

Государственное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 245  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
средней школы № 245

М.Н.Матвеева

"\_\_" \_\_\_\_\_ г.

## **Оздоровительный туризм**

образовательная программа дополнительного образования детей  
туристско-краеведческой направленности  
для детей 12 – 18 лет  
срок реализации 3 года

Составитель: Самусенко Д.Р.  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2016

## Пояснительная записка

Программа туристско-краеведческой направленности.

Приоритетным направлением российской школы, в соответствии с происходящей модернизацией образования страны, является сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Наиболее комплексным видом воспитания здорового и закаленного человека, является туризм, способствуя всестороннему развитию личности, формированию здорового образа жизни человека и общества в целом.

Детско-юношеский туризм обладает большим образовательным потенциалом, достаточно эффективно реализуя не только специфические функции физической культуры: образовательные, прикладные, спортивные, реактивные, но и оздоровительно-реабилитационные.

Туризм используется как средство физического, эстетического, трудового, морально-нравственного, патриотического воспитания, как средство познания окружающей среды и человека в природных условиях. Особенно важны воспитательные функции туризма для подрастающего поколения, оказывая воспитательное воздействие сравнительно простыми и доступными средствами: в походах, путешествиях, экскурсиях, прогулках, туристских слетах и соревнованиях, а так же в краеведческой и природоохранной деятельности.

Туристские походы, экспедиции, экскурсии, путешествия детей являются важной формой гуманистического, патриотического воспитания. Походы позволяют углублять и дополнять знания по большинству предметов школьного курса. Походы способствуют оздоровлению и физическому развитию детей и молодежи, воспитывают навыки самообслуживания, готовят к жизни и действиям в условиях экстремальных ситуаций.

В путешествиях учащиеся изучают родной край, знакомятся с географией, историей и культурой родной страны, ведут работу по охране природы, памятников истории и культуры.

Растущая отчужденность между людьми вызывает необходимость использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

*Цель программы:* создание условий для физического развития, оздоровления, социальной адаптации личности средствами оздоровительного туризма.

*Обучающие задачи:*

- расширить и углубить знания учащихся, дополняющие школьную программу по географии, биологии, ОБЖ, физической подготовке;
- обучить навыкам работы с картой и компасом;
- сформировать систему специальных знаний по вопросам техники спортивного туризма, ориентирования, доврачебной медицинской помощи.

*Развивающие задачи:*

- развить координацию, гибкость, общую физическую выносливость;
- развития навыков общения со сверстниками, установления прочных дружеских контактов;
- выработать организаторские навыки, умение вести себя в коллективе.

*Воспитательные задачи:*

- сформировать чувства патриотизма, гордости за свершения старших поколений, толерантности, терпимости и уважения к людям в многонациональной и многоконфессиональной стране;
- воспитать гуманное отношение к природе, окружающей среде;
- воспитать позитивные коммуникативные способности личности в коллективе.

*Условия реализации образовательной программы.*

Основной возраст детей, на которых рассчитана программа - 10 - 16 лет. При приеме в группу необходимым условием является медицинский допуск.

Срок реализации - 3 года.

Программа обучения имеет вариативный учебно-тематический план:



Первый год обучения – 6 ч/н.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие.	2	1	1
2.	Основы спортивного туризма	4	2	2
3.	Обзор географических районов России	8	4	4
4.	Организация спортивно-туристского похода	12	4	8
5.	Туристское снаряжение	12	4	8
6.	Организация привалов и ночлегов	12	4	8
7.	Топография и ориентирование	24	8	16
8.	Гигиена и доврачебная помощь	10	4	6
9.	Безопасность	12	6	6
10.	Отчет о походе	12	4	8
11.	Туристские соревнования	12	2	10
12.	Общая физическая подготовка	50	4	46
13.	Специальная физическая подготовка	44	2	42
14.	Итоговое занятие	2	0	2
	Итого часов	216	49	167

Учебно-тематический план

**Содержание программы первого года обучения.**

*1. Комплектование группы. Организация занятий, охрана труда.*

Теория. Мероприятия по набору группы. Занятия в аудитории, спортивном зале, на выезде. Охрана труда, техника безопасности на занятиях, на улице, в транспорте. Ознакомление с инструкциями по охране труда.

