это для детей и подростков.

Вместе с тем активная вовлеченность в информационный поток и виртуальный мир создали еще одну острую проблему нашего времени – отчужденность между людьми. Несмотря на опасность этих процессов, прямые запреты и назидания не способны отвлечь детей от «зависания» в гаджетах. Только интересная и привлекательная для детей альтернатива может вернуть их в реальный мир. И такой возможностью становится туризм, который, в силу своей уникальности и разноплановости деятельности, способен не только улучшить физическую форму и сохранить здоровье детей, но и сделать их волевыми, ответственными и увлеченными людьми. Ценность туризма еще и в том, что он решает обозначенную проблему отчужденности, так как эти занятия формируют умение взаимодействовать в команде, совместно преодолевая трудности, учат дружбе и сотрудничеству. Сообщество детей, объединенных общими интересами, становится не только крепкой спортивной командой, но и дружным коллективом, способным ставить и решать творческие задачи, обогащая свой досуг и раздвигая горизонты возможностей.

Немаловажным фактором востребованности туризма у детей и подростков является возможность удовлетворить их стремление к новизне, поиску, романтике. Походы расширяют кругозор, обогащают духовную жизнь, являясь прекрасным средством познания красоты мира, благодаря чему воспитывают у детей любовь и бережливость к родной земле.

Привлекательность занятий спортивным туризмом состоит также и в разнообразии его видов. Туризм – это вид деятельности, включающий в себя серьезную физическую подготовку в зале и на свежем воздухе, теоретические занятия, специальные тренировки, сборы, соревнования на маршрутах (походы) и на дистанциях. Данная программа не ограничивает вид туризма (пешеходный, горный, лыжный, водный), а занятия, особенно на местности, проходят в соответствии с сезоном года. Во время подготовки к походам и соревнованиям для всех учащихся в обязательном порядке проходят занятия по основам оказания первой доврачебной помощи.

Подготовка к спортивным дистанциям включает работу на различных естественных препятствиях (реки, скалы, обрывы и др.) на местности и в спортивном зале (искусственные объекты) со специальным оборудованием, как в команде, в связках, так и лично.

Неотделимо от спортивного туризма и спортивное ориентирование. Умение работать с картой, определять свое местоположение необходимо и для участия в соревнованиях, и в походах. К специфике этого вида деятельности относится большая сложность (энергоёмкость) туристских соревнований. Прохождение дистанций, состоящих из этапов ориентирования и этапов преодоления препятствий на маршрутах, требует от команды высочайшего уровня слаженности командных действий, умения сохранять предельную концентрацию внимания на протяжении многих часов. Такие навыки и способности у подростков можно развить только путем регулярных и продолжительных тренировок. Поэтому в программу по туризму включено большое количество часов по общей и специальной физической подготовке.

Со стороны родителей занятия туризмом привлекательны тем, что они не только развивают детей физически, но и воспитывают в них лучшие качества: силу воли, самостоятельность, ответственность, коллективизм. Для родителей немаловажное значение имеет сама концепция туристской деятельности, ведущим замыслом которой, несмотря на кажущуюся экстремальность, является безопасность.

Таким образом, туристская деятельность, благодаря разнообразию используемых форм работы, способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его физического, интеллектуального, духовного развития, развивает инициативу, самостоятельность, ответственность, воспитывает любовь к родине.

Программа реализуется в ДДЮТ с 2008 года. За эти годы несколько выпусков учащихся прошли полный курс обучения по программе. Ребята приобрели 2 и 3 спортивные разряды по спортивному туризму, прошли пешеходные и горные маршруты. После завершения обучения они не бросают данный вид деятельности, участвуют в спортивных туристских мероприятиях, помогают в организации и судействе соревнований.

Отличительные особенности программы

Программа «Многогранный мир туризма» обеспечивает базовый уровень подготовки детей по направлению «спортивный туризм». При ее разработке за основу была взята типовая программа «Юный турист – многоборец» ФЦДЮТиК (2007), рекомендованная Министерством образования РФ. Содержание программы переработано в связи с вводом новых нормативных документов по спортивному туризму, на основании многолетнего опыта педагогической работы и личного участия педагога в совершении походов различной категории сложности.

Основной отличительной особенностью программы является включение в ее содержание досуговой деятельности. Это направление образовательной работы позволяет учащимся через совместную подготовку и участие в праздничных игровых мероприятиях открывать в себе новые способности – творческие и организаторские. Таким образом, реализация досуговой деятельности не только является хорошим средством для сплочения коллектива, но и расширяет возможности для творческой самореализации детей.

Исходя из основного направления образовательной работы программа предполагает участие школьников в различных видах соревнований по спортивному туризму, поэтому она разработана с учетом актуальных требований нормативных документов по спортивному туризму.

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

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

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 «Многогранный мир 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 программы – развитие физических и интеллектуальных способностей детей и подростков, воспитание морально-нравственных качеств гражданина России в процессе занятий спортивным туризмом.

Задачи программы

Обучающие:

- сформировать знания о тактике и технике пешеходного, горного и лыжного туризма;
- сформировать навыки прохождения спортивных дистанций пешеходного, горного и лыжного туризма и обеспечить приобретение опыта участия в соревнованиях;
- научить работать с картами, ориентироваться на местности, использовать при подготовке походов комплексные краеведческие характеристики;
- сформировать знания, умения и способы деятельности, необходимые для обеспечения безопасности в походах и при работе на туристско-спортивных дистанциях;
- сформировать навыки оказания первой медицинской помощи;
- расширить представления об историко-культурных и природных особенностях Ленинградской области.

Развивающие:

- развивать физические способности: выносливость, силу, ловкость, гибкость, быстроту, координацию;
- развивать эмоционально-волевую сферу: мотивацию на достижение поставленной цели, контроль поведения, выдержку, способность к рефлексии и самоанализу, установку на преодоление трудностей;
- содействовать развитию навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками, младшими и взрослыми в разных ситуациях.

Воспитательные:

- формировать уважительное отношение к культуре своей страны, бережное отношение к ее природе;
- формировать познавательный интерес к спортивным занятиям и туризму;
- воспитывать коллективизм, сотрудничество, взаимопомощь, чувство единой команды;
- воспитывать инициативу, трудолюбие, ответственность;
- сформировать ценностное отношение к здоровью, личной и общественной безопасности;
- содействовать позитивной социализации подростков, ориентируя на созидательные способы самореализации;

- воспитывать ценностное отношение к региональной и местной культуре, уважение к историческому и культурному наследию народов России, памятникам героям и защитникам Отечества;
- воспитывать личную ответственность за действия в природной среде, неприятие действий, приносящих вред природе; опыт сохранения уникального природного и биологического многообразия России.

Организационно-педагогические условия

Срок реализации программы – 4 года.

Возраст учащихся, на которых рассчитана программа: 8 – 18 лет.

Минимальный возраст для зачисления на обучение по данной программе – 7 лет, при наличии физического развития выше среднего уровня и основной группы здоровья. Дети старше 9 лет и имеющие опыт участия в детско-родительских походах могут быть зачислены сразу на второй год обучения. Подростки старше 12 лет, занимавшиеся ранее туризмом, после собеседования и сдачи контрольных нормативов могут быть зачислены, в зависимости от результатов, на 3 или 4 год обучения. Для зачисления на программу дети не должны иметь противопоказаний по состоянию здоровья.

Наполняемость группы: 1, 2 год обучения – не менее 12 детей; 3 год обучения – не менее 10 учащихся; 4 год – не менее 8 учащихся.

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 календарным учебным графиком учреждения на текущий учебный год | | | 36 / 216 | 3 занятия по 2 акад. часа (40-45 минут) | промежуточная – май |
| 2 год | | | | 36 / 288 | 3 занятия два по 3 часа и одно 2 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 |

Примечание. При совершении походов длительность одного занятия – до 8 часов.

Форма обучения – очная.

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

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

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

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

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

На четвертом году обучения происходит совершенствование и закрепление всех изученных тем. По завершении обучения все учащиеся в обязательном порядке принимают участие в многодневном походе в любом из видов (пеший, горный, лыжный).

Программой предусмотрено обязательное участие в спортивных мероприятиях. Для первого года обучения – это туристские игры, слеты, прогулки, однодневные походы, соревнования на дистанциях 1 класса. Начиная со второго и последующих годов обучения – соревнования на дистанциях 2 класса и выше, многодневные соревнования, слеты, сборы, походы.

