

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Центрального района Санкт-Петербурга «Фонтанка-32»

ПРИНЯТА
решением Педагогического Совета
ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32»

Протокол № 3
от 31 августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32»

№ 61-0 от 31 августа 2022 г.

Директор ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32»
Л.В. Леонова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Туристы-спасатели»

для учащихся 12-18 лет
срок реализации 4 года

Разработчики:
Мельникова Е.К., Федоров В.С.
педагоги дополнительного образования

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	Ошибка! Закладка не определена.
УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОД	Ошибка! Закладка не определена.
УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОД	Ошибка! Закладка не определена.
УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 ГОД	Ошибка! Закладка не определена.
УЧЕБНЫЙ ПЛАН 4 ГОД	Ошибка! Закладка не определена.
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	19
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)	20
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)	Ошибка! Закладка не определена.
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (3 ГОД ОБУЧЕНИЯ)	Ошибка! Закладка не определена.
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (4 ГОД ОБУЧЕНИЯ)	Ошибка! Закладка не определена.
ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	54

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии со следующими документами.

1. Федеральным законом №273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
2. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
3. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».
4. Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р)
5. Отраслевым технологическим регламентом оказания государственной услуги в сфере образования «Реализация дополнительных общеразвивающих программ (технической направленности)», распоряжением правительства Санкт-Петербурга Комитета по образованию от 1 марта 2017 г. «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».
6. Устава ГБУ ДО Дом Детского Творчества «Фонтанка-32» Центрального района г. Санкт-Петербурга.

Направленность программы: туристско-краеведческая.

Уровень освоения программы: углубленный.

Актуальность:

Актуальна данная программа своей возможностью использования межпредметных связей, возможностью использования знаний и опыта, полученных в процессе обучения в школе, а также как предпрофориентационная.

Актуальной для современного подростка является возможность общаться и работать на равных со своим руководителем и другими обучающимися, пробовать разные направления деятельности, искать себя, участвовать в проектах, изучать многообразие профессиональных направлений. В туристском объединении в условиях полной безопасности обучающийся реализует естественное для данного возраста стремление к соревновательному азарту, риску, новизне и поиску себя. Туристское направление включает в себя большой объем разнообразной деятельности, позволяющий каждому обучающемуся реализовать себя в направлениях: спортивного туризма, педагогическо-инструкторском, краеведения и географии, экстремальной медицины и спасательных работ, судейско-организационном и еще во множестве сопутствующих направлениях.

Отличительные особенности:

Особенностью программы является методически выстроенная поступательная система, в которой на каждом году обучения ставятся конкретные цели, ведущие к осознанному достижению занимающимися высокой спортивной формы, стабильной мотивации к занятиям, а также к выбору в дальнейшем профессиональной деятельности. Данные цели программы могут достигаться через вовлечение в интенсивный режим спортивных тренировок и походов, а также через включение в деятельность туристской группы. Большое место в программе отведено технически сложным разделам: техника туризма,

первая медицинская помощь в условиях природной среды, организация и проведение спасательных работ, а также технике преодоления естественных препятствий и ориентированию; такое внимание к технической части туризма повышает безаварийность и безопасность походов. А также введены актуальные разделы и темы: психология и командообразование, здоровый образ жизни. Основой программы являются разделы общей физической подготовки и специальной туристской подготовки. Обучение по программе предусматривает: приобретение основных знаний и навыков по технике и тактике туризма, ориентировании на местности, оказании первой медицинской помощи, основ психологии, получение спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, а также способствует формированию активной жизненной позиции, готовности прийти на помощь и способности оказания само- и взаимопомощи в экстремальных ситуациях.

Кому адресована программа:

По программе могут заниматься юноши и девушки. На нее принимаются подростки, отзанимавшиеся не менее года по другим образовательным программам туристской направленности, либо для допуска к занятиям у них должно быть соответствующее решение МКК района.

Цель образовательной программы: создание комплекса условий и мероприятий, обеспечивающих развитие у учащихся мотивации к здоровому образу жизни, познанию, творчеству и осуществлению туристских путешествий.

Задачи образовательной программы

Обучающие задачи:

- Приобретение знаний и умений, необходимых для организации и участия в туристских путешествиях: работе с туристическим оборудованием, картой и компасом;
- Формирование знаний и умений проведения и организации поисково-спасательных работ;
- Углубление знаний воспитанников, дополняющих школьную программу по географии, биологии, ОБЖ, физической культуре и другим предметам.

