

**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  
«ПЕРВАЯ ВЕРШИНА»**

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

Направленность программы: **туристско-краеведческая**

Уровень программы: **базовый**

Возраст детей, осваивающих программу: **8-12 лет**

Срок реализации программы: **4 года**

Количество часов по годам обучения: 1 год – 216 часа

2 год – 324 часа

3 год – 324 часа

4 год – 324 часа

г. Всеволожск  
2025

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Введение

Детский туризм - мощный катализатор развития ребёнка, уникальное педагогическое средство комплексного воздействия на формирование личности, в нём интегрируются все основные стороны воспитания: идейное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое, значительно расширяется кругозор школьников.

Туристические мероприятия побуждают учащихся учитывать интересы коллектива, инициируют чувства ответственности, взаимовыручки, учат ценить дружбу. Совместная туристско-краеведческая деятельность сплачивает детский коллектив, закладывает нравственные основы, выявляет интересы и умения учащихся.

В программе «Первая вершина» ведущая роль отводится физическому становлению личности, формированию волевых качеств.

Походы и соревнования – одна из лучших форм пропаганды спортивного туризма среди учащихся.

Спортивный туризм – специфичный вид спорта, сопряженный со сложностью преодоления препятствий, требует от спортсменов слаженности командных действий, предельной концентрации внимания.

### Нормативно-правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа «Первая вершина» (далее – программа) **туристско-краеведческой** направленности **базового** уровня разработана на основе следующих нормативных актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 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**

Современный век – век высоких учебных нагрузок и компьютерной увлечённости школьников на фоне низкой двигательной активности, требуют особого внимания к организации активной деятельности учащихся вне школы с целью сохранения и улучшения здоровья. Занятия туризмом могут быть эффективным средством оздоровления и профилактики, подготовки ребят к служению в армии, к действиям при угрозе терроризма и техногенных катастроф, где необходимы умения грамотно реагировать в чрезвычайных ситуациях. Все эти жизненно необходимые знания и навыки обучающиеся получают, занимаясь туризмом, в походах, на соревнованиях.

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

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

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

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

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

Все эти качества определяют процесс гармоничного становления социально ответственной личности.

## **Цель и задачи программы**

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

### **Задачи**

#### **Обучающие:**

- сформировать знания о тактике и технике пешеходного туризма;
- обучить приемам работы с картой и компасом, ориентированию на местности;

- сформировать систему знаний, умений и навыков участия и безопасного поведения на соревнованиях по спортивному туризму по группе дисциплин «маршрут», «пешеходные дистанции».
- дать навыки самостоятельной работы при выполнении технических приемов и выхода из нестандартной ситуации.
- сформировать навыки оказания первой медицинской помощи;
- расширить представления об историко-культурных и природных особенностях Ленинградской области.

***Развивающие:***

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

***Воспитательные:***

- приобщить к культуре спорта, воспитать потребность в физическом самосовершенствовании и активности;
- привить навыки коллективного взаимодействия, доброжелательного и внимательного отношения друг к другу, взаимоуважения;
- привить чувство ответственности при выполнении совместной деятельности;
- 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:** 8 – 12 лет.

**Наполняемость группы**

В туристско-краеведческое объединение могут быть приняты обучающиеся достигшие заявленного возраста. Учебная нагрузка определена в соответствии с требованиями СанПиНа.

Рекомендуемый минимальный состав группы:

первого года обучения 12-15 человек;

второго года – 12 человек;

третий и четвертый год - не менее – 10-12 человек.

**Календарный учебный график**

Год обучения	Период обучения	Период каникул	Кол-во учебных	Режим занятий	Вид и сроки проведения
--------------	-----------------	----------------	----------------	---------------	------------------------

	начало	окончание		неделя / часов		аттестации
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 / 324	3 занятия по 2 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.

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

- 1) Вводная: обще развивающие упражнения (разминка для всех групп мышц).
- 2) Основная: теоретическая подготовка, тренировочные упражнения для освоения технических приёмов, упражнения и задачи на выбор тактических решений, упражнения по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП).
- 3) Заключительная часть: учебные соревнования, игры и эстафеты.

Специфика занятий предполагает совмещение практики с теоретическим объяснением упражнений.

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

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

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

**Формы организации образовательной деятельности учащихся:** групповая, подгрупповая, индивидуальная.

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

**Условия реализации программы**

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

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

Для проведения походов и теоретических занятий в классе необходимо иметь: физические карты, контурные карты области, литературу по краеведению, плакаты, видеофильмы по технике туризма, комплекты учебных карт разного масштаба.

Для организации практических занятий необходимо иметь специальное туристское снаряжение: двухметровые веревки диаметром 6 мм для обучения вязания узлов, петель (Прусса); карабины - не менее 60 штук; жумары - не менее 12 штук; блок ролики - 12 штуки; основные и вспомогательные веревки не менее 10 штук (по 20-30 метров); маркировочная лента для обозначения границ этапов.

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

Для проведения пешеходных походов, учебно-тренировочных сборов в полевых условиях, необходимы: палатки, летние и зимние для группы 12-15 человек, спальные мешки, рюкзаки, коврики, котлы для приготовления пищи, костровое оборудование, топор, пила, тент, газовые горелки, ремонтный набор и медицинская аптечка.

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

### **Планируемые результаты:**

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

***Личностные результаты*** включают в себя:

- наличие хорошей физической подготовки;
- сформированность следование нормам поведения, наличие ответственного отношения к вопросам здоровья, личной безопасности и безопасности окружающих;
- сформированность волевых качеств: терпение, целеустремленность, организованность, самодисциплина.

К ***метапредметным результатам*** относятся:

- хорошая самоорганизация и адекватно оценивать свою деятельность;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям по физической культуре и вида спорта как спортивный туризм;
- обучить бережному отношению к природе;
- умение работать в команде.