Формы занятий:

- учебные занятия,
- тренировки,
- тренинги,
- соревнования,
- творческие мероприятия,
- квесты,
- учебно-тренировочные сборы.

Занятия по программе комбинированные, включающие как теорию, так и практику; могут проводиться в классе, в спортивном зале, на местности (школьный двор, парк). В выходные дни занятия проводятся на местности.

Условия реализации программы

Процесс обучения техническим и тактическим приемам для участия в соревнованиях и походах требует специально оборудованного полигона (спортивной площадки, спортивного зала) и соответствующей материально-технической базы (приложение 1).

Особое значение для учебно-тренировочного процесса играет организация учебно-тренировочных (1-3-дневных) выездов и многодневных сборов. В летний каникулярный период практические навыки отрабатываются в многодневных степенных и категорийных походах или во время учебно-тренировочных сборов.

Планируемые результаты

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

Личностные результаты включают в себя:

- сформированность уважения к истории и культуре своей страны, мотивации к ее изучению в разных формах деятельности;
- наличие устойчивого интереса к занятиям спортом и туризмом, совершенствованию своей физической формы;
- принятие ценности командного взаимодействия, коллективного творчества, взаимопомощи и поддержки на дистанции и в походе более слабых участников команды;
- сформированность морально-волевых и этических качеств: целеустремленность, выдержка, умение контролировать свое поведение, организованность, трудолюбие, ответственность, проявление выносливости на маршрутах, в соревнованиях, установка на преодоление трудностей;
- сформированность навыков здорового образа жизни, ответственного отношения к вопросам здоровья, безопасности, как личной, так и окружающих.

К метапредметным результатам относятся:

- сформированность навыков конструктивного взаимодействия, сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях;
- умение планировать, осуществлять и анализировать свою деятельность;
- умение конструктивно работать в команде, передавать свой опыт и организовывать деятельность младших участников.

К предметным результатам относятся:

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

Предметные результаты по годам обучения расписаны в содержании программы после каждого года обучения.

Система оценки результатов освоения программы.

Виды и формы контроля, которые используются в ходе реализации программы, представлены в таблице.

| Виды контроля и аттестации | Формы контроля | Оценочные материалы |
|--|---|--|
| Входная диагностика (начало учебного года) | Педагогическое наблюдение, беседа, сдача нормативов по ОФП | Контрольные нормативы по ОФП |
| Текущий контроль | Педагогическое наблюдение, опрос, тестирование по разделам программы, выполнение контрольных заданий по туризму и ориентированию, сдача нормативов по ОФП, соревнования | Тесты, контрольные задания, нормативы по ОФП, протоколы соревнований |
| Промежуточная аттестация | Соревнование, тестирование | Зачетная ведомость промежуточной аттестации |
| Итоговый контроль (итоговая аттестация) | Соревнование, тестирование | Зачетная ведомость итоговой аттестации |

Динамика изменений в формировании туристских навыков, развитии физических способностей и личностных качеств учащихся фиксируется в диагностической таблице отслеживается по годам обучения по следующим основным показателям:

- туризм,
- ориентирование,
- краеведение,
- первая доврачебная помощь,
- физическая подготовка,
- гражданственность и самосознание.

Дополнительными показателями успешности реализации программы является выполнение разрядных требований по спортивному туризму, присвоение звания «Турист России» и участие в походах (результативность отслеживается на основании маршрутных документов походов).

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

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

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

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Первый год обучения

| № п/п | Разделы, темы | Количество часов | | | Формы контроля, промежуточной аттестации |
|-------|--|------------------|----------|-----------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| | Вводное занятие | 4 | 2 | 2 | Наблюдение, опрос |
| | Значение туризма. Понятие о спортивном туризме | 2 | 1 | 1 | |
| | Правила поведения и техника безопасности на занятиях | 2 | 1 | 1 | |
| | Туристские дистанции | 54 | 9 | 45 | Наблюдение, тестирование, контрольные задания, протокол |
| | Личное и групповое снаряжение туриста | 3 | 2 | 1 | |
| | Правила соревнований на туристских дистанциях | 1 | 1 | - | |
| | Тактико-техническая подготовка к соревнованиям по группе дисциплин «дистанция – пешеходная» (индивидуальное прохождение) | 15 | 2 | 13 | |
| | Тактико-техническая подготовка к соревнованиям по группе дисциплин «дистанция – пешеходная – группа» | 10 | 2 | 8 | |
| | Техника лыжного туризма. Навыки и умения | 10 | 1 | 9 | |
| | Туристские слеты и соревнования | 15 | 1 | 14 | |
| | Ориентирование на местности | 22 | 9 | 13 | |
| | Понятие о спортивном ориентировании. Значение для туризма | 1 | 1 | - | Наблюдение, тестирование, протокол |
| | Топографическая подготовка | 7 | 4 | 3 | |
| | Виды спортивного ориентирования. Правила соревнований | 1 | 1 | - | |
| | Техника ориентирования | 8 | 3 | 5 | |
| | Соревнования по спортивному ориентированию | 5 | - | 5 | |
| | Основы гигиены и первая доврачебная помощь (8 ч) | 8 | 4 | 4 | Контрольное задание, тестирование, опрос |
| | Личная гигиена туриста, самоконтроль | 2 | 1 | 1 | |
| | Походная медицинская аптечка | 2 | 1 | 1 | |
| | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 4 | 2 | 2 | |
| | Краеведение | 8 | 5 | 3 | Опрос, контрольное задание, наблюдение |
| | Карта Ленинградской области | 4 | 3 | 1 | |
| | Достопримечательности Ленинградской области | 4 | 2 | 2 | |

| | | | | | |
|--|--|------------|-----------|------------|------------------------------|
| | Общая и специальная физическая подготовка | 62 | 2 | 60 | Наблюдение, сдача нормативов |
| | Общая физическая подготовка | 31 | 1 | 30 | |
| | Специальная физическая подготовка | 31 | 1 | 30 | |
| | Организация и проведение походов (42 ч) | 42 | 5 | 37 | Тестирование, наблюдение |
| | Подготовка к походу | 2 | 1 | 1 | |
| | Организация туристского быта | 2 | 1 | 1 | |
| | Питание в туристском походе | 2 | 1 | 1 | |
| | Правила движения в походе, преодоление препятствий | 4 | 1 | 3 | |
| | Подведение итогов похода | 2 | 1 | 1 | |
| | Совершение пеших туристских маршрутов | 30 | - | 30 | |
| | Досуговая деятельность | 16 | - | 16 | Наблюдение |
| | ОГО | 216 | 36 | 180 | |

Второй год обучения

| № п/п | Разделы, темы | Количество часов | | | Формы контроля, промежуточной аттестации |
|-------|--|------------------|-----------|-----------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| | Вводное занятие | 4 | 2 | 2 | Наблюдение |
| | Туристские дистанции | 68 | 11 | 57 | Наблюдение, контрольные задания, тестирование, протокол |
| | Классификация видов соревнований по спортивному туризму | 1 | 1 | - | |
| | Правила поведения и техника безопасности на занятиях | 1 | - | 1 | |
| | Нормативные документы по спортивному туризму | 2 | 2 | - | |
| | Тактико-техническая подготовка к соревнованиям по группе дисциплин «дистанция – пешеходная» (индивидуальное прохождение) | 16 | 2 | 14 | |
| | Тактико-техническая подготовка к соревнованиям по группе дисциплин «дистанция – пешеходная – группа» | 15 | 2 | 13 | |
| | Техника лыжного туризма. Навыки и умения | 10 | 1 | 9 | |
| | Основы техники горного туризма | 6 | 2 | 4 | |
| | Туристские слеты и соревнования | 17 | 1 | 16 | |
| | Ориентирование на местности | 28 | 8 | 20 | |
| | Виды спортивного ориентирования. Правила соревнований | 1 | 1 | - | |
| | Спортивная карта, условные знаки спортивных карт | 7 | 3 | 4 | |
| | Техника ориентирования | 5 | 1 | 4 | |
| | Тактика ориентирования | 6 | 2 | 4 | |