Развивающие задачи:

1. Привитие обучающимся интереса к познанию мира и своей «малой» Родины через занятия туризмом;
2. Развитие потребностей к самостоятельному получению новых знаний, здоровому образу жизни и физическому совершенствованию;
3. Развитие навыков общения в группе через формирование разновозрастного детско-юношеского коллектива.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание у детей чувства взаимопомощи в сложных ситуациях;
2. Формирование интереса к изучению культуры и воспитание бережного отношения к природе России через туристские походы;
3. Формирование у обучающихся таких качеств, как целеустремлённость, упорство в достижении цели, создание «ситуации успеха» для каждого обучающегося с целью воспитания «успешной личности».

Условия реализации программы

Программа предусматривает разнообразные формы проведения занятий: тренировки в спортивном зале и в парковой зоне, аудиторные занятия, походы, экспедиции, учебно-тренировочные выезды и сборы, кроссы на свежем воздухе, просмотр видеофильмов и фотоматериалов по походам, работа с библиотечным материалом, психологические тренинги, командообразующие тренинги и занятия, соревнования, творческие проекты и встречи с интересными людьми.

Занятия по программе могут быть теоретическими и практическими. И теоретические и практические занятия могут проводиться в аудиториях (конференц-залах, компьютерных классах и т.д.), в спортивных залах (игровых, тренажерных залах, бассейнах) и в выездных мероприятиях в условиях природной среды (в однодневных и многодневных походах, экспедиционных и учебно-тренировочных выездах). В периоды школьных каникул в походах в условиях природной среды могут проводиться не только практические, но и теоретические занятия.

Программа рассчитана на 4 года, при объеме годовой нагрузки 432 часов, 12 часов в неделю 72 часа приходится на занятия на базе филиала – это как практические, так и теоретические занятия их проводит один педагог 360 часов отводится для занятий в природной среде, участия в спортивных соревнованиях, походах, учебно-тренировочных и контрольных выездах за город, занятия могут быть как практические, так и теоретические (в природной среде работают два педагога).

График походов, выездов, участия в соревнованиях составляет руководитель объединения на каждый учебный год. Распределение учебных часов на темы определяет педагог в соответствии с уровнем подготовки и опытом и знаниями учащихся. В данной программе они даны для примера распределения. Программа реализуется с 01 сентября по 31 мая, в общей сложности 36 рабочих недель. Походы, являющиеся неотъемлемой частью образовательного годового цикла, проводятся в каникулярный и летний период с июня по август. В учебном плане программы предварительно заложен один девятидневный поход, но соотношение количества выездов и походов, уровень сложности и длительности походов, вид туристского путешествия для каждой учебной группы определяет педагог, исходя из уровня подготовки учащихся, при соблюдении требований МКК к необходимому туристскому опыту всех членов группы. Состав учебной группы должен быть не менее 10 человек.

Первый год обучения направлен на формирование коллектива и структуризацию знаний и умений, и позволяет усовершенствовать туристскую подготовку и физическую форму; второй год обучения направлен на усложнение и детальную проработку разделов и тем. Третий год построен как профильный, каждый обучающийся работает и углубляет свои знания и навыки в выбранном им направлении, участвует в проекте «Моя групповая роль» и углубляет свои знания по всем разделам программы. Четвертый год обучения подготавливает учащихся в Школу Инструкторов Туризма ГБУ «Балтийский Берег», дающую удостоверение инструктора спортивного туризма и право после наступления совершеннолетия руководить детскими туристскими группами, а также помогает попробовать себя и в других направлениях в рамках туризма.

Реализовывать программу «Туристы-спасатели» могут преподаватели, имеющие звание инструктора туризма, соответствующий туристский опыт, компетентные в проблематике разделов программы.

Также занятия по программе (теоретические и практические (тренировки мастер-классы, викторины) могут быть реализованы в дистанционной форме, посредством видеоконференций, программы Zoom и др.

Планируемые результаты

Личностные:

- формирование осознанной активной позиции по отношению к своему здоровью и его укреплению;
- формирование предпрофильной ориентации, активная позиция при выборе профессии;
- формирование волевых качеств личности.

Метапредметные:

- умение разрабатывать и реализовывать проекты;
- умение работать в коллективе, ставить и реализовывать запланированные задачи, успешно взаимодействовать со сверстниками и с взрослыми;
- приобщение обучающихся к общекультурным ценностям, умению уважать разные культурные и национальные особенности;
- умение сопоставлять свои действия с полученными результатами, осуществлять контроль и осмысленность своих действий;
- расширение познаний в области географии и краеведения, медицины, психологии.