К ***предметным результатам*** относятся:

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

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

- Меры обеспечения безопасности на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму;
- Виды туризма;
- Тактические и технические приёмы на неклассифицированной дистанции;

- Условные знаки топографических и спортивных карт.

**Должны уметь:**

- завязать простые узлы: контрольный, прямой, удавка.
- Подобрать личное снаряжение для занятий в помещении и на природе;
- Отличить спортивную карту от топографической;
- Преодолевать неклассифицированные этапы по спортивному туризму
- Ориентироваться в пространстве.

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

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

**Должны уметь:**

- Владеть навыками преодоления этапов дистанции I класса лично;
- Нарисовать план комнаты;
- Определять ядовитые растения.
- Ориентироваться в лабиринте.

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

- Характеристику и параметры этапов дистанций I класса;
- Тактико-технические приёмы работы на дистанциях в любое время года;
- Правила соревнований по спортивному туризму по группе дисциплин «дистанция - пешеходная» для I класса;
- Признаки теплового удара, обморожения.

**Должны уметь:**

- Владеть тактическими и техническими приемами преодоления этапов дистанций I класса лично, в связках, командой;
- Собрать аптечку.
- Читать топографические знаки.

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

- 3 юношеского разряда.

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

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

**Должны уметь:**

- Владеть тактическими и техническими приемами преодоления этапов дистанций I класса лично, в связках, командой;

- Обладать навыками комплексного чтения спортивных карт;
- Ориентироваться в лабиринте; на местности.

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

- 3, 2 и 1 юношеских разрядов.

#### **Система оценки результатов освоения программы:**

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

Настоящая программа рассчитана для планомерной подготовки к походу выходного дня, к соревнованиям на пешеходных дистанциях и олимпиадах в течение учебного года, что дает возможность отследить результаты в промежутках процесса обучения.

На основании протоколов, приказов о выездах по мере выполнения требуемых нормативов, детям присваиваются спортивные разряды по спортивному туризму, звания "Юный турист России".

Многодневные походы, соревнования различного уровня, как ничто иное, дают возможность закрепить полученные знания, проявить свои волевые качества и физическую подготовку.

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

**Метапредметные и личностные результаты** отслеживаются путем педагогического наблюдения.

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

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Наименование разделов	Количество часов по годам			
	1 год	2 год	3 год	4 год
Основы туристской подготовки	64	40	24	20
Дистанция-пешеходная	-	52	62	64
Топография и ориентирование	18	20	22	24
Краеведение	16	18	20	20
Основы гигиены и первой доврачебной помощи	10	14	16	16
Общая и специальная физическая подготовка	36	72	72	72
Туристские мероприятия	72	108	108	108
<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>324</b>	<b>324</b>	<b>324</b>

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>64</b>		
1.1.	Введение. Туристские путешествия	1	1	-
1.2.	Личное и групповое снаряжение.	4	2	2
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	16	4	12
1.4.	Питание в походе.	4	2	2
1.5.	Техника и тактика пешеходного туризма.	34	6	10
1.6.	Безопасность на маршруте, на занятиях.	5	2	3
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>18</b>		
2.1.	Понятие о топографической карте	2	1	1
2.2.	Условные знаки.	8	2	6
2.3.	Ориентирование в пространстве.	6	1	2

2.4.	Ориентирование по местным предметам.	5	1	4
<b>3.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>16</b>		
3.1	Родной край, его природные особенности и история.	10	2	8
3.2.	Съедобные растения, грибы	6	2	4
<b>4.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>10</b>		
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика мозолей.	3	1	2
4.2.	Походная медицинская аптечка.	2	1	1
4.3.	Безопасность в походе и оказание первой помощи	5	2	3
<b>5.</b>	<b>Общая и специальная подготовка</b>	<b>36</b>		
5.1.	Общая физическая подготовка.	20		20
5.2.	Специальная физическая подготовка	14		14
5.3	Врачебный контроль.	2		2
<b>6.</b>	<b>Туристские мероприятия</b>	<b>72</b>		
6.1.	Соревнования. ПВД. Экскурсия	72		
	<b>Всего:</b>	<b>216</b>		

## ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>40</b>		
1.1.	Введение. Туристские путешествия.	1	1	-
1.2.	Личное и групповое снаряжение.	6	1	4
1.3.	Организация туристского быта.	4	1	3
1.4.	Питание в походе.	4	2	2
1.5	Безопасность в походе, на занятиях.	4	2	2
1.6	Правила движения в походе. Преодоление препятствий.	12	4	8
1.7	Техника и тактика лыжного туризма	9	2	7
<b>2.</b>	<b>Дистанция-пешеходная</b>	<b>52</b>		
2.1	Индивидуальная система страховки.	6	1	5
2.2	Переправа через воду по бревну, параллельным перилам.	6	1	5
2.3	Переправа маятником (горизонтальным, вертикальным).	6	1	5
2.4	Спуск (подъём) спортивным способом.	6	1	5
2.5	Спуск (подъём) с самостраховкой по перилам.	10	2	8
2.6	Спуск (подъём) по склону с альпенштоком.	4	1	3
2.7	Траверс склона по перилам.	6	2	4