*2. Основы спортивного туризма.*

Теория. Туризм. Типы туризма. Спортивный туризм и его особенности. Виды туризма. Пешеходный туризм. Лыжный туризм. Горный туризм. Водный туризм. Характеристика каждого вида. Другие виды туризма. История развития туризма в России.

Практика. Составление сравнительной таблицы по видам туризма.

*3. Обзор географических районов России.*

Теория. Северо-запад России: Карелия, Ленинградская область, Мурманская область и туристские возможности.

Практика. Анализ картографического материала.

*4. Организация спортивно-туристского похода.*

Теория. Определение цели и района похода. Изучение литературы, карты, отчетов о походах, запросы в местные учреждения. Разработка маршрута.

Практика. Изучение литературы, карты, отчетов о походах, запросы в местные учреждения. Распределение обязанностей. Разработка маршрута.

*5. Туристское снаряжение.*

Теория. Виды туристского снаряжения. Групповое туристское снаряжение. Индивидуальное туристское снаряжение. Палатки. Рюкзаки. Спальные мешки. Костровой набор.

Практика. Подбор группового туристского снаряжения. Составление списка личного снаряжения.

#### 6. *Организация привалов и ночлегов.*

Теория. Техника бивачных работ. Типы биваков и их зависимость от рельефа местности. Организация бивака на равнинной местности. Выбор места для бивака в зависимости от времени года. Работа на привале, организация отдыха. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, хранение снаряжения. Виды туристских костров. Выбор вида костра в зависимости от цели его разведения.

Практика. Работа на привале, организация отдыха. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, хранение снаряжения.

#### 7. *Топография и ориентирование.*

Теория. Масштаб, виды масштабов. Масштабы топографических карт. Назначение спортивных карт, их отличие от топографических. Масштабы спортивных карт. Масштабные и немасштабные знаки, площадные.

Рельеф. Сечение, горизонталы, бергштрих, отметки высот. Характеристики местности по рельефу. Направления по сторонам горизонта. Градусное значение направлений по сторонам горизонта. Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Типы компасов.

Практика. Определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Движение по азимуту. Измерения расстояний на местности, на карте. Ориентирование с помощью карты. Виды ориентиров. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде. Текстовое описание пути.

#### 8. *Гигиена и доврачебная помощь.*

Теория. Гигиена физических упражнений, гигиена тела, водные процедуры. Гигиена обуви, одежды. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка. Назначение и дозировка. Перечень и назначение, показания и противопоказания. Личная аптечка, индивидуальные лекарства.

Практика. Сбор аптечки для похода.

#### 9. *Безопасность.*

Теория. Дисциплина в походе и на занятиях. Меры безопасности в помещении, на улице, при поездках на транспорте.

Практика. Освоение навыков переноски пострадавшего.

#### 10. *Отчет о походе.*

Теория. Обсуждение итогов похода в группах, отчеты по участкам работы. Обработка собранных материалов.

Практика. Составление отчета о походе, оформление значков и спортивных разрядов участникам.

## 11. *Общая физическая подготовка.*

Теория. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений. Краткие сведения о строении организма, основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, нервная система. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств. Физическая подготовка — основа безаварийного и стабильного прохождения маршрутов. Требования к физической подготовке.

### Практика.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом. Игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции.

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков.

Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

## 12. *Специальная физическая подготовка.*

Теория. Специальная подготовка для роста мастерства. Выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила. Приспособление организма к походным условиям, привыкание к нагрузкам.

Практика. Упражнения на развитие становой силы и голеностопных коленных суставов.