Предметные:

- формирование внутренней мотивации к регулярным физическим нагрузкам, позволяющим осуществлять туристские путешествия, и участвовать в соревнованиях;
- обладание умениями и навыками, необходимыми для совершения походов 1-3 к.с. в следующих видах туризма: пеший, горный, водный, лыжный;
- получение инструкторских, организаторских и педагогических навыков.

Учащиеся, освоившие данную программу, смогут использовать полученные знания умения и навыки для сдачи экзамена на звание инструктора детско-юношеского туризма и в будущем работать по туристско-краеведческому направлению в дополнительном образовании детей. Также могут продолжить свое образование по следующим направлениям: туризм, география и экология, педагогика, медицина, спасательное дело, промышленный альпинизм, во многих других смежных направлениях деятельности. Нарботанные навыки преодоления, умение работать в коллективе, устойчивая мотивация, серьезный подход к делу помогут в любом выбранном профессиональном направлении.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теор ии	Практ ики	
1.	Общая туристская подготовка	38	18	20	
1.1.	Вводное занятие, цели и задачи занятий туризмом	2	2	0	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
1.2.	Обеспечение безопасности занятий туризмом	8	8	0	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
1.3.	Туристско-краеведческие возможности России	4	2	2	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
1.4.	Питание и гигиена в походе	14	2	12	Походы, районные и городские соревнования
1.5.	Обязанности членов туристской группы	4	0	4	Походы, районные и городские соревнования
1.6.	Личное и групповое снаряжение для категорийных походов	4	2	2	Походы, районные и городские соревнования
1.7.	Итоговое занятие	2	2	0	Опрос
2.	Поисково-спасательные работы	38	0	38	
2.1.	Техника организации и проведения поисково-спасательных работ	10	0	10	Контрольные срезы и тесты, соревнования, контрольные выезды, походы
2.2.	Аварийный бивак	4	0	4	Походы, районные и городские соревнования
2.3.	Техника и тактика преодоления препятствий с пострадавшим	6	0	6	Городские и районные соревнования, контрольные выезды

2.4.	Первая доврачебная помощь	14	0	14	Городские и районные соревнования, контрольные выезды, тесты, практические задания
2.5.	Особенности ориентирования в экстремальных условиях	4	0	4	Городские и районные соревнования, контрольные выезды, тесты, практические задания
3.	Психология и командообразование	20	0	20	
3.1.	Психология человеческих взаимоотношений	6	0	6	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
3.2.	Развитие коммуникативных навыков	14	0	14	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
4.	Общая и специальная физическая подготовка	52	2	50	
4.1.	Общая физическая подготовка	26	1	25	Контрольные кроссы, соревнования, контрольные выезды, походы, контрольные срезы и зачеты
4.2.	Специальная туристская подготовка	26	1	25	Контрольные срезы и тесты, соревнования, контрольные выезды, походы
5.	Техника и тактика туризма	204	0	204	
5.1.	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	32	0	32	Контрольные выезды, походы
5.2.	Участие в соревнованиях, проведение и организация соревнований, участие в контрольных туристских маршрутах	60		60	Итоговый протокол
5.3.	Тактика и техника лыжного туризма	16	0	16	Всероссийские, городские и районные соревнования, контрольные выезды, смотрьи-конкурсы, походы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теории	Практики	
1.	Общая туристская подготовка	38	18	20	
1.1.	Вводное занятие, цели и задачи занятий туризмом	2	2	0	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
1.2.	Обеспечение безопасности занятий туризмом	8	8	0	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
1.3.	Туристско-краеведческие возможности России	4	2	2	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
1.4.	Питание и гигиена в походе	14	2	12	Походы, районные и городские соревнования
1.5.	Обязанности членов туристской группы	4	0	4	Походы, районные и городские соревнования
1.6.	Личное и групповое снаряжение для категорийных походов	4	2	2	Походы, районные и городские соревнования
1.7.	Итоговое занятие	2	2	0	Опрос
2.	Поисково-спасательные работы	38	0	38	
2.1.	Техника организации и проведения поисково-спасательных работ	10	0	10	Контрольные срезы и тесты, соревнования, контрольные выезды, походы
2.2.	Аварийный бивак	4	0	4	Походы, районные и городские соревнования
2.3.	Техника и тактика преодоления препятствий с пострадавшим	6	0	6	Городские и районные соревнования, контрольные выезды
2.4.	Первая доврачебная помощь	14	0	14	Городские и районные соревнования, контрольные