| | | | | | |
|--|--|------------|-----------|------------|--|
| | Соревнования по спортивному ориентированию | 9 | 1 | 8 | |
| | Основы гигиены и первая доврачебная помощь | 12 | 6 | 6 | Наблюдение, опрос, контрольное задание |
| | Походная медицинская аптечка | 2 | 1 | 1 | |
| | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 6 | 3 | 3 | |
| | Приемы транспортировки пострадавшего | 4 | 2 | 2 | |
| | Краеведение | 12 | 8 | 4 | Наблюдение, тестирование, опрос |
| | Карта Ленинградской области | 6 | 3 | 3 | |
| | История Ленинградской области | 4 | 3 | 1 | |
| | Достопримечательности Ленинградской области | 2 | 2 | - | |
| | Общая и специальная физическая подготовка | 76 | - | 76 | Наблюдение, сдача нормативов |
| | Общая физическая подготовка | 38 | - | 38 | |
| | Специальная физическая подготовка | 38 | - | 38 | |
| | Организация и проведение походов | 64 | 5 | 59 | Тестирование, опрос, наблюдение |
| | Подготовка к походу | 3 | 1 | 2 | |
| | Организация туристского быта | 5 | 1 | 4 | |
| | Питание в туристском походе | 5 | 1 | 4 | |
| | Туристские должности | 2 | 1 | 1 | |
| | Подведение итогов похода | 3 | 1 | 2 | |
| | Совершение пеших туристских маршрутов | 46 | - | 46 | |
| | Досуговая деятельность | 24 | - | 24 | Наблюдение |
| | ИТОГО | 288 | 40 | 248 | |

Третий год обучения

| № п/п | Разделы, темы | Количество часов | | | Формы контроля, промежуточной аттестации |
|-------|--|------------------|-----------|-----------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| | Туристские дистанции | 88 | 12 | 76 | Наблюдение, контрольные задания, протокол |
| | Правила поведения и техника безопасности на занятиях, на соревнованиях, в походах | 3 | 2 | 1 | |
| | Нормативные документы по спортивному туризму | 2 | 2 | - | |
| | Тактико-техническая подготовка к соревнованиям по группе дисциплин «дистанция – пешеходная» (индивидуальное прохождение) | 21 | 1 | 20 | |
| | Тактико-техническая подготовка к соревнованиям по группе дисциплин «дистанция – пешеходная – связка, | 23 | 2 | 21 | |

| | | | | | |
|--|--|------------|-----------|------------|--|
| | группа» | | | | |
| | Техника лыжного туризма. Навыки и умения | 8 | 1 | 7 | |
| | Основы техники горного туризма | 8 | 2 | 6 | |
| | Технико-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы» (ПСР) | 7 | 2 | 5 | |
| | Туристские слеты и соревнования | 16 | - | 16 | |
| | Ориентирование на местности | 30 | 8 | 22 | |
| | Картографическая подготовка | 7 | 4 | 3 | Наблюдение, тестирование, протокол |
| | Технико-тактическая подготовка ориентировщика | 10 | 3 | 7 | |
| | Соревнования по спортивному ориентированию | 13 | 1 | 12 | |
| | Основы гигиены и первая доврачебная помощь | 14 | 6 | 8 | |
| | Походная медицинская аптечка | 2 | 1 | 1 | Наблюдение, опрос, контрольное задание |
| | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 6 | 3 | 3 | |
| | Приемы транспортировки пострадавшего | 6 | 2 | 4 | |
| | Краеведение | 14 | 7 | 7 | |
| | Летопись родного края | 6 | 2 | 4 | Опрос, тестирование, наблюдение |
| | Ленинградская область – природные особенности края | 4 | 3 | 1 | |
| | Население Ленинградской области | 4 | 2 | 2 | |
| | Общая и специальная физическая подготовка | 76 | - | 76 | |
| | Общая физическая подготовка | 38 | - | 38 | Наблюдение, сдача нормативов |
| | Специальная физическая подготовка | 38 | - | 38 | |
| | Организация и проведение походов | 76 | 4 | 72 | |
| | Экстремальные ситуации в походе и меры их предупреждения | 5 | 3 | 2 | Опрос, тестирование, наблюдение |
| | Организация туристского быта | 5 | 1 | 4 | |
| | Подведение итогов похода | 2 | - | 2 | |
| | Совершение туристских походов | 64 | - | 64 | |
| | Досуговая деятельность | 24 | - | 24 | Наблюдение |
| | ОГО | 324 | 38 | 286 | |

Четвертый год обучения

| № п/п | Разделы, темы | Количество часов | | | Формы контроля, промежуточной аттестации |
|-------|------------------------|------------------|----------|----------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|-----------|-----------|-----------|---|
| | Туристские дистанции | 88 | 10 | 78 | Наблюдение, контрольные задания, тестирование, протокол |
| | Правила поведения и техника безопасности на занятиях, на соревнованиях, в походах | 2 | 1 | 1 | |
| | Нормативные документы по спортивному туризму | 2 | 2 | - | |
| | Тактико-техническая подготовка к соревнованиям по группе дисциплин «дистанция – пешеходная» (индивидуальное прохождение) | 21 | - | 21 | |
| | Тактико-техническая подготовка к соревнованиям по группе дисциплин «дистанция – пешеходная – связка, группа» | 23 | 1 | 22 | |
| | Техника лыжного туризма. Навыки и умения | 8 | 1 | 7 | |
| | Техника горного туризма | 8 | 2 | 6 | |
| | Технико-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы» (ПСР) | 8 | 3 | 5 | |
| | Туристские слеты и соревнования | 16 | - | 16 | |
| | Ориентирование на местности | 30 | 4 | 26 | |
| | Технико-тактическая подготовка ориентировщика | 18 | 4 | 14 | |
| | Соревнования по спортивному ориентированию | 12 | - | 12 | |
| | Основы гигиены и первая доврачебная помощь | 14 | 7 | 7 | Наблюдение, опрос, контрольное задание |
| | Первая доврачебная помощь | 9 | 5 | 4 | |
| | Транспортировка пострадавшего | 5 | 2 | 3 | |
| | Краеведение | 14 | 8 | 6 | Тестирование, наблюдение |
| | История Ленинградской области | 6 | 2 | 4 | |
| | Ленинградская область – природные особенности края | 4 | 3 | 1 | |
| | Ленинградская область на карте России | 3 | 2 | 1 | |
| | Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства | 1 | 1 | - | |
| | Общая и специальная физическая подготовка | 72 | - | 72 | Наблюдение, сдача нормативов |
| | Общая физическая подготовка | 36 | - | 36 | |
| | Специальная физическая подготовка | 36 | - | 36 | |
| | Организация и проведение походов | 80 | 6 | 74 | Наблюдение, отчет |
| | Обеспечение безопасности | 3 | 2 | 1 | |
| | Организация туристского быта | 5 | 1 | 4 | |
| | Подготовка к походу, путешествию | 6 | 3 | 3 | |
| | Подведение итогов туристского | 2 | - | 2 | |

| | | | | | |
|--|-------------------------------|------------|-----------|------------|------------|
| | путешествия | | | | |
| | Совершение туристских походов | 64 | - | 64 | |
| | Досуговая деятельность | 24 | - | 24 | Наблюдение |
| | ИТОГО | 324 | 36 | 288 | |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

1. Вводное занятие (4 часа)

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

Теория. Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых навыков. Понятие о спортивном туризме. Традиции туризма и своего коллектива. Виды туризма: пешеходный, водный, лыжный, горный, велосипедный, спелеотуризм, комбинированный, парусный, конный. Краткая характеристика каждого вида. Инструктаж по охране жизни, здоровья и безопасности учащихся.

Практика. Просмотр фото- и видеоматериалов о спортивном туризме. Выход в парк с осмотром близлежащих природных объектов.

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях (2 часа)

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

Практика. Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Разбор ситуаций различных поведений участников тренировок, соревнований, походов.

2. Туристские дистанции (54 часа)

2.1. Личное и групповое снаряжение туриста (3 часа)

Теория. Личное и групповое снаряжение для различных видов туризма. Специальное туристское снаряжение для тренировочного процесса: страховочные системы, карабины (виды), петли, каска, рукавицы. Снаряжение для занятий ориентированием. Снаряжение для 1-3-х дневного пешеходного похода, требования к нему; типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Практика. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов, рукавиц на системе. Их предназначение. Подбор личного и группового снаряжения для походов. Проверка комплектности, исправности снаряжения.