2.8	Узлы.	8	2	6
<b>3.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>20</b>		
3.1.	Понятие о топографической и спортивной карте.	1	1	
3.2.	Условные знаки.	5	1	4
3.3.	Ориентирование по горизонту, азимут.	2	1	1
3.4.	Компас. Работа с компасом.	4	1	3
3.5.	Измерение расстояний.	2	1	1
3.6.	Способы ориентирования.	6	2	4
<b>4.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>18</b>		
4.1	Природные особенности края. Гидрография. Районы Ленинградской области. СПИЛС карта.	10	2	8
4.2.	Растительный и животный мир	8	6	2
<b>5.</b>	<b>Основы гигиены и первая помощь</b>	<b>14</b>		
5.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	4	1	3
5.2.	Походная медицинская аптечка, лекарственные растения.	3	1	2
5.3.	Оказание первой доврачебной помощи.	4	2	2
5.4.	Приемы транспортировки пострадавшего.	3	1	2
<b>6.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>72</b>		
6.1.	Общая физическая подготовка.	40		20
6.2	Специальная физическая подготовка	28	1	7
6.3	Врачебный контроль, самоконтроль.	4	2	2
<b>7.</b>	<b>Туристские мероприятия</b>	<b>108</b>		
7.1	Соревнования	72		72
7.2	Экскурсия, поход выходного дня.	36		36
	<b>Всего:</b>	<b>324</b>		

### ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>20</b>		
1.1.	Введение. История возникновения и развития туризма.	1	1	-
1.2.	Личное и групповое снаряжение.	2	1	1
1.3.	Организация туристского быта.	2	1	3
1.4.	Питание в походе.	2	1	1
1.5	Безопасность в походе, на занятиях.	1	1	-

1.6	Правила движения в походе, преодоление препятствий	4	4	12
1.7	Техника и тактика лыжного туризма	8	1	4
<b>2.</b>	<b>Дистанция-пешеходная</b>	<b>62</b>		
2.1	Переправа через воду по бревну, параллельным перилам с сопровождением.	6	1	5
2.2	Переправа маятником с сопровождением (связка, группа).	6	1	5
2.3	Спуск (подъём) с организацией перил.	6	1	5
2.4	Спуск (подъём) по перилам с командной страховкой	6	1	5
2.5	Спуск (подъём) по вертикальным перилам.	14	2	8
2.6	Навесная переправа.	8	1	3
2.7	Подъем (спуск) по наклонной навесной переправе.	10	2	4
2.8	Способы бухтования основных веревок	6	1	5
<b>3.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>22</b>		
3.1.	Способы ориентирования.	2	2	
3.2.	Условные знаки.	8	1	7
3.3.	Компас. Азимут.	4	1	3
3.4.	Измерение расстояний. Масштаб.	8	2	6
<b>4.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>20</b>		
4.1	Природа родного края. Заповедники. Районы.	12	2	8
4.2.	Охрана природы и памятников культуры. Крепости.	8	6	2
<b>5.</b>	<b>Основы гигиены и первая помощь</b>	<b>16</b>		
5.1.	Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний.	4	1	3
5.2.	Походная медицинская аптечка, лекарственные растения.	3	1	2
5.3.	Первой доврачебной помощи.	4	2	2
5.4.	Ядовитые растения.	4	1	3
<b>6.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>72</b>		
6.1.	Общая физическая подготовка.	40		20
6.2	Специальная физическая подготовка	28	1	7
6.3	Врачебный контроль, самоконтроль.	4	2	2
<b>7.</b>	<b>Туристские мероприятия</b>	<b>108</b>		
7.1	Соревнования	72		72
7.2	Экскурсия, поход выходного дня.	36		36
	<b>Всего:</b>	<b>324</b>		

#### ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

		Количество часов
--	--	------------------

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>20</b>		
1.1.	Безопасность в походе, на занятиях.	1	1	-
1.2.	Личное и групповое снаряжение.	6	1	4
1.3.	Организация туристского быта.	5	1	3
1.4.	Питание в походе.	4	2	2
1.5.	Техника и тактика лыжного туризма	4	2	2
<b>2.</b>	<b>Дистанция-пешеходная</b>	<b>64</b>		
2.1	Переправа по бревну, параллельным перилам с сопровождением (связка, группа).	6	1	5
2.2	Переправа маятником с сопровождением (связка, группа).	6	1	5
2.3	Спуск (подъём) с организацией перил.	8	1	7
2.4	Переправа по бревну с организацией перил и сопровождения.	8	1	7
2.5	Спуск (подъём) по вертикальным перилам.	10	2	8
2.6	Навесная переправа с сопровождением	8	1	7
2.7	Подъем (спуск) по наклонной навесной переправе.	10	2	8
2.8	Способы бухтования основных веревок	8	2	6
<b>3.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>24</b>		
3.1.	Понятие о топографической и спортивной карте.	1	1	
3.2.	Условные знаки.	6	1	5
3.3.	Ориентирование по легенде.	3	1	2
3.4.	Компас. Работа с компасом. Азимут.	4	1	3
3.5.	Измерение расстояний на карте. Масштаб.	4	1	3
3.6.	Способы ориентирования.	6	2	4
<b>4.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>20</b>		
4.1	СПИЛС карты области, России.	8	1	7
4.2.	Растительный и животный мир края. Памятники культуры.	12	6	6
<b>5.</b>	<b>Основы гигиены и первая помощь</b>	<b>16</b>		
5.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	4	1	3
5.2.	Походная медицинская аптечка, лекарственные растения.	3	1	2
5.3.	Оказание первой доврачебной помощи.	4	2	2
5.4.	Приемы транспортировки пострадавшего.	3	1	2
<b>6.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>72</b>		
6.1.	Общая физическая подготовка.	40		20
6.2	Специальная физическая подготовка	28	1	7
6.3	Врачебный контроль, самоконтроль.	4	2	2

<b>7.</b>	<b>Туристские мероприятия</b>	<b>108</b>	
7.1	Соревнования	72	72
7.2	Экскурсия, поход выходного дня.	36	36
	<b>Всего:</b>	<b>324</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Первый год обучения

#### 1. Основы туристской подготовки . (64 часов)

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

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

##### Практические занятия:

Укладка рюкзака. Работа со снаряжением.

##### Знания и умения:

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

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

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

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

Типы костров.

##### Практические занятия: Установка и снятие палаток.

##### Знания и умения:

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

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

1.4. Питание в походе.

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

##### Практические занятия:

Сбор съедобных ягод и грибов.