					выезды, тесты, практические задания
2.5.	Особенности ориентирования в экстремальных условиях	4	0	4	Городские и районные соревнования, контрольные выезды, тесты, практические задания
3.	Психология и командообразование	20	0	20	
3.1.	Психология человеческих взаимоотношений	6	0	6	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
3.2.	Развитие коммуникативных навыков	14	0	14	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
4.	Общая и специальная физическая подготовка	52	2	50	
4.1.	Общая физическая подготовка	26	1	25	Контрольные кроссы, соревнования, контрольные выезды, походы, контрольные срезы и зачеты
4.2.	Специальная туристская подготовка	26	1	25	Контрольные срезы и тесты, соревнования, контрольные выезды, походы
5.	Техника и тактика туризма	204	0	204	
5.1.	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	32	0	32	Контрольные выезды, походы
5.2.	Участие в соревнованиях, проведение и организация соревнований, участие в контрольных туристских маршрутах	60		60	Итоговый протокол
5.3.	Тактика и техника лыжного туризма	16	0	16	Всероссийские, городские и районные соревнования, контрольные выезды, смотр-конкурсы, походы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теории	Практики	
1.	Общая туристская подготовка	38	18	20	
1.1.	Вводное занятие, цели и задачи занятий туризмом	2	2	0	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
1.2.	Обеспечение безопасности занятий туризмом	8	8	0	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
1.3.	Туристско-краеведческие возможности России	4	2	2	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
1.4.	Питание и гигиена в походе	14	2	12	Походы, районные и городские соревнования
1.5.	Обязанности членов туристской группы	4	0	4	Походы, районные и городские соревнования
1.6.	Личное и групповое снаряжение для категорийных походов	4	2	2	Походы, районные и городские соревнования
1.7.	Итоговое занятие	2	2	0	Опрос
2.	Поисково-спасательные работы	38	0	38	
2.1.	Техника организации и проведения поисково-спасательных работ	10	0	10	Контрольные срезы и тесты, соревнования, контрольные выезды, походы
2.2.	Аварийный бивак	4	0	4	Походы, районные и городские соревнования
2.3.	Техника и тактика преодоления препятствий с пострадавшим	6	0	6	Городские и районные соревнования, контрольные выезды
2.4.	Первая доврачебная помощь	14	0	14	Городские и районные соревнования, контрольные

					выезды, тесты, практические задания
2.5.	Особенности ориентирования в экстремальных условиях	4	0	4	Городские и районные соревнования, контрольные выезды, тесты, практические задания
3.	Психология и командообразование	20	0	20	
3.1.	Психология человеческих взаимоотношений	6	0	6	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
3.2.	Развитие коммуникативных навыков	14	0	14	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
4.	Общая и специальная физическая подготовка	52	2	50	
4.1.	Общая физическая подготовка	26	1	25	Контрольные кроссы, соревнования, контрольные выезды, походы, контрольные срезы и зачеты
4.2.	Специальная туристская подготовка	26	1	25	Контрольные срезы и тесты, соревнования, контрольные выезды, походы
5.	Техника и тактика туризма	204	0	204	
5.1.	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	32	0	32	Контрольные выезды, походы
5.2.	Участие в соревнованиях, проведение и организация соревнований, участие в контрольных туристских маршрутах	60		60	Итоговый протокол
5.3.	Тактика и техника лыжного туризма	16	0	16	Всероссийские, городские и районные соревнования, контрольные выезды, смотр-конкурсы, походы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теории	Практики	
1.	Общая туристская подготовка	38	18	20	
1.1.	Вводное занятие, цели и задачи занятий туризмом	2	2	0	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
1.2.	Обеспечение безопасности занятий туризмом	8	8	0	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
1.3.	Туристско-краеведческие возможности России	4	2	2	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
1.4.	Питание и гигиена в походе	14	2	12	Походы, районные и городские соревнования
1.5.	Обязанности членов туристской группы	4	0	4	Походы, районные и городские соревнования
1.6.	Личное и групповое снаряжение для категорийных походов	4	2	2	Походы, районные и городские соревнования
1.7.	Итоговое занятие	2	2	0	Опрос
2.	Поисково-спасательные работы	38	0	38	
2.1.	Техника организации и проведения поисково-спасательных работ	10	0	10	Контрольные срезы и тесты, соревнования, контрольные выезды, походы
2.2.	Аварийный бивак	4	0	4	Походы, районные и городские соревнования
2.3.	Техника и тактика преодоления препятствий с пострадавшим	6	0	6	Городские и районные соревнования, контрольные выезды
2.4.	Первая доврачебная помощь	14	0	14	Городские и районные соревнования, контрольные