2.2. Правила соревнований на туристских дистанциях (1 час)

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

2.3. Тактико-техническая подготовка к соревнованиям по группе дисциплин «дистанция – пешеходная» (индивидуальное прохождение) (15 часов)

Теория. Естественные и искусственные препятствия. Характеристика препятствий. Способы преодоления. Освоение техники прохождения этапов. Знакомство с понятиями: «дистанция», «технический этап», «время работы на этапе», «контрольное время», «рабочая зона», «опасная зона». Деление дистанций на классы с 1 по 6 в зависимости от сложности этапов. Технические этапы дистанций первого и второго классов: характеристика и параметры этапов, способы прохождения.

Практика. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела на следующих этапах:

1 класса:

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

2 класса:

- навесная переправа с самостраховкой на судейских перилах;

а также:

- преодоление заболоченного участка по кочкам, жердям;

Работа на дистанции без разрыва самостраховки.

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

2.4. Тактико-техническая подготовка к соревнованиям по группе дисциплин «дистанция – пешеходная – группа» (10 часов)

Теория. Естественные и искусственные препятствия. Характеристика препятствий. Способы преодоления. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1, 2 классов «пешеходная – группа», связка. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие участников команды на дистанции. Обязанности капитана и замыкающего участника. Взаимопомощь при работе.

Практика. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой. Работа связки и команды на этапах 1 класса:

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

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

2 класса:

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

Понятие о блоке этапов. Работа без разрыва страховки.

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

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

Практика. Лыжная техника:

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

Технические этапы на лыжных дистанциях, препятствия в лыжных походах:

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

2.6. Туристские слеты и соревнования (15 часов)

Теория. Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слете и соревновании, условия проведения.

Практика. Участие в соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных и лыжных дистанциях 1 и (или) 2 класса. Участие в соревнованиях в спортивном зале (залинг). Зачетные соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.

3. Ориентирование на местности (22 часа)

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

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

3.2. Топографическая подготовка (7 часов)

Теория. Топографическая и спортивная карты. Значение и различие. Масштаб. Виды масштабов. Легенда карты. Условные обозначения на различных картах. Расстояние на карте и местности. Азимут.

Практика. Работа с картой различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерений расстояний по карте. Определение условных знаков.

3.3. Виды спортивного ориентирования. Правила соревнований (1 час)

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

3.4. Техника ориентирования (8 часов)

Теория. Чтение спортивной карты. Приемы работы с компасом. Измерение расстояний, движение по площадным и линейным ориентирам. Преодоление препятствий.

Практика. Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу и без компаса. Определение азимута на заданный предмет, движение по азимуту. Определение рационального выбора пути на дистанции по выбору.

3.5. Соревнования по спортивному ориентированию. (5 часов)

Теория. Положение о соревнованиях. Условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождения старта и финиша.

Практика. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию различных уровней (школьных, районных, городских).

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

4.1. Личная гигиена туриста, самоконтроль (2 часа)

Теория. Понятие о гигиене. Гигиена одежды и обуви. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов.

Практика. Подбор одежды и обуви для тренировок, соревнований, походов. Уход за ними.

4.2. Походная медицинская аптечка (2 часа)

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

Практика. Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (4 часа)

Теория. Заболевания в походе. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь при травмах.

Практика. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

5. Краеведение (8 часов)

5.1. Карта Ленинградской области (4 часа)

Теория. Карта Ленинградской области: физическая и административная. Административное деление. Города. Городское и сельское население.

Практика. Работа с административной картой Ленинградской области.

5.2. Достопримечательности Ленинградской области (4 часа)

Теория. Экскурсионные объекты на территории области: исторические, природные.

Практика. Экскурсии к историческим и природным памятникам.

6. Общая и специальная физическая подготовка (62 часа)

6.1. Общая физическая подготовка (31 час)

Теория. Требования к физической подготовке. Ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в успешном овладении техникой туризма. Необходимость разминки перед бегом, прохождением технических дистанций.

Практика. Разминка. Упражнения на растяжку. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи, туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой. Элементы акробатики. Легкая атлетика. Бег на 30м, 60 м, 300м, 500м, 1000м, бег на длинные дистанции: девочки – 1500м, мальчики – 2000м, бег по пересеченной местности. Подвижные и спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, пионербол, эстафеты.

6.2. Специальная физическая подготовка (31 час)

Теория. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов. Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и силы.

Практика. Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции 2,5 – 5 км. Бег в гору. Бег с изменением скорости. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы и бега. Упражнения на развитие быстроты. Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу. Быстрое приседание, вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость. Упражнения на развитие ловкости. Элементы акробатики: кувырки, перевороты. Упражнения на равновесие: переправа по бревну. Элементы скалолазания. Упражнения для развития силы. Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища из положения лежа. Отжимание. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения для развития гибкости,

на развитие и расслабление мышц. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег. Парные упражнения на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

7. Организация и проведение походов (42 часа)

7.1. Подготовка к походу (2 часа)

Теория. Туристский поход – средство познания мира, природы, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых навыков, социализации. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе.

Практика. Подготовка личного и группового снаряжения.

7.2. Организация туристского быта (2 часа)

Теория. Привалы и ночлеги в походе. Выбор места. Основные требования к месту. Правила разведения костра. Типы костров. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практика. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка палаток. Размещение вещей в них. Разведение костра, заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.

7.3. Питание в туристском походе (2 часа)

Теория. Организация питания в походе. Фасовка, упаковка, транспортировка продуктов в рюкзаках.

Практика. Составление раскладки продуктов.

7.4. Правила движения в походе, преодоление препятствий (4 часа)

Теория. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего. Режим ходового дня.

Практика. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности.

7.5. Подведение итогов похода (2 часа)

Теория. Составление отчета о походе. Обработка собранных материалов.

Практика. Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, подготовка фотографий. Ремонт и сдача инвентаря.

7.6. Совершение пеших туристских маршрутов (30 часов)

Практика. Прохождение 1-2-дневных пешеходных походов по Ленинградской области. Прохождение однодневных лыжных походов по Ленинградской области.

8. Досуговая деятельность (16 часов)

Практика. Совместная подготовка и проведение мероприятий, связанных с календарными праздниками и событиями детского объединения («Посвящение в туристы», «Новый год», «День именинника», отчетный вечер и др.), в форме квестов, праздничных программ, чаепитий.

Ожидаемые результаты первого года обучения

По завершении первого года обучения учащиеся должны знать:

по разделу «туристские дистанции»:

– технические приемы на дистанциях 1 класса;

по разделу «ориентирование на местности»:

– основы топографии и ориентирования;

по разделу «основы гигиены и первая доврачебная помощь»:

– иметь общие представления о самоконтроле и доврачебной помощи;

по разделу «краеведение»:

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

по разделу «организация и проведение походов»:

– правила поведения и технику безопасности на дистанциях и маршрутах;

– порядок подготовки к походам выходного дня (1-3-дневных);

должны уметь:

по разделу «туристские дистанции»:

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

по разделу «ориентирование на местности»:

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

по разделу «основы гигиены и первая доврачебная помощь»:

– оказывать элементарную медицинскую помощь;

по разделу «организация и проведение походов»:

– передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;

– организовывать походный быт;

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

– по пешеходному туризму на дистанции 1 класса;

– по лыжному туризму на дистанции 1 класса;

– по спортивному ориентированию.

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

Второй год обучения

1. Вводное занятие (4 часа)

Теория. Понятие о спортивном туризме. Традиции туризма и своего коллектива. Виды туризма, краткая характеристика каждого вида. Понятие о дисциплинах «дистанции» – соревнования и «маршруты» – походы. Особенности дисциплин. Знакомство с документом: «Кодекс путешественника». Туристские нормативы на звание и значок «Юный турист», «Турист России». Требования техники безопасности при работе с личным и групповым снаряжением. Инструктаж по охране жизни, здоровья и безопасности учащихся.

Практика. Просмотр фото- и видеоматериалов о спортивном туризме. Обсуждение плана работы на учебный год. Выход в парк с осмотром близлежащих природных объектов.

2. Туристские дистанции (68 часов)

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

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

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

Практика. Отработка безопасных навыков в работе с личным и групповым снаряжением. Ситуативные задачи. Отработка навыков действий участников в нестандартной ситуации.

2.3. Нормативные документы по спортивному туризму (2 часа)

Теория. Правила вида спорта «Спортивный туризм». Единая Всероссийская спортивная классификация.