### **Ожидаемые результаты.**

В конце первого года обучения учащиеся должны выполнить норматив на значок «Юный турист России» и совершить поход первой степени сложности. Воспитанник должен обладать умениями по организации жизнеобеспечения туристской группы в условиях ненаселенной местности, по преодолению естественных препятствий, соответствующего вида и сложности и оказанию доврачебной помощи пострадавшему.

Освоить навыки ориентирования на местности, техники пешеходного, лыжного, водного видов туризма, в степенных походах и на туристских соревнованиях, обеспечения безопасности в туристском походе.

Второй год обучения – 4 ч/н.

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Спортивно-туристская классификация	3	2	1
3.	Обзор географических районов России	3	2	1
4.	Организация спортивно-туристского похода	8	4	4
5.	Организация питания в походах	8	4	4
6.	Туристское снаряжение	8	2	6
7.	Организация привалов и ночлегов	6	2	4
8.	Топография и ориентирование	8	2	6
9.	Техника туристских походов	12	4	8
10.	Тактика туристских походов	20	8	12
11.	Гигиена и доврачебная помощь	12	6	6
12.	Отчет о походе.	6	2	4
13.	Туристские соревнования	12	2	10
14.	Общая физическая подготовка	20	2	18
15.	Специальная физическая подготовка	14	2	12
16.	Итоговое занятие	2	1	1
Итого часов		144	47	97

Второй год обучения – 6 ч/н.

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Классификация туристских походов	4	2	2
3.	Обзор географических районов России	3	2	1
4.	Организация спортивно-туристского похода	8	4	4
5.	Организация питания в походах	8	4	4
6.	Туристское снаряжение	8	2	6
7.	Организация привалов и ночлегов	10	2	8
8.	Топография и ориентирование	9	2	7
9.	Техника туристских походов	24	6	18
10.	Тактика туристских походов	24	6	18
11.	Гигиена и доврачебная помощь	18	6	12
12.	Отчет о походе.	12	4	8
13.	Туристские соревнования	24	4	20
14.	Общая физическая подготовка	36	4	32

15.	Специальная физическая подготовка	24	2	22
16.	Итоговое занятие.	2	0	2
	Итого часов	216	51	165

### ***Содержание программы второго года обучения.***

#### ***1. Организация занятий, охрана труда.***

Теория. Занятия в аудитории, спортивном зале, на выезде. Охрана труда, техника безопасности на занятиях, на улице, в транспорте. Ознакомление с инструкциями по охране труда.

#### ***2. Спортивно-туристская квалификация.***

Теория. Категорийные и степенные походы. Спортивные разряды. Категории порогов и перевалов.

Практика. Составление таблицы личных разрядных нормативов.

#### ***3. Обзор географических районов России.***

Теория. Урал. Кавказ. Хибины. Саяны. Алтай. И их возможности для спортивного туризма.

Практика. Поиск и систематизация возможностей районов для спортивных походов.

#### ***4. Организация спортивно-туристского похода.***

Теория. Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практика. Оформление походной документации. Подготовка снаряжения.

#### ***5. Организация питания в походах.***

Теория. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов.

Практика. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

#### ***6. Туристское снаряжение.***

Теория. Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, котлы, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное



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

Практика. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

### *7. Организация привалов и ночлегов.*

Теория. Особенности организации бивака для длительного базового лагеря. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров; безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев; комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренняя солнцем, красивая панорама. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Правила работы дежурных по кухне.

Практика. Организация бивака в лесной и безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

### *8. Топография и ориентирование.*

Теория. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Точное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на траекторию движения. Построение профиля маршрута. Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Практика. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

### *9. Техника туристских походов.*

Теория. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложное ориентирование. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантинном» и «в лоб», самостраховка

альпенштоком, короткие привалы). Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.).

Практика. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута.

#### *10. Тактика туристских походов.*

Теория. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Практика. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

#### *11. Гигиена и доврачебная помощь.*

Теория. Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практика. Подбор походной аптечки. Тренировка наложения жгута, ватно-марлевой повязки, способов бинтования ран.