					выезды, тесты, практические задания
2.5.	Особенности ориентирования в экстремальных условиях	4	0	4	Городские и районные соревнования, контрольные выезды, тесты, практические задания
3.	Психология и командообразование	20	0	20	
3.1.	Психология человеческих взаимоотношений	6	0	6	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
3.2.	Развитие коммуникативных навыков	14	0	14	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
4.	Общая и специальная физическая подготовка	52	2	50	
4.1.	Общая физическая подготовка	26	1	25	Контрольные кроссы, соревнования, контрольные выезды, походы, контрольные срезы и зачеты
4.2.	Специальная туристская подготовка	26	1	25	Контрольные срезы и тесты, соревнования, контрольные выезды, походы
5.	Техника и тактика туризма	204	0	204	
5.1.	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	32	0	32	Контрольные выезды, походы
5.2.	Участие в соревнованиях, проведение и организация соревнований, участие в контрольных туристских маршрутах	60		60	Итоговый протокол
5.3.	Тактика и техника лыжного туризма	16	0	16	Всероссийские, городские и районные соревнования, контрольные выезды, смотр-конкурсы, походы

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	сентябрь	май	36 учебных недель	432 часа	2 часа аудиторных занятий, 2 раза в неделю учебно-тренировочные выезды и походы согласно рабочей программе
2 год	сентябрь	май	36 учебных недель	432 часа	2 часа аудиторных занятий, 2 раза в неделю учебно-тренировочные выезды и походы согласно рабочей программе
3 год	сентябрь	май	36 учебных недель	432 часа	2 часа аудиторных занятий, 2 раза в неделю учебно-тренировочные выезды и походы согласно рабочей программе
4 год	сентябрь	май	36 учебных недель	432 часа	2 часа аудиторных занятий, 2 раза в неделю учебно-тренировочные выезды и походы согласно рабочей программе

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

Обучающие задачи:

- Овладение обучающимися основными спортивно-техническими профессиональными навыками в области спортивного туризма.
- Приобретение знаний и навыков проведения и организации поисково-спасательных работ.
- Участие и проведение туристских соревнований разных уровней.

Развивающие задачи:

- Развитие у обучающихся деловых качеств, способствующих созданию для них «ситуации успеха».
- Развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания.
- Формирование у обучающихся потребности в физическом развитии и укреплении здоровья.
- Развитие способности к принятию творческих решений в нестандартных походных ситуациях на основе имеющегося практического опыта.

Воспитательные задачи:

- Воспитание самостоятельности, творческой инициативы у обучающихся.
- Воспитание основных человеческих качеств: взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстия, отзывчивости.
- Воспитание интереса к изучению культуры и природы России через туристские походы.

Планируемые результаты:

- - справки от МКК, подтверждающие туристский опыт;
- - участие в городских соревнованиях и победы в районных соревнованиях;
- - улучшение показателей на контрольных пробежках и срезках;
- - более высокие баллы информационных карт.

Содержание 1 года обучения

1 раздел. Общая туристская подготовка

1.1. Вводное занятие . Цели и задачи занятий туризмом

Цели и задачи программы обучения. Требования к одежде на занятии (форма и спортивная обувь). Правила внутреннего распорядка. Специфика спортивного туризма.

1.2. Обеспечение безопасности занятий туризмом

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Правила пожарной безопасности. Поведение при потере ориентировки. Правила безопасности при переездах группы на транспорте. Техника безопасности в пешеходных, лыжных и водных походах.

Правила поведения на проселочных дорогах и шоссе. Техника безопасности при постановке полевого лагеря: пилке и валке дров, дежурство у костра, приготовление пищи, постановка шатра, палаток, обращение с печкой, ямой для мусора. Обращение с газовыми горелками. Правила поведения на спортивных площадках, при купании. Правила ночных дежурств по лагерю. Правила движения группы на маршруте, переходы через населенные пункты. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий в пешеходном, лыжном и водном туризме. Действия при возникновении аварийных и террористических ситуаций.