2.4. Тактико-техническая подготовка к соревнованиям по группе дисциплин «дистанция пешеходная» (индивидуальное прохождение) (16 часов)

Теория. Личное снаряжение для прохождения дистанций 1, 2, 3 класса: системы, веревки, карабины, спусковые устройства, жумары, каски. Виды. Исправность, подготовка, уход, хранение. Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения этапов. Технические этапы дистанций второго класса: характеристика и параметры этапов, способы прохождения. Учет индивидуальных особенностей занимающихся для выработки рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Практика. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела на технических этапах 1 и 2 класса:

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

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

2.5. Тактико-техническая подготовка к соревнованиям по группе дисциплин «дистанция – пешеходная – группа» (15 часов)

Теория. Личное и групповое снаряжение для прохождения дистанций в команде и связке. Экипировка участника, веревки, карабины, блоки, полиспасы, опорные петли. Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности снаряжения. Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя, попеременная). Понятия страхующий и страхуемый. Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия с целевого берега. Штрафы за совершенные ошибки на этапах. Дистанции короткие, длинные. Характеристика. Понятие о тактике. Тактика команды на коротких дистанциях. Тактика работы команды на длинных дистанциях. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1, 2 классов на пешеходных дистанциях. Тактика личного прохождения различных этапов в команде и связке. Учет индивидуальных особенностей занимающихся для выработки рациональной техники преодоления этапов в команде и связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Практика. Подготовка личного и группового снаряжения на дистанцию. Организация верхней и нижней страховки в различных условиях. Формирования умений и навыков работы на дистанции командой. Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применение различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе. Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанций. Формирования умений и навыков работы на дистанции командой. Работа связки и команды на этапах 1-3 класса:

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

2 класса:

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

Изучение техники вязания узлов: проводник одним концом, восьмерка-проводник, стремя, двойной проводник, карабинная удавка, брамшкотовый. Различные комбинации блоков этапов. Работа команды без разрыва страховки.

2.6. Техника лыжного туризма. Навыки и умения (10 часов)

Теория. Лыжные маршруты. Классификация маршрутов. Параметры и характеристика препятствий на маршрутах. Личное и групповое снаряжение для прохождения лыжных маршрутов и дистанций. Транспортировка, уход. Лыжная техника: техника лыжных ходов, способы преодоления спусков, подъемов, «целины». Лыжные дистанции. Параметры и характеристика препятствий.

Практика. Лыжная техника. Движение по равнине: попеременный двушажный ход по лыжне. Одновременный бесшажный ход по лыжне. Коньковый ход. Тропление лыжни. Подъемы: полуелочкой, елочкой, лесенкой, траверсом. Спуски: скоростной спуск, спуск с торможением, плугом, полуплугом, спуск серпантинном, спуск с поворотами, торможение падением, торможение и самостраховка лыжными палками.

Формирования умений для прохождения лыжных маршрутов:

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

2.7. Основы техники горного туризма (6 часов)

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

Практика:

- индивидуальное лазание на скальном рельефе (искусственном и естественном);

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

2.8. Туристские слеты и соревнования (17 часов)

Теория. Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слете и соревновании, условия проведения. Понятие о спортивной этике. Организация туристского быта на соревнованиях.

Практика. Зачетные соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. Участие в соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных и лыжных дистанциях 1, 2 класса (личных, лично-командных, командных, связках).

3. Ориентирование на местности (28 часов)

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

Теория. Виды спортивного ориентирования:

- ориентирование в заданном направлении;
- «командный выбор»;
- ориентирование на обозначенном маршруте;
- ориентирование по легенде;
- ориентирование на маркире (определение точки стояния);
- азимутальный ход.

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

3.2. Спортивная карта, условные знаки спортивных карт (7 часов)

Теория. Спортивная карта. Масштаб и высота сечения. Точность карт. Легенда к карте. Виды условных знаков. Масштабные, внесматштабные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков: населенные пункты, гидрография, дороги, растительные покров. Рельеф, виды горизонталей, высота сечения.

Практика. Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков. Решение задач по ориентированию.

3.3. Техника ориентирования (5 часов)

Теория. Компас, правила обращения с компасом. Чтение карты. Определение азимута движения по карте. Движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта.

Практика. Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту. Определение и контроль направлений с помощью карты и по объектам на местности.

3.4. Тактика ориентирования (6 часов)

Теория. Понятие о тактике. Выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Выбор рационального пути для нахождения КП. Выбор оптимального пути перед стартом.

Практика. Задачи на выбор оптимального пути на КП. Задачи на выбор кратчайшего пути на дистанциях.

3.5. Соревнования по спортивному ориентированию (9 часов)

Теория. Положение о соревнованиях. Условия проведения соревнований. Техническая информация. Электронная отметка. Виды электронных отметок.

Практика. Участия в соревнованиях по спортивному ориентированию школьного, районного масштабов (в том числе и в закрытых помещениях).

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

4.1. Походная медицинская аптечка (2 часа)

Теория. Состав походной аптечки. Перечень и назначение лекарств. Показание и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение и транспортировка аптечки. Лекарственные растения. Возможность использования в походных условиях.

Практика. Формирование походной аптечки. Задачи на выявление диагноза и применение лекарственных средств.

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

Теория. Оказание помощи при травмах. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при ожогах, при простудных заболеваниях, при пищевых отравлениях.

Практика. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему.

4.3. Приемы транспортировки пострадавшего (4 часа)

Теория. Переноска пострадавшего при различных травмах. Транспортировка на рюкзаке, в бухте веревки, одному и вдвоем. Изготовление носилок, волокуш.

Практика. Изготовление носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах.

5. Краеведение (12 часов)

5.1. Карта Ленинградской области (6 часов)

Теория. Территория, границы, рельеф. Реки и озера. Рельеф. Растительный и животный мир.

Практика. Знакомство с картой своего края. Путешествия по карте. Проведение краеведческих викторин.

5.2. История Ленинградской области (4 часа)

Теория. История средних веков. Ленинградская область в период Великой отечественной войны.

Практика. Экскурсия к историческим и природным памятникам.

5.3. Достопримечательности Ленинградской области (2 часа)

Теория. Крепости Ленинградской области. Дорога жизни. Зеленый пояс славы.

6. Общая и специальная физическая подготовка (76 часов)

6.1. Общая физическая подготовка (38 часов)

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание, разгибание, вращения, махи. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для туловища: наклоны, повороты, вращения, поднимание и опускание ног, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног. Махи, приседания на

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

6.2. Специальная физическая подготовка (38 часов)

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

7. Организация и проведение походов (64 часа)

7.1. Подготовка к походу (3 часа)

Теория. Туристский поход – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых навыков, социализации. Определение цели и района похода. Самостоятельное распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Практика. Изучения района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походах. Подготовка личного и группового снаряжения.

7.2. Организация туристского быта (5 часов)

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

Практика. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря. Разжигание костра.

7.3. Питание в туристском походе (5 часов)

Теория. Организация питания в многодневном походе. Составление раскладки. Фасовка, упаковка, транспортировка продуктов в рюкзаках.

Практика. Составление раскладки продуктов. Составление графика дежурств. Приготовление пищи на костре.

7.4. Туристские должности в группе (2 часа)

Теория. Должности постоянные и временные. Постоянные должности: руководитель, штурман, фотограф, начпрод, реммастер, санитар, краевед, фотограф. Временная должность – дежурный по кухне. Их обязанности.

Практика. Распределение обязанностей на период подготовки к походу.

7.5. Подведение итогов похода (3 часа)

Теория. Правила оформления отчета о походе. Обработка собранных материалов.

Практика. Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе. Подготовка фотографий. Ремонт и сдача инвентаря.

7.6. Совершение пеших туристских маршрутов (46 часов)

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

8. Досуговая деятельность (24 часа)

Практика. Совместная подготовка и проведение мероприятий, связанных с календарными праздниками и событиями детского объединения («День туриста», «Новый год», «День именинника», отчетный вечер и др.), в форме квестов, праздничных программ, чаепитий.