##### Знания и умения:

Отличать ядовитые ягоды и грибы от съедобных.

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

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам.

Использование простейших узлов.

Понятие о страховочной системе и само страховке.

Практические занятия

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

Знания и умения:

Знать и уметь вязать простые узлы.

Уметь спускаться и подниматься спортивным способом.

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

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

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий: по перилам.

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

Практические занятия. Отработка техники безопасности при преодолении естественных препятствий.

Использование само страховки на опасных участках. Использование рукавиц при спуске по перилам.

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

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

2.1. Понятие о топографической карте, схеме.

Назначение топографической карты.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия: Сравнение топографической и спортивной карт.  
Нарисовать план комнаты

2.2. Условные знаки.

Понятие о топографических знаках. Изучение топонимов.

Рельеф. Способы изображения рельефа.

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

2.3. Ориентирование в пространстве.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З Практические занятия. Определение сторон горизонта по солнцу. Построение фигур с учетом сторон горизонта.

2.4. Ориентирование по местным предметам.

Суточное движение солнца по небосводу.

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

### Практические занятия:

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

### Знания и умения:

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

## **3. Краеведение. (16 часов)**

1.1. Родной край, его природные особенности и история.

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

Памятники истории и культуры, история своего населенного пункта.

Практические занятия: Проведение краеведческой викторины.

3.2. Съедобные растения, грибы.

### Практические занятия:

Знакомство с растениями родного края пригодных к пище. Изучение грибов.

### Знания и умения:

Знать съедобные растения и грибы. Определить их в природных условиях.

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

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

Гигиена обуви и одежды.

### Практические занятия:

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

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

Личная аптечка туриста.

### Практические занятия: Формирование походной аптечки.

4.3. Безопасность путешествия и оказание первой помощи.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика мозолей и потертостей.

Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения.

Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

### Практические занятия:

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условному пострадавшему.

## **5. Общая и специальная физическая подготовка. (36 часа)**

5.1. Общая физическая подготовка.

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

## 5.2. Специальная физическая подготовка.

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

### Практические занятия:

Походы выходного дня.

### Знания и умения:

Развить и совершенствовать физические, моральные и волевые качества туристов.

## 6. Туристские мероприятия. (36 часов)

### 6.1 Соревнования. Поход выходного дня. Экскурсия.

Правила, условия проведения.

Практические занятия: Участие в соревнованиях походах и экскурсиях.

## Второй год обучения

### 1. Основы туристской подготовки. (40 часа)

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

Туристские нормативы и значки "Юный турист".

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень снаряжения для одного - трех дневного похода. Требования к нему. Правила размещения снаряжения в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Особенности снаряжения для зимнего похода. Веревки. Их характеристики и назначение. Состав и назначение ремонтной аптечки.

### Практические занятия:

Укладка рюкзака, подготовка снаряжения. Работа со снаряжением.

### Знания и умения:

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

### 1.3. Организация туристского быта.

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

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

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

### Знания и умения:

Уметь выбрать место, пригодное для привала и ночлега, знать правила

определения места для забора воды и умывания.

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

1.4. Питание в походе.

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

Практические занятия:

Составление меню. Приготовление пищи на костре.

Знания и умения: уметь приготовить пищу на костре.

1.5. Безопасность в походе, на занятиях.

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

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий: по перилам.

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

Практические занятия. Отработка техники безопасности при преодолении естественных препятствий.

Использование самостраховки на опасных участках. Использование рукавиц при спуске по перилам.

Знания и умения:

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

1.6. Правила движения в походе. Преодоление препятствий.

Режим и распорядок походно дня. Темп движения. Порядок движения группы. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия. Отработка техники движения при преодолении естественных препятствий.

Знания и умения:

Знать правила движения в походе. Уметь переправляться через речку в брод без веревки «Стенкой», с помощью веревки; преодолевать заболоченный участок по кочкам, с помощью клады.

1.7 Техника и тактика лыжного туризма.

Особенности режима дня на маршруте, темп и порядок движения.

Преодоление препятствий. Подъемы, спуски, торможения, повороты. Преодоление мерзлых водоемов и лавиноопасных зон.

Практические занятия. Отработка техники движения при преодолении естественных препятствий.

Знания и умения: Знать технику лыжных спусков, подъемов. Знать правила

преодоления лавиноопасного склона.

Уметь подниматься по склону «лесенкой», «елочкой», серпантином. Уметь спускаться по склону с торможением, с поворотом в заданной зоне,

## **2. Дистанция пешеходная Технические приемы(52 часа)**

### **2.1 Индивидуальная система страховки.**

Понятие о страховочной системе и самостраховке.

2.2 Переправа через воду по бревну, параллельным перилам.

2.3 Переправа маятником (горизонтальным, вертикальным).

2.4 Спуск (подъем) спортивным способом.

2.5. Спуск (подъем) с самостраховкой по перилам.

2.6 Спуск (подъем) по склону с альпенштоком.

2.7 Траверс склона по перилам.

2.8 Узлы.

Правила применения технических приёмов при преодолении водных преград, оврагов, склонов. Использование простейших узлов и техника их вязки

### Практические занятия

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

### Знания и умения:

знать и уметь вязать простые узлы.

Уметь спускаться и подниматься спортивным способом.

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

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

## **3. Топография и ориентирование. (20 часов)**

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

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

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

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

### **3.2. Условные знаки.**

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

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

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте.

Характеристика местности по рельефу.

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

3.3. Ориентирование по горизонту, азимут.

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

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.

Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение.

Практические занятия:

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

3.4. Компас, работа с компасом.

Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом.

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

Практические занятия.

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

3.5. Измерение расстояний.

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

Практические занятия:

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

3.6. Способы ориентирования.

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

Практические занятия:

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

#### **4.0. Краеведение. (18 часов)**

4.1 Природные особенности родного края.