1.3. Туристско-краеведческие возможности России

Природные и другие интересные объекты Ленинградской области и Северо-запада России. Их месторасположение и порядок посещения. Экскурсионные объекты на территории региона: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Маршруты походов. Памятники истории и культуры, музеи области. Пешие и лыжные маршруты Ленинградской области.

1.4. Питание и гигиена в походе

Организация питания в 6-10 дневном пешем походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Хранение кухонного снаряжения и посуды в походе. Гигиена приготовления, хранения и раздачи продуктов питания.

1.5. Обязанности членов туристской группы

Должности постоянные и временные. Требования к людям, выполняющим определенные роли в группе. Постоянные должности в группе: заведующий питанием, заведующий снаряжением, штурман, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, физорг и т.д. Временные должности: дежурные по кухне, ведущий, замыкающий. Их обязанности. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов. Составление алгоритмов действий.

1.6. Личное и групповое снаряжение для категорийных походов

Снаряжение для летних, зимних походов и походов в межсезонье. Групповое снаряжение, требования к нему. Принципы распределения снаряжения между участниками. Особенности снаряжения для зимних походов. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Состав и назначение ремонтного набора. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток. Укладка рюкзаков. Уход за снаряжением, его ремонт.

1.7. Итоговое занятие

Подведение итогов года. Просмотр видеофильмов и фотоматериалов. Награждение победителей соревнований, награждение лучших по должностям участников группы. Планирование следующего учебного года. Подготовка к летней оздоровительной кампании.

2 раздел. Поисково-спасательные работы

2.1. Техника организации и проведения поисково-спасательных работ

Организация поиска: определение контрольного времени направлений движения. Поиск пострадавшего в лавине. Поиск пострадавшего в лесу. Оценка создавшейся ситуации; принятие решения по дальнейшим действиям; алгоритмы действия по выходу из создавшейся ситуации. Примеры несчастных случаев с их анализом. Приемы транспортировки пострадавшего. Транспортировка пострадавшего, в петле, на носилках, на волокушах. Поиск пострадавших, оказание медицинской помощи и транспортировка.

2.2. Аварийный бивак

Действия группы при потере ориентировки. Остановка движения, разбивка лагеря. Порядок бивачных работ и их распределение среди участников группы. Организация разведки маршрута. Организация движения до более удобного места стоянки или к населенному пункту, транспортным магистралям. Отход к прежней стоянке и ожидание помощи. Подача сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов. Действия при наличии тяжелообольного или травмированного участника, транспортировка его к населенному пункту или остановка группы и высылка части группы за помощью.

Тренировочная постановка аварийного лагеря в различных условиях и ситуациях. Составление алгоритмов действий при постановке бивака в экстремальных походных ситуациях на маршруте.

2.3. Техника и тактика преодоления препятствий с пострадавшим

Техника преодоления естественных препятствий, организации страховки при прохождении опасных участков с пострадавшим разной степени тяжести. Приемы транспортировки пострадавшего. Транспортировка пострадавшего, в петле, на носилках, на волокушах.

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп, с пострадавшим. Прохождение различных этапов соревнований по ПСР: «подъем», «спуск», «навесная переправа». Организации страховки при прохождении опасных участков с пострадавшим разной степени тяжести.

2.4. Первая помощь в туризме

Оценка общего состояния пострадавшего. Правила оказания медицинской помощи. Виды травм. Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, ожоги, обморожение и переохлаждение, попадание в лавину, утопления, тепловой удар, ссадины, ушибы, ранения, переломы. Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания. Заболевания, связанные с укусами. Обработка ран, остановка кровотечения, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Состав походной групповой аптеки. Оказание помощи условно-пострадавшему. Составление алгоритмов действий.

2.5. Особенности ориентирования в экстремальных условиях

Ориентирование в условиях плохой видимости, ночью. Ориентирование в условиях недостаточности карт. Действия при отставании одного или нескольких членов группы: остановка группы, движение по пройденному маршруту навстречу отставшим. Организация разведки на местности. Ориентирование по GPS навигатору.

3 раздел. Психология и командообразование

3.1. Психология человеческих взаимоотношений

Общение. Понятие и виды общения. Роль общения в психическом развитии человека. Техника и приемы общения. Развитие общения. Тренинги, направленные на улучшение психологического климата в коллективе и развитие коммуникации.

3.2. Психология деятельности и познавательных процессов

Понятие и строение человеческой деятельности. Определение деятельности. Отличие деятельности от поведения и активности. Специфика человеческой деятельности. Основные атрибуты деятельности. Структура деятельности. Понятия