Ожидаемые результаты второго года обучения

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

по разделу «туристские дистанции»:

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

по разделу «ориентирование на местности»:

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

по разделу «основы гигиены и первая доврачебная помощь»:

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

по разделу «краеведение»:

- основные сведения по географии Ленинградской области;

по разделу «организация и проведение походов»:

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

должны уметь:

по разделу «туристские дистанции»:

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

по разделу «ориентирование на местности»:

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

по разделу «основы гигиены и первая доврачебная помощь»:

- оказывать медицинскую помощь, предусмотренную программой;

по разделу «организация и проведение походов»:

- передвигаться по дорогам, тропам, пересеченной местности в составе группы;
- организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов.

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

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

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

Третий год обучения

1. Вводное занятие (2 часа)

Теория. Обзор новостей в области туризма. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Инструктаж по охране жизни, здоровья и безопасности учащихся.

Практика. Анализ летней работы. Просмотр фото- и видеоматериалов. Обсуждение плана работы на текущий год.

2. Туристские дистанции (88 часов)

2.1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях, на соревнованиях, в походах (3 часа)

Теория. Опасности в походе: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка, недисциплинированность, недостаточная предпоходная подготовка, переоценка сил, пренебрежение страховкой, ослабление внимания на простых участках маршрута,

недостаточный самоконтроль при различных условиях окружающей среды. Объективные опасности: резкое изменение погоды, технические сложные участки, солнечные ожоги в горах и на снегу. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Контрольный выезд. Его значение. Психологическая совместимость участников команды и ее значение для безопасности в походах и на соревнованиях.

Практика. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Разбор конкретных аварийных ситуаций.

2.2. Нормативные документы по спортивному туризму (2 часа)

Теория. Характеристика дистанций 3 класса. Правила вида спорта «Спортивный туризм» (пешеходный туризм, лыжный туризм, горный туризм). Единая Всероссийская спортивная классификация.

2.3. Тактико-техническая подготовка к соревнованиям по группе дисциплин «дистанция – пешеходная» (индивидуальное прохождение) (21 час)

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

Практика. Закрепление умений и навыков прохождения этапов, соответствующих дистанции 2 класса. Освоение технических этапов на дистанциях 3 класса:

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

Работа на дистанциях в различных комбинациях этапов. Работа на дистанции без разрыва самостраховки. Блоки этапов. Узлы: двойной проводник, шкотовый, стремя,

брамшкотовый, академический, австрийский проводник, грелвайн. Прикладное значение узлов.

2.4. Тактико-техническая подготовка к группе дисциплин «дистанция пешеходная» – связка, группа (23 часа)

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

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

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

Различные комбинации блоков этапов. Работа команды без разрыва страховки.

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

Теория. Лыжные маршруты. Классификация маршрутов. Параметры и характеристика препятствий на маршрутах. Лыжные дистанции. Параметры и характеристика препятствий. Личное и групповое снаряжение для прохождения лыжных маршрутов и дистанций 2-3 класса. Транспортировка лыж на технических этапах.

Практика. Лыжная техника. Движение по равнине: попеременный двушажный ход по лыжне. Одновременный бесшажный ход по лыжне. Коньковый ход. Тропление лыжни. Подъемы: полуелочкой, елочкой, лесенкой, траверсом. Спуски: скоростной спуск, спуск с торможением, плугом, полуплугом, спуск серпантинном, спуск с поворотами, торможение падением, торможение и самостраховка лыжными палками. Технические этапы на лыжных дистанциях 2-3 класса:

- переправа по тонкому льду с наведением перил с самостраховкой на перилах и сопровождением;
- переправа по бревну с наведением перил самостраховкой на перила и сопровождением;
- переправа по параллельным перилам с самостраховкой на судейские перила и сопровождением;
- подъем с наведением перил с самостраховкой на перилах спортивным способом;
- спуск с наведением перил с самостраховкой на перилах спортивным способом с верхней командной страховкой;
- подъем на лыжах с самостраховкой на судейских перилах спортивным способом;
- спуск на лыжах с самостраховкой на судейских перилах спортивным способом.

Отработка умений для прохождения лыжных маршрутов:

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

2.6. Основы техники горного туризма (8 часов)

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

Практика:

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

2.7. Техничко-тактичска подготовка вида «Поисково-спасательные работы» (ПСЗ) (7 часов)

Теория. Соревнования по поисково-спасательным работам: основные цели и задачи. Принципы и особенности работы команды на дистанции. Дополнительные меры обеспечения безопасности и требования к снаряжению на соревнованиях при работе с «пострадавшим». Организация поиска пострадавшего на дистанции по поисково-спасательным работам. Тактико-технические приемы организации командной работы на этапах дистанции по поисково-спасательным работам.

Практика. Формирование умений и отработка навыков и технологии работы команды с пострадавшим на технических этапах дистанции ПСР. Условные знаки аварийной сигнализации. Выполнение отдельных технических приемов поисково-спасательных работ при организации страховки пострадавшего и сопровождающего его участника, сопровождение транспортных средств, организации полиспада, самостраховка пострадавшего и сопровождающего. Приемы транспортировки пострадавшего:

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

2.8. Туристские слеты и соревнования (16 часов)

Практика. Участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 2 и 3 класса.

3. Ориентирование на местности (30 часов).

3.1. Картографическая подготовка (7 часов)

Теория. Изображение различного рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на выбор пути движения. Характеристика карты. Размер сечения рельефа, характер местности, проходимость, тип растительности. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности.

Практика. Определение по горизонталям различных форм рельефа.

3.2. Техничко-тактичска подготовка ориентировщика (10 часов)

Теория. Различные приемы выбора пути движения: по азимуту, по сопутствующим ориентирам, по ситуации. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции. Направление. Контроль направления движения с помощью компаса и карты, по объектам на местности. Выход на КП с различных привязок. Навигатор. Возможности навигатора при ориентировании.

Практика. Чтение карты («точное» и «грубое»), опережающее чтение карты. Отработка приемов ориентирования: движение по азимуту, бег по ориентирам. Тренировка памяти (кратковременной, оперативной, долговременной). Работа с навигатором: ввод координат, нахождение местности по координатам.

3.3. Соревнования по спортивному ориентированию (13 часов)

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

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

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (14 часов)

4.1. Походная медицинская аптечка (2 часа)

Теория. Состав походной аптечки. Перечень и назначение лекарств. Показание и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение и транспортировка аптечки. Лекарственные растения. Возможность использования в походных условиях.

Практика. Формирование походной аптечки. Задачи на выявление диагноза и применение лекарственных средств.

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

Теория. Оказание первой помощи при переутомлении, травме, ушибе, ожоге, обмороке, тепловом и солнечном ударе, обморожении, пищевых отравлениях. Первая помощь при кровотечениях.

Практика. Отработка правил оказания первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

4.3. Приемы транспортировки пострадавшего (6 часов)

Теория. Иммобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами, обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок, волокуши.

Практика. Отработка разнообразных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5. Краеведение (14 часов)

5.1. Летопись родного края (6 часов)

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

Практика. Экскурсии в музеи, работа с литературными источниками.

5.2. Ленинградская область – природные особенности края (4 часа)

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

Практика. Проведение краеведческой викторины.

5.3. Население Ленинградской области (4 часа)

Теория. Население области. Первые сведения о заселении. Известные и знаменитые земляки, их роль в истории области.

Практика. Оформление информационных стендов.

6. Общая и специальная физическая подготовка (75 часов)

6.1. Общая физическая подготовка (38 часов)

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

6.2. Специальная физическая подготовка (38 часов)

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

7. Организация и проведение походов (76 часов)

7.1. Экстремальные ситуации в походе и меры их предупреждения (5 часов)

Теория. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления препятствий, слабая подготовленность группы). Воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Действия группы в экстремальных ситуациях. Характеристика условий, затрудняющих

нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выходы группы из экстремальных ситуациях. Организация и тактика поиска группы, нарушившая контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящая бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практика. Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной экстремальной ситуации. Разбор и анализ несчастных случаев в походе.

7.2. Организация туристского быта (5 часов)

Теория. Требования к месту бивака. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Заготовка дров для растопки и сохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Обязанности дежурных по кухне.

Практика. Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Организация туристского быта на соревнованиях. Обустройство туристского лагеря для многодневного пребывания на слете. Установка палаток. Заготовка дров и сохранение их от намокания. Хранение кухонных и костровых принадлежностей. Хранение снаряжения. Оборудование места для приема пищи. Работа дежурных по кухне.