Климат, рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края.

Практические занятия:

Проведение краеведческой викторины. Сбор СПИЛС карты области.

Знания и умения:

Знать возвышенности, крупные реки и озера, полезные ископаемые. Уметь собрать СПИЛС карту области.

#### 4.2. Растительный и животный мир родного края

Заповедные места.

##### Практические занятия:

Знакомство с растительным и животным миром края.

##### Знания и умения:

Знать названия растений и животных родного края. Уметь их опознавать в природных условиях.

### **5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. (14 часов)**

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

Гигиена обуви и одежды.

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

##### Практические занятия:

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

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

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

##### Практические занятия:

Формирование походной медицинской аптечки.

#### 5.3. Оказание первой доврачебной помощи.

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

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

Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

##### Практические занятия:

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условному пострадавшему.

#### 5.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

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

##### Практические занятия:

Изготовление носилок, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

##### Знания и умения:

Знать назначение лекарственных растений..

Уметь оказать первую доврачебную помощь.

## **6. Общая и специальная физическая подготовка. (72 часа)**

6.1. Общая физическая подготовка. Ежедневные индивидуальные занятия туриста.

### Практические занятия:

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

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

6.2. Специальная физическая подготовка.

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

### Практические занятия:

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

### Знания и умения:

развить и совершенствовать физические, моральные и волевые качества туристов.

6.3 Врачебный контроль, самоконтроль.

Значение врачебного контроля и самоконтроля.

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

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

7.1 Соревнования.

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

Практические занятия Участие в соревнованиях по группе дисциплин «дистанция-пешеходная».

7.2 Экскурсия. Поход выходного дня.

### Практические занятия

Участие в походах и экскурсиях по памятным местам.

## **Третий год обучения**

### **1. 1. Основы туристской подготовки. (20 часа)**

1.1. Введение. История возникновения и развития туризма.

Роль туристских походов, путешествий и экскурсий.

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

История развития туризма в Ленинградской области. Туристские традиции

своего коллектива. Разрядные требования по спортивному туризму Понятия - самодостаточный и спортивный туризм.

Туристские нормативы и значки "Юный турист".

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

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

Практические занятия:

Укладка рюкзака, подготовка снаряжения. Работа со снаряжением.

Знания и умения:

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

1.3. Организация туристского быта.

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

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

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой.

Практические занятия: Установка и снятие палаток, разведение костра.

Знания и умения:

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

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

1.4. Питание в походе.

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

Практические занятия:

Составление меню. Приготовление пищи на костре.

Знания и умения: уметь приготовить пищу на костре.

1.5. Безопасность в походе, на занятиях.

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

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий: по перилам.

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

Практические занятия. Отработка техники безопасности при преодолении естественных препятствий.

Использование самостраховки на опасных участках. Использование рукавиц при спуске по перилам.

Знания и умения:

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

1.6. Правила движения в походе. Преодоление препятствий.

Режим и распорядок походно дня. Темп движения. Порядок движения группы. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия. Отработка техники движения при преодолении естественных препятствий.

Знания и умения:

Знать правила движения в походе. Уметь переправляться через речку в брод без веревки «Стенкой», с помощью веревки; преодолевать заболоченный участок по кочкам, с помощью кладки.

1.7 Техника и тактика лыжного туризма.

Особенности режима дня на маршруте, темп и порядок движения.

Преодоление препятствий. Подъемы, спуски, торможения, повороты. Преодоление мерзлых водоемов и лавиноопасных зон.

Практические занятия. Отработка техники движения при преодолении естественных препятствий.

Знания и умения: Знать технику лыжных спусков, подъемов. Знать правила преодоления лавиноопасного склона.

Уметь подниматься по склону «лесенкой», «елочкой», серпантинном. Уметь спускаться по склону с торможением, с поворотом в заданной зоне,

**2. Дистанция пешеходная. Технические приемы(62 часа)**

2.1 Переправа через воду по бревну, параллельным перилам с сопровождением.

2.2 Переправа маятником с сопровождением (связка, группа).

2.3 Спуск (подъем) с организацией перил.

2.4 Спуск (подъем) по перилам с командной страховкой.

2.5. Спуск (подъем) по вертикальным перилам.

2.6 Навесная переправа.

2.7 Подъем (спуск) по наклонной навесной переправе..

2.8 Способы бухтования основных веревок. Узлы.

Правила применения технических приёмов при преодолении водных преград, оврагов, склонов. Использование узлов и техника их вязки

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов с помощью верёвочных перилл с самостраховкой и сопровождением. связкой, группой Организация переправы по бревну с опорой на маятниковую веревку. Организация спуска по склону и снятие перил.

Знания и умения:

знать и уметь вязать узлы, бухтовать веревку «Бабочкой», на плечи, на ноги.

Знать правила применения технических приемов спусков, подъемов, переправ.

Уметь спускаться и подниматься наклонным, вертикальным перилам. Переправляться по навесной, параллельной переправе. Уметь организовать сопровождение связкой, группой.

Уметь навешивать вертикальные перила по средствам карабинной удавки и сдергивать их.

### **3. Топография и ориентирование. (22 часов)**

#### **3.1 Способы ориентирования:**

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

Ориентирование в сложных условиях. Ориентирование по местным предметам. Действие в случае потери ориентировки.

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

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

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

#### Практические занятия:

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

#### Знания и умения:

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

#### **1.2. Условные знаки.**

Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее назначение. Условные знаки спортивных карт: линейные, площадные, точечные (масштабные, немасштабные). Формы рельефа.

#### Практические занятия:

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

#### Знания и умения:

Уметь определять условные знаки на карте и соотносить их с местностью. Уметь ориентироваться на местности по линейным ориентирам.

#### **3.3. Компас. Азимут**

Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом.

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

#### Практические занятия.

Ориентирование карты по компасу. Определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Упражнение на инструментальное измерение азимутов на карте. Построение на бумаге заданных азимутов.

#### **3.4 Измерение расстояний. Масштаб.**

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр,

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

Понятие масштаба.

Практические занятия:

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры. Упражнение на продолжение обрезков различной длины. Определение расстояния по карте в соответствии ее масштаба.

## **2. Краеведение. (20 часов)**

### **4.1 Природные особенности родного края.**

Климат, рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Заповедники.

Практические занятия:

Проведение краеведческой викторины. Сбор СПИЛС карты области.

Знания и умения:

Знать возвышенности, крупные реки и озера, полезные ископаемые, заповедники. Уметь собрать СПИЛС карту области.

### **4.2 Охрана природы и памятников культуры Крепости.**

Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Перечень крепостей области.

Практические занятия:

Видео и фотосъемки. Беседы с местными старожилами.

Посещение исторического места, крепости.

Знания и умения: знать перечень крепостей области, год историю сооружения. Уметь соотнести район и название крепости.

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

### **5.1. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний.**

Личная гигиена при занятиях туризмом. Значение водных процедур.

Гигиена одежды и обуви.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки - курение, употребление энергетиков и их влияние на организм человека, чрезмерное

Практические занятия:

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

### **5.2. Походная медицинская аптечка. Лекарственные растения.**

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

Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения.

Практические занятия:

Формирование походной аптечки. Сбор и использование лекарственных растений.

### **5.3. Первая помощь.**

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

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

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

Заболевания, связанные с укусами змей, клещей.

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

Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

Практические занятия:

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

5.4. Ядовитые растения.

Описание опасных растений. Профилактика отравлений и ожогов от дикорастущих растений.

Практические занятия:

Оказание первой помощи при отравлении ожогах растениями.

## **6. Общая и специальная физическая подготовка. (72 часа)**

### **6.1. Общая физическая подготовка**

Практические занятия:

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

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

### **6.2. Специальная подготовка.**

Практические занятия:

Упражнения на развитие выносливости. Бег по равнинной и пересеченной местности на дистанции 5 - 7 км. Ходьба на лыжах до 10 км. Туристские походы.

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

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

Элементы скалолазания.

Упражнения для развития силы: приседания, отжимания руками.

### **6.2. Врачебный контроль, самоконтроль.**

Значение врачебного контроля и самоконтроля.

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

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

### **7.1 Соревнования по группе дисциплин «дистанция-пешеходная»**

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

Соревнования по спортивному ориентированию.

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

Практические занятия:

Участие в постановке этапов дистанции. Участие в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию

### **7.2 Экскурсия. Поход выходного дня.**

Практические занятия

Участие в походах и экскурсиях по памятным местам.

**Знания и умения:** (3-й год обучения)

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

Знать достопримечательности области.

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

Уметь определять масштаб карты, ходить по азимуту, определять обозначения условных знаков спортивных и топографических карт.

## **Четвертый год обучения**

### **1. Основы туристской подготовки. (20 часов)**

#### **1.1 Безопасность в походе, на занятиях.**

Дисциплина в походе и на занятиях. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте.

Сигналы бедствия.

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

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень снаряжения для одного - много дневного похода. Требования к нему. Правила размещения снаряжения в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Особенности снаряжения для зимнего похода. Их характеристики и назначение. Состав и назначение ремонтной аптечки.

Практические занятия:

Укладка рюкзака, подготовка снаряжения. Работа со снаряжением.

### Знания и умения:

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

#### 1.3. Организация туристского быта.

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

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

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

### Знания и умения:

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

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

#### 1.4. Питание в походе.

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

### Практические занятия:

Составление меню. Приготовление пищи на костре.

Знания и умения: уметь приготовить пищу на костре.

1.5 Техника и тактика лыжного туризма.  
Особенности режима дня на маршруте, темп и порядок движения.

Преодоление препятствий. Подъемы, спуски, торможения, повороты. Преодоление водоемов по тонкому льду и лавиноопасных зон.

Практические занятия. Отработка техники движения при преодолении естественных препятствий.

Знания и умения: Знать технику лыжных спусков, подъемов. Знать правила преодоления лавиноопасного склона и замерзших водоемов.

Уметь подниматься по склону «лесенкой», «елочкой», серпантинном. Уметь спускаться по склону с торможением, с поворотом в заданной зоне,

## **2. Дистанция пешеходная. Технические приемы(64 часа)**

2.1 Переправа через воду по бревну, параллельным перилам с сопровождением связка, группа).

2.2 Переправа маятником с сопровождением (связка, группа).

2.3 Спуск (подъем) с организацией перил в два участка.

2.4 Переправа по бревну с организацией перил и сопровождения.

2.5. Спуск (подъем) по вертикальным перилам с командной страховкой.

2.6 Навесная переправа с сопровождением.

2.7 Подъем (спуск) по наклонной навесной переправе.

## 2.8 Способы бухтования основных веревок. Узлы.

Правила применения технических приёмов при преодолении водных преград, оврагов, склонов на искусственном и естественном рельефе. Использование узлов и техника их вязки

### Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов с помощью верёвочных перилл с самостраховкой, командной страховкой и сопровождением связкой, группой. Организация переправы по бревну с опорой на маятниковую веревку. Организация спуска по склону и снятие перил в два участка.

### Знания и умения:

знать и уметь вязать узлы, бухтовать веревку «Бабочкой», на плечи, на ноги.

Знать правила применения технических приемов спусков, подъемов, переправ.

Уметь спускаться и подниматься наклонным, вертикальным перилам. Переправляться по навесной, параллельной переправе. Уметь организовать сопровождение связкой, группой, верхнюю командную страховку.

## **3. Топография и ориентирование. (24 часов)**

3.1. Понятие о топографической и спортивной карте. Прокладка и описание маршрута. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

### Практические занятия:

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

### 3.2 Условные знаки.

Условные знаки спортивных карт: линейные, площадные, точечные (масштабные, немасштабные). Формы рельефа.

### Практические занятия:

Упражнение на запоминание условных знаков. Тесты по разделам обозначений условных знаков.

### Знания и умения:

Уметь определять условные знаки на карте и соотносить их с местностью. Уметь ориентироваться по спортивной карте.

### 3.3. Компас. Азимут

Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом.

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

### Практические занятия.

Ориентирование карты по компасу. Определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Упражнение на инструментальное измерение азимутов на карте. Построение на бумаге заданных азимутов.

### 3.4 Измерение расстояний. Масштаб.

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

Понятие масштаба.

Практические занятия:

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры. Упражнение на продолжение обрезков различной длины. Определение расстояния по карте в соответствии ее масштаба

3.5 Способы ориентирования.

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

Ориентирование в сложных условиях. Ориентирование по местным предметам. Действие в случае потери ориентировки.

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

Практические занятия:

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

Знания и умения:

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

#### **4. Краеведение. (20 часов)**

4.1. СПИЛС карты области, России.

Административное деление края, страны.

Практические занятия:

Сбор СПИЛС карт на время.

4.2 Растительный и животный мир родного края. Памятники культуры.

Памятники истории и культуры, история своего населенного пункта. Охрана природы и памятников культуры.

Законодательство по охране природы. Охрана памятников истории и культуры.

Практические занятия:

Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой культуры. Проведение краеведческой викторины.

Знания и умения:

Знать свой край.

#### **5. Основы гигиены и первой помощи.**

5.1. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний.

Личная гигиена при занятиях туризмом. Значение водных процедур.

Гигиена одежды и обуви.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки - курение, употребление энергетиков и их влияние на организм человека, чрезмерное

Практические занятия:

Подбор одежды и обуви для тренировок и маршрутов (походов), уход за ними.

Применение средств личной гигиены на тренировках и на соревнованиях.

5.2. Походная медицинская аптечка. Лекарственные растения.

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

Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения.

Практические занятия:

Формирование походной аптечки. Сбор и использование лекарственных растений.

5.3 Оказание первой доврачебной помощи.

Изменение температуры, пульса, артериального давления.

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин. Иммобилизация пострадавшего.

Практические занятия:

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

5.4 Приемы транспортировки пострадавшего.

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

Практические занятия:

Изготовление носилок, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Знания и умения:

Знать способы транспортировки пострадавшего: носилки, волокуши. Уметь транспортировать условного пострадавшего подручными средствами.

## **6. Общая и специальная физическая подготовка. (72 часа)**

6.1 Общая физическая подготовка.

Практические занятия:

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

Игры: баскетбол, футбол, пионербол. Эстафеты.

6.2. Специальная физическая подготовка.

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

6.3 Врачебный контроль, самоконтроль.

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

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

### Практические занятия:

Прохождение врачебного контроля дважды в течение года. Ведение дневника самоконтроля

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

### 7.1. Соревнования по спортивному туризму.

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

### Практические занятия:

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

### 7.2 Экскурсия. Поход выходного дня.

### Практические занятия

Участие в походах и экскурсиях по памятным местам.

## **Знания и умения: 4-й год обучения**

- уметь оказывать первую помощь при различных травмах, изготавливать волокушу, носилки, транспортировать пострадавшего;
- знать основные, вспомогательные и страховочные узлы, уметь использовать их практически;
- знать правила страховки и само страховки;
- уметь преодолевать естественные препятствия на лыжах;
- знать правила соревнований по спортивному туризму, ориентированию;
- знать расход калорийности дневного рациона;
- уметь приготовить пищу на костре.
- уметь работать с навигатором;
- уметь ориентироваться в лабиринте и на местности.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ 1 и 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование разделов	Методы обучения	Формы занятий	Комплекс средств обучения
1.	Основы туристской подготовки	Словесные (объяснение, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, иллюстраций, видеоматериалов) Практические (практические задания, упражнения)	учебное занятие, тренировка	Видеофильмы, ноутбук. Губаненков С.М. «Обеспечение безопасности путешествий»; Алексеев А. «Питание в туристском походе»; Штюрнер Ю.В. «Краткий справочник туриста»
2.	Топография и ориентирование	Словесные (объяснение, беседа) Наглядные (демонстрация топографических и спортивных карт, иллюстраций условных знаков) Практические (практические задания, упражнения)	учебное занятие, тренировка	«Условные знаки топографических карт», «Условные знаки спортивных карт», «Военная топография», «Уроки ориентирования». ЦДТОТРФ, Москва, 1995
3.	Краеведение	Словесные (объяснение, беседа) Наглядные (демонстрация иллюстраций) Практические (практические задания)	учебное занятие, тренировка	Плакаты: «Растения и животные, занесенные в красную книгу»
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Словесные (объяснение, беседа) Наглядные (демонстрация иллюстраций) Практические (практические задания)	учебное занятие, тренировка	Плакаты: «Оказание первой помощи пострадавшему»
5.	Общая и специальная физическая подготовка	Практические (практические задания, упражнения).	учебное занятие, тренировка	Спортивные снаряды
6.	Туристские мероприятия	Словесные (объяснение, беседа) Практические (участие в соревнованиях, экскурсиях, походах выходного дня)	соревнование, экскурсия, поход выходного дня	Правила вида «Спортивный туризм», «Регламент» по спортивному туризму