#### *12. Отчет о походе.*

Теория. Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе.

Практика. Подготовка газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для школьного музея. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

#### *15. Туристские соревнования.*

Теория. Соревнования по видам туризма. Календарный план. Организационный комитет. Положение. Условия. План мероприятий оргкомитета по подготовке соревнований. Комплектование и подготовка команд. Конкурсная программа.

Практика. Участие в соревнованиях.

## 16. *Туристские соревнования.*

Теория. Соревнования по видам туризма. Календарный план. Организационный комитет. Положение. Условия. План мероприятий оргкомитета по подготовке соревнований. Комплектование и подготовка команд. Конкурсная программа.

Практика. Участие в соревнованиях.

## 17. *Общая физическая подготовка.*

Теория. Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

Практика.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом. Игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на координацию.

Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции.

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков.

Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

## 18. *Специальная физическая подготовка.*

Теория. Значение специальной физической подготовки.

Практика. Упражнения на развитие силы, выносливости, быстроты реакции, ловкости, гибкости.

### ***Ожидаемые результаты.***

В конце второго года обучения воспитанник должен пройти поход второй степени сложности.

Он должен обладать умениями по организации жизнеобеспечения туристской группы в условиях ненаселенной местности, по преодолению естественных препятствий, соответствующего вида и сложности и оказанию доврачебной помощи пострадавшему.

Освоить навыки ориентирования на местности, техники пешеходного, лыжного, водного, горного видов туризма, в степенных походах и на туристских соревнованиях, обеспечения безопасности в туристском походе.

### Учебно-тематический план Третий год обучения – 4 ч/н.

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Классификация естественных препятствий	3	2	1
3.	Туристские возможности регионов России	3	2	1
4.	Организация спортивно-туристского похода	8	4	4
5.	Организация питания в сложных походах	8	4	4
6.	Специальное туристское снаряжение	8	2	6
7.	Организация ночлегов в экстремальных условиях	6	2	4
8.	Картография, использование GPS	8	2	6
9.	Техника преодоления препятствий	12	4	8
10.	Тактика преодоления препятствий	20	8	12
11.	Доврачебная помощь, транспортировка	12	6	6
12.	Наблюдения и фотографирование в походе.	6	2	4
13.	Туристские соревнования	12	2	10
14.	Общая физическая подготовка	20	2	18
15.	Специальная физическая подготовка	16	2	12
16.	Итоговое занятие	2	0	2
Итого часов		144	46	98

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Классификация естественных препятствий	3	2	1
3.	Туристские возможности регионов России	3	2	1
4.	Организация спортивно-туристского похода	8	4	4
5.	Организация питания в сложных походах	8	4	4
6.	Специальное туристское снаряжение	8	2	6
7.	Организация ночлегов в экстремальных условиях	11	3	8
8.	Картография, использование GPS	11	3	8
9.	Техника преодоления препятствий	24	6	18
10.	Тактика преодоления препятствий	24	6	18
11.	Доврачебная помощь, транспортировка	18	6	12
12.	Наблюдения и фотографирование в походе.	12	4	8
13.	Туристские соревнования	22	6	16
14.	Общая физическая подготовка	36	4	32
15.	Специальная физическая подготовка	24	4	20
16.	Итоговое занятие	2	0	2
Итого часов		216	57	159

### ***Содержание программы третьего года обучения.***

#### ***1. Организация занятий, охрана труда.***

Теория. Занятия в аудитории, спортивном зале, на выезде. Охрана труда, техника безопасности на занятиях, на улице, в транспорте. Ознакомление с инструкциями по охране труда.

#### ***2. Классификация естественных препятствий.***

Теория. Горный рельеф. Склоны: снежные, травянистые, ледовые, осыпные. Пересеченный равнинный рельеф. Леса. Пустыни. Болота. Водные преграды. Сливы. Валы. Водные ямы. Пороги. Другие.

Практика. Анализ технических описаний естественных препятствий.