7.3. Подведение итогов похода (2 часа)

Практика. Обсуждение итогов похода в группе. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты. Подготовка фото- и видеоматериалов. Ремонт и сдача инвентаря.

7.5. Совершение туристских походов (64 часа)

Практика. Прохождение 1-3-х дневных пешеходных походов. Прохождение 1-3-х дневных лыжных походов. Подготовка к прохождению степенного или категорийного похода в каникулярный период.

8. Досуговая деятельность (24 часа)

Практика. Совместная подготовка и проведение мероприятий, связанных с календарными праздниками и событиями детского объединения («День туриста», «День именинника», отчетный вечер), в форме квестов, праздничных программ, чаепитий.

Ожидаемые результаты третьего года обучения

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

по разделу «туристские дистанции»:

- технико-тактические приемы для личного и командного прохождения дистанций 2-3 класса;
- разрядные нормативы по спортивному туризму;
- основные нормативные документы по спортивному туризму;

по разделу «ориентирование на местности»:

– ориентироваться по карте, компасу;

по разделу «основы гигиены и первая доврачебная помощь»:

– оказывать доврачебную помощь, владеть приемами самоконтроля;

по разделу «краеведение»:

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

по разделу «организация и проведение походов»:

– порядок действий при подготовке к многодневным походам;

– правила поведения и технику безопасности на дистанциях и маршрутах;

должны уметь:

по разделу «туристские дистанции»:

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

по разделу «ориентирование на местности»:

– ориентироваться на местности по карте;

по разделу «основы гигиены и первая доврачебная помощь»:

– оказывать медицинскую помощь, предусмотренную программой;

по разделу «организация и проведение походов»:

– подготовиться, участвовать и подводить итоги многодневных походов;

– техника безопасности при проведении многодневных походов и соревнований;

– организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов.

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

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

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

– по горному туризму на дистанциях 2 класса;

– по спортивному ориентированию;

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

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

Четвертый год обучения

1. Вводное занятие (2 часа)

Теория. Обзор новостей в области туризма. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Инструктаж по охране жизни, здоровья и безопасности учащихся.

Практика. Анализ летней работы. Просмотр фото- и видеоматериалов. Обсуждение плана работы на текущий год.

2. Туристские дистанции (88 часов)

2.1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях, соревнованиях, в походах (2 часа)

Теория. Психологический климат в группе. Подбор участников, слаженность, сработанность, сплоченность коллектива – залог успешных ее действий. Конфликты в группе – их причины, способы устранения. Опасные ситуации, возникающие на соревнованиях.

Практика. Разбор причин возникновения экстремальных и аварийных ситуаций. Разработка тактики действия группы в аварийных ситуациях, воспитание сознательной дисциплины.

2.2. Нормативные документы по спортивному туризму (2 часа)

Теория. Правила вида спорта «Спортивный туризм» (пешеходный туризм, лыжный туризм, горный туризм). Единая Всероссийская спортивная классификация.

2.3. Тактико-техническая подготовка к соревнованиям по группе дисциплин «дистанция – пешеходная» (индивидуальное прохождение) (21 час)

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

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

2.4. Тактико-техническая подготовка к группе дисциплин «дистанция – пешеходная – связка, группа» (23 часа)

Теория. Технические этапы дистанций 3 и 4 класса. Характеристика, параметры, способы преодоления. Техничко-тактические приемы работы на этапе, дистанции. Разработка и корректировка тактических схем прохождения дистанций соревнований. Организация командной страховки. Слаженность, сработанность команды, взаимопонимание, взаимопомощь, поддержка при изменении тактики и техники работы на этапе и в нестандартных ситуациях.

Практика. Взаимодействие работы команды на дистанции, взаимозаменяемость, взаимопомощь. Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2, 3 классов, навыков оптимального применения тактических схем при прохождении дистанции. Организация работы команды на технических этапах 3 и 4 классов по технике пешеходного туризма. Совершенствование умений и навыков:

- переправа через реку вброд по перилам, навешенным командой;
- наведение горизонтальных перил;
- организация верхней командной страховки на наклонной навесной переправе;
- подъем по крутонаклонной навесной переправе с организацией верхней командной страховки;

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

Транспортировка снаряжения при прохождении этапов.

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

Теория. Лыжные маршруты. Классификация маршрутов. Параметры и характеристика препятствий на маршрутах. Лыжные дистанции. Параметры и характеристика препятствий на дистанциях 3 и 4 класса. Личное и групповое снаряжение для прохождения лыжных маршрутов и дистанций 3-4 класса. Транспортировка лыж на технических этапах.

Практика. Отработка навыков работы в команде по лыжной технике. Движение по равнине: попеременный двушажный ход по лыжне. Одновременный бесшажный ход по лыжне. Коньковый ход. Тропление лыжни. Подъемы: полуелочкой, елочкой, лесенкой, траверсом. Спуски: скоростной спуск, спуск с торможением, плугом, полуплугом, спуск серпантинном, спуск с поворотами, торможение падением, торможение и самостраховка лыжными палками. Отработка навыков работы в команде на технических этапах:

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

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

- установка и снятие палатки типа "Зима" при боковом ветре;
- разжигание костра, печки, примуса;

- изготовление командой ветрозащитной стенки;
- изготовление командой укрытия, иглу;
- преодоление лавиноопасного участка командой;
- изготовление волокуш, транспортировка условно пострадавшего;
- ремонт лыж, палок, креплений.

2.6. Техника горного туризма (8 часов)

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

Практика:

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

2.7. Техничко-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы» (ПСР) (8 часов)

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

Практика. Подготовка личного и группового снаряжения для участия в соревнованиях по поисково-спасательным работам. Формирования умений и навыков на этапах:

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

Отработка технических приемов организации страховки «пострадавшего» и сопровождающего его участника, сопровождение транспортных средств, организация полиспада, организация тормоза, самостраховка «пострадавшего» и сопровождающего. Приемы транспортировки пострадавшего:

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

2.8. Туристские слеты и соревнования (16 часов)

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

3. Ориентирование на местности (30 часов)

3.1. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика (18 часов)

Теория. Специальные качества ориентировщика («чувство» расстояния, направления, чтения карты). Изображение рельефа. Высота сечения. Символьные легенды КП.

Практика. Комплексное чтение спортивных карт. Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости, растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Измерение расстояний на местности.

3.2. Соревнования по спортивному ориентированию (12 часов)

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

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (14 часов)

4.1. Первая доврачебная помощь (9 часов)

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

Практика. Оказание первой помощи условно пострадавшему.

4.2. Транспортировка пострадавшего (5 часов)

Теория. Приемы транспортировки пострадавшего.

Практика. Изготовление носилок, волокуш. Транспортировка пострадавшего.

5. Краеведение (14 часов)

5.1. История Ленинградской области (6 часов)

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

Практика. Экскурсии в музеи, работа с литературными источниками по истории и культуре родного края.

5.2. Ленинградская область – природные особенности края (4 часа)

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

Практика. Проведение краеведческой викторины.

5.3. Ленинградская область на карте России. (3 часа)

Теория. Административная карта России. Особенности Ленинградской области в сравнении с другими регионами. Национальный состав населения. Известные и знаменитые земляки, их роль в истории области и России.

Практика. Оформление информационных стендов.

5.4. Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства (1 час)

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

6. Общая и специальная физическая подготовка (72 часа)

6.1. Общая физическая подготовка (36 часов)

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

6.2. Специальная физическая подготовка (36 часов)

Практика. Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе на дистанции от 5 до 10 км. Бег в «гору». Ходьба на лыжах от 10 до 15 км. Многократные пробеги на туристских дистанциях. Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Марш-броски (в туристских походах). Бег по песку, по снегу. Упражнения на развитие быстроты. Бег на скорость на дистанции 30м, 60м по 5-7 раз, 100м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Преодоление навесной, параллельной переправ (15-20м) с максимальной скоростью по 5-8 раз. Преодоление на скорость крутонаклонной навесной переправы. Преодоление на скорость коротких дистанций, до 100м, с преодолением не менее 10 технических этапов (спринт). Лазание по канату на скорость. Упражнения для развития ловкости. Упражнения на равновесие: движение по бревну, по жердям, преодоление этапов «Параллельная переправа с перестежками», «подъем-траверс-спуск по

вертикальным перилам». Элементы акробатики: кувырки, перекаты. Упражнения для развития силы. Лазание по канату без помощи ног. Лазание по канату с рюкзаком. Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощением. Преодоление этапов «Навесная переправа», «Параллельная переправа» с отягощениями (веревка, рюкзак). Преодоление этапов «Крутонаклонная навесная переправа» вверх, «Подъем и спуск по вертикальным перилам» (до 5м 3-4 раза). Преодоление этапа «Подъем» свыше 20м. Висы, подтягивание, поднимание ног из положения виса на натянутых веревочных перилах. Упражнения на развитие гибкости, на развитие и расслабление мышц. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе. Индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость, сложность.