### 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование разделов	Методы обучения	Формы занятий	Комплекс средств обучения
1.	Основы туристской подготовки	Словесные (объяснение, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, иллюстраций, видеоматериалов) Практические (практические задания, упражнения)	учебное занятие, тренировка	Видеофильмы, ноутбук. Губаненков С.М. «Обеспечение безопасности путешествий»; Алексеев А. «Питание в туристском походе»; Константинов Ю.С. «Туристские слеты и соревнования»
2.	Топография и ориентирование	Словесные (объяснение, беседа) Наглядные (демонстрация топографических и спортивных карт, иллюстраций условных знаков) Практические (практические задания, упражнения)	учебное занятие, тренировка	«Условные знаки топографических карт», «Условные знаки спортивных карт», «Военная топография», «Уроки ориентирования». ЦДТОТРФ, Москва, 1995
3.	Краеведение	Словесные (объяснение, беседа) Наглядные (демонстрация иллюстраций) Практические (практические задания)	учебное занятие, тренировка	«Бабочки над заливом», Плакаты: «Растения и животные, занесенные в красную книгу»
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Словесные (объяснение, беседа) Наглядные (демонстрация иллюстраций) Практические (практические задания)	учебное занятие, тренировка	Штюрнер Ю.В. «Краткий справочник туриста», Шальков Ю.В. «Здоровье туриста»
5.	Общая и специальная физическая подготовка	Практические (практические задания, упражнения)	учебное занятие, тренировка	Спортивные снаряды
6.	Туристские мероприятия	Словесные (объяснение, беседа) Практические (участие в соревнованиях, экскурсиях, походах выходного дня)	соревнование, экскурсия, поход выходного дня	Правила вида «Спортивный туризм», «Регламент» по спортивному туризму

## 4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование разделов	Методы обучения	Формы занятий	Комплекс средств обучения
1.	Основы туристской подготовки	Словесные (объяснение, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, иллюстраций, видеоматериалов) Практические (практические задания, упражнения)	учебное занятие, тренировка	Видеофильмы, ноутбук. Губаненков С.М. «Обеспечение безопасности путешествий»; Алексеев А. «Питание в туристском походе»; Штюрнер Ю.В. «Краткий справочник туриста».
2.	Топография и ориентирование	Словесные (объяснение, беседа) Наглядные (демонстрация иллюстраций условных знаков) Практические (практические задания, упражнения)	учебное занятие, тренировка	«Условные знаки топографических карт», «Условные знаки спортивных карт», «Военная топография», «Уроки ориентирования».
3.	Краеведение	Словесные (беседа) Наглядные (демонстрация иллюстраций) Практические (практические задания)	учебное занятие, тренировка	Отчеты о маршрутах по спортивному туризму
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Словесные (объяснение, беседа) Наглядные (демонстрация иллюстраций) Практические (практические задания).	учебное занятие, тренировка	«Методические рекомендации по оказанию первой помощи пострадавшим и действиям в экстремальных ситуациях»
5.	Общая и специальная физическая подготовка	Практические (практические задания, упражнения)	учебное занятие, тренировка	Спортивные снаряды
6.	Туристские мероприятия	Словесные (объяснение, беседа) Практические (участие в соревнованиях, экскурсиях, походах выходного дня)	соревнование, экскурсия, поход выходного дня	Правила вида «Спортивный туризм», «Регламент» по спортивному туризму

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТФ, 1995.
2. Алешин В. Карта в спортивном ориентировании. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
3. Альманах № 23. "Ветер странствий". – М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Аркин Я., Вариксоо А., Захаров П., Тятте Я. Горный туризм. – Таллин: Ээсти раамат, 1980.
5. Винокуров В., Левин А., Мартынов Н. Безопасность в альпинизме. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
6. Военная топография. – М.: Военное издательство МО СССР, 1969.
7. Губаненков С. М. Обеспечение безопасности путешествий. – СПб.: СПб ГДТЮ, 1995.
8. Захаров П. Инструктору альпинизма. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
9. Историко-географический Всеволожский район Ленинградской области. – СПб.: ТПП "Петрополь", 1994.
10. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. – М., 2000.
11. Махов И.И. Юные туристы-многоборцы. – М.: ФЦДЮТиК, 2007.
12. Моргунова Т. Тесты по ориентированию – М.: Всеволожск, 2003.
13. Походная туристская игротка. Сборник № 1. – М.: Центральное рекламное-информационное бюро "Турист", 1991.
14. Правила вида спорта «Спортивный туризм» (Утверждены приказом Минспорта РФ от "22" апреля 2021 г. № 255);
15. Разрядные требования, группа дисциплин "дистанция" (Утверждены приказом Минспорттуризма России от 08 апреля 2009г., 194.);
16. Теплоухов Ю.С. Руководство для судей и участников соревнований по пешеходному и лыжному туризму. – Свердловск, 1990.
17. Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей. / Общая редакция – Константинов Ю.С. – М.: ФЦДЮТиК, 2014.
18. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей. / Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. – М.: Советский спорт, 2005.
19. Уроки ориентирования. Методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК, 2002.
20. Шальков Ю. Здоровье туриста. – М.: Физкультура и спорт, 1995.
21. Штюрман Ю.В. Краткий справочник туриста. – М.: Профиздат, 1985.

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

1. Алексеев А. Питание в туристском походе. – М., 2012.
2. Алешин В. Карта в спортивном ориентировании. – М., Физкультура и спорт, 1983.
3. Методические рекомендации по оказанию первой помощи пострадавшим и действиям в экстремальных ситуациях. ГОУ СПб "Балтийский берег" – СПб., 2007.
4. Губаненков С.М. Обеспечение безопасности путешествий. – СПб.: ГДТЮ, 1995.
5. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно – методическое пособие Москва, 2000 г.
6. Штюмер Ю.В. Краткий справочник туриста. – М.: Профиздат, 1985.
7. Кудрявцева Т.А. Бабочка над заливом. – СПб., 2011.

### **ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ**

1. Спортивный туризм: <http://toplimit.ru>.
2. Спортивное ориентирование: <http://o-site.shb.ru>
3. ПЕШАЧЕК: <http://im-turist.ru>.