#### ***3. Туристские возможности регионов России.***

Теория. Сложные районы и взаимодействие с местным населением.

Практика. Деловая игра на толерантность.

#### ***4. Организация спортивно-туристского похода.***

Теория. Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде.

Практика. Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

#### *5. Организация питания в сложных походах.*

Теория. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей. Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод. Организация питания при переезде по железной дороге.

Практика. Составление меню сложного категорийного похода.

#### *6. Специальное туристское снаряжение.*

Теория. Примуса бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске примусного хозяйства, емкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ними. Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумары, айсбайль, крючья скальные и ледовые, самосброс, необходимость акта о возможности их использования. Малогабаритные разборные печи для отопления и приготовления пищи. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники. Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов, личное снаряжение судьи.

Практика. Использование на тренировке специального туристского снаряжения.

#### *7. Организация ночлегов в экстремальных условиях.*

Теория. Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, иглу. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Способы добывания огня без спичек. Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений.

Практика. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

#### *8. Картография. Использование GPS.*

Теория. Топографическая съемка, корректировка карты. Инструменты для съемок. Последовательность работы. Корректировка спортивной карты. Копирование карт и вычерчивание оригиналов.

Практика. Копирование оригиналов расчлененных карт. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения. Определение координат с помощью GPS навигатора.

#### *9. Техника преодоления препятствий.*

Теория. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Практика. Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам.

#### 10. *Тактика преодоления препятствий.*

Теория. Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке.

Практика. Переправа по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения.

#### 11. *Доврачебная помощь, транспортировка.*

Теория. Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях. Способы транспортировки пострадавшего.

Практика. Изготовление средств транспортировки и переправа «пострадавшего» через водные преграды.

#### 12. *Наблюдения и фотографирование в походе.*

Теория. Дневник наблюдения. Фотоаппаратура и правила ее эксплуатации в различных климатических условиях.

Практика. Ведение дневника в походных условиях. Фотосъемка технических элементов маршрута.

#### 13. *Туристские соревнования.*

Теория. Дистанции и этапы соревнований. Общие принципы построения дистанций. Требования к классу дистанций. Технические этапы и специальные задания. Технически сложные этапы и их особенности. Этапы без физической нагрузки. Технически простые этапы. Этапы проверки начальных туристских навыков.

Практика. Подготовка и оборудование этапов.

#### 14. *Общая физическая подготовка.*

Теория. Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

Практика.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания,

вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом. Игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции.

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

Элементы акробатики.

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат, полет-кувырок вперед с места и с разбега.

Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

## 15. *Специальная физическая подготовка.*

Теория. Специальная физическая подготовка. Специальная подготовка для роста мастерства. Приспособление организма к походным условиям, привыкание к нагрузкам.



Практика. Упражнения на выносливость, быстроту, ловкость, гибкость, силу.

***Ожидаемые результаты.***

*К концу 3-го года* обучения воспитанник должен пройти спортивный поход третьей степени сложности, должен обладать знаниями по самостоятельному планированию и подготовке спортивно-туристского маршрута по пешеходному, лыжному, водному, горному видам туризма 3-й степени сложности.

Воспитанник должен обладать умениями по организации жизнеобеспечения туристской группы в условиях ненаселенной местности, по преодолению естественных препятствий, соответствующего вида и сложности и оказанию доврачебной помощи пострадавшему.

Освоить навыки ориентирования на местности, техники пешеходного, лыжного, водного, горного видов туризма, в степенных походах и на туристских соревнованиях, обеспечения безопасности в туристском походе.

## Методическое обеспечение программы.

### *Формы и методы проведения занятий.*

Исходя из целей и задач, сформулированных в программе, используются следующие формы работы: аудиторные теоретические и практические занятия, тренировки, соревнования, походы однодневные и многодневные; экскурсии, конференции.

### *Материально - техническое обеспечение программы.*

- Медицинская аптечка.
- Веревки различных видов и диаметров
- Палатки различных видов и конфигураций
- Географические и спортивные карты
- Компаса
- Навигатор - GPS
- Костровой набор
- Страховочное снаряжение (кошки, ледорубы, ледобуры, скальные крючья, закладки, жумары, карабины, восьмерки, ролики)
- Страховочные системы, прусики
- Байдарки
- Катамараны
- Фото, видеоаппаратура
- Индивидуальное снаряжение

### *Оценка результатов.*

Основные методы диагностики освоения программы - это туристские соревнования различных уровней и походы.

### *Методическое обеспечение программы.*

1. Информационные плакаты по туристским навыкам
2. Информационные Таблицы по питанию в походе, нормативным документам.
3. Раздаточный материал по основным разделам программы: вязка узлов, топографический материал,
4. Справочники по спортивному туризму и медицине, ориентированию.
5. Учебник по ОБЖ 9, 10, 11 классы,
6. Видеофильмы по Гражданской обороне и медико-санитарной подготовке,
7. Тесты: краеведение, медицина, география.

### *Дидактический материал.*

1. Топографические карты, спортивные карты, компас.
2. Географические карты.
3. Стенды с макетами узлов, страховочных систем.
4. Наглядные пособия (снаряжение): волокуши, палатки, байдарки, спальники, рюкзаки, лыжное снаряжение, печки, костровые принадлежности.
5. Фотоматериалы.
6. Отчеты о походах.

### *Рекомендации по проведению практических занятий.*

1. До начала практического занятия проводится инструктаж по охране труда, технике безопасности.
2. На выезде учащихся знакомят с характеристикой района и границами района практического занятия.
3. Все работы с веревками учащиеся выполняют в перчатках.

4. Занятие может включать в себя различные туристские полосы препятствий, спортивные игры, эрудит - задачи, краеведческие тесты, эстафеты, контрольно - туристские маршруты, топографические задания по ориентированию.
5. Педагогу на практических занятиях необходимо предоставлять возможность каждому воспитаннику проявить свои лидерские качества, мотивировать к самостоятельному принятию решений.
6. Поощрять активность, самостоятельность, находчивость, коммуникативность.
7. На практических занятиях педагогу следует уделять приоритетное внимание командным действиям.
8. После проведения выездов проводятся фото-сессии, обсуждение новых впечатлений и информации.

#### Список литературы для педагога.

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. — М., 1996.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. — М., 1983.
3. Водный туризм. Составитель Григорьев В.Н. — М., 1990.
4. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. — М., 1983.
5. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. — М., 1988.
6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста, — М., 1987.
7. Коган В.Г. Соревнования по технике горного туризма. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
8. Кодыш Э.Л. Соревнования туристов. — М., 1990.
9. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристический лагерь школьников. — М., 1997.
10. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. — М., 1995.
11. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм. — М., 2006.
12. Куликов В.М., Константинов Ю. С Топография и ориентирование в туристском путешествии. — М., 1997.
13. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. — М., 1983.
14. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М., 1997.
15. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М., 1998.
16. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. — М., 1981.
17. Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. — М., 1997.
18. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. М., 1976.
19. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. — СПб., 2007.
20. Основы безопасности в пешем походе. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
21. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., 1995.
22. Ривкин Е. Ю. Организация туристической работы со школьниками. — М., 2001.
23. Сафронов В А. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников. — М: ЦСЮТур МО РСФСР, 1986.
24. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. — М., 1990.
25. Школа альпинизма. — М., 1989.
26. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. — М, 1992.
27. Федоров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов водников. М., 1980.
28. Физическая подготовка туристов. — М: ЦРИБ «Турист», 1985.

#### Список литературы для обучающихся.

1. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. — М., 1985.
2. Антропов К, Расторгуев М. Узлы. — М., 1994.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. — М., 1981.
4. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. - М., 1987.
5. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. — М., 1997.
6. Природа Ленинградской области. Словарь-справочник для школьников. — СПб., 2006.
7. Энциклопедия туриста. - М.: Большая Российская Энциклопедия.