7. Организация и проведение походов (80 часов)

7.1. Обеспечение безопасности (3 часа)

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

Практика. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме.

7.2. Организация туристского быта (5 часов)

Теория. Организация привалов и ночлегов в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия.

Практика. Развертывание и свертывание лагеря в различных метеоусловиях. Заготовка дров. Устройство лагеря на слете, соревнованиях; строительство простейших сооружений: столов, навесов, мостков для подхода к воде.

7.3. Подготовка к походу, путешествию (6 часов)

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

Практика. Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. Подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу.

7.4. Подведение итогов туристского путешествия (2 часа)

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

7.5. Совершение туристских походов (64 часа)

Практика. Прохождение 1-3-х дневных пешеходных походов. Прохождение 1-3-х дневных лыжных походов. Подготовка к прохождению степенного или категорийного похода в каникулярный период.

8. Досуговая деятельность (24 часа)

Практика. Совместная подготовка и проведение мероприятий, связанных с календарными праздниками и событиями детского объединения («День туриста», «Новый год», «День именинника», отчетный вечер и др.), в форме квестов, праздничных программ, чаепитий.

Ожидаемые результаты четвертого года обучения

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

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

По завершении 4 года обучения – провести многодневный категорийный поход.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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

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

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

На занятиях используются следующие методы обучения:

1. Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия.
2. Наглядные методы: использование оборудования и инвентаря; раздаточных материалов, фотографий, видеофильмов, схем, плакатов, рисунков, макетов.
3. Практические методы: спортивные тренировки, учебно-тренировочные сборы, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного

материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.

На занятиях используются следующие формы организации учебного процесса: эвристическая беседа, игровые занятия, занятие-соревнование, викторина, праздник, экскурсия, тренировка, поход, познавательная прогулка, зачетные занятия, квест, чаепитие, соревнование. По завершении обучения тем или разделов программы в течение года проводятся контрольные занятия. В зависимости от темы возможны различные формы контроля: игра-соревнование, зачетные соревнования, тестирование, опрос, поход, сдача нормативов по ОФП.

| № п/п | Наименование разделов | Методы обучения, технологии | Формы занятий | Комплекс средств обучения |
|--------------|--|---|--|---|
| 1 | Вводное занятие | Словесные: рассказ, беседа | Учебное занятие | Фотографии, видео, документы |
| 2 | Туристские дистанции | Словесные (объяснение, рассказ, беседа), наглядные (показ, просмотр видео, использования оборудования); практические (отработка упражнений) | Учебное занятие, тренировки, игры, тренинги, учебно-тренировочные сборы, слеты, соревнования, зачетные мероприятия походы, | Схемы, плакаты, видеоматериалы, нормативные документы, спортивное туристское оборудование, специальное снаряжение, видеоматериалы |
| 3 | Ориентирование на местности | Словесные (объяснение, рассказ, беседа), наглядные (показ, просмотр видео); практические (отработка упражнений) | спортивные тренировки, учебно-тренировочные сборы, соревнования, зачетные мероприятия, познавательные прогулки | Спортивные карты, тесты, компас, задания |
| 4 | Основы гигиены и первая доврачебная помощь | Словесные (объяснение, рассказ, беседа), наглядные (показ, просмотр видео); практические (отработка упражнений) | Учебное занятие, тренинг | Медицинские материалы, справочники |
| 5 | Краеведение | Словесные (объяснение, рассказ, беседа, работа с книгой), наглядные (показ, просмотр видео), практические (работа с картами и атласами) | Учебное занятие, тренинг, викторина, познавательная прогулка, экскурсия | Атласы, карты Ленинградской области, контурные карты, книги |
| 6 | Общая и специальная | практические (отработка | Тренировка, соревнование, игры | Спортивное оборудование |

| | | | | |
|---|----------------------------------|--|-----------------------------------|--|
| | физическая подготовка | упражнений) | | |
| 7 | Организация и проведение походов | Словесные (объяснение, беседа), наглядные (показ, использование инвентаря, снаряжения, просмотр видео); практические (походы) | Учебное занятие, тренинги, походы | Тесты, раздаточный материал, туристское оборудование, видеофильмы, картографический материал |
| 8 | Досуговая деятельность | Словесные (беседа, рассказ), наглядные (просмотр видео, экспонатов), практические (творческие задания, игры, квест-технология) | Праздник, квест, чаепитие | Театральный реквизит, материалы творческих заданий, видеофильмы |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список использованной литературы:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
2. Аппенинский А.И. Физическая тренировка в туризме: методические рекомендации. – М.: ЦРИБ, 1988.
3. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: учебное пособие. – М.: ФСО РФ, 1998.
4. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Пешеходный туризм: туризм и спортивное ориентирование. – М.: ИЦ «Академия», 2004.
5. Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам в природной среде. – М.: ФЦДЮТиК, 2000.
6. Журкина А.Я. Мониторинг качества образовательной деятельности в учреждении дополнительного образования детей. // Приложение к журналу «Внешкольник», Выпуск №11. – М.: ГОУДОД ФЦРСДОД, 2005.
7. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2006.
8. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918 – 2008 годы). – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
9. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму: учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
10. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
11. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. – М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
12. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1990.

13. Краснова О.В. Методическое пособие для педагогов дополнительного образования «Диагностика оценки качества образовательного процесса в детском объединении УДОД». – Старый Оскол: «Центр развития творчества детей и юношества № 1», 2014.
14. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – 2-е изд. – СПб: Речь, 2008.
15. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
16. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. – М.: ФиС, 1981.
17. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М.: Гуманит. изд центр ВЛАДОС, 2000.
18. Минхаиров Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру. – 2-е изд. – Казань: РИЦ «Школа», 2007.
19. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М.: Советский спорт, 2008.
20. Некляев С.Э. Поведение учащихся в экстремальных условиях природы. – М.: Владос, 2003.
21. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. / Под ред. С.М. Губаненкова. – СПб.: ИД «Петрополис», 2007.
22. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. – М.: ФЦДЮТиК, 2001.
23. Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях: учебное пособие. / СПбГУАП. – СПб., 1997.
24. Сборник конспектов к учебной программе «Юный турист»: учебно – методическое пособие. – Брянск: ЦДЮТиЭ, 2010.
25. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи. / Сост. Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
26. Спортивный туризм в системе образования. / Под ред. С.М. Губаненкова. – СПб.: ИД «Петрополис», 2008.
27. Спортивный туризм: учебное пособие. / Под ред. С.П. Евсеева, Ю.Н. Федотова. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999.
28. Ткачев Г.С. Организация и проведение туристских походов с учащимися. – Брянск, 2004.
29. Тульчинский Г.А. Разум, воля, успех. О философии поступка. – Л.: ЛГУ, 1990.
30. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. / Сост. В.И. Ганопольский. – М.: ФиС, 1987.
31. Туристская игротека: игры, конкурсы, викторины. Вып. 3. – М.: ФЦДЮТиК, 2001.
32. Туристско-краеведческое движение «Отечество»: исследования, конференции, конкурсы. Сборник статей и конкурсных работ. – М.: ФЦДЮТиК, 2003.
33. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. Учебник. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008.
34. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. – М: ФиС, 1972.

35. Энциклопедия туриста. / Под ред. А.М. Прохорова, В.Г. Панова, А.А. Гусева. – М.: Науч. изд-во «Большая российская энциклопедия», 1993.

Интернет-ресурсы:

1. Федерация спортивного туризма России – www.tssr.ru
2. Федерация спортивного туризма России / В контакте. – <https://vk.com/russiantouringclubb>

Список литературы для учащихся и родителей:

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

Интернет-ресурсы:

8. Федерация спортивного туризма России Санкт-Петербурга – сайт rfstspb.ru
9. Федерация спортивного туризма России Санкт-Петербурга / В контакте – <https://vk.com/club1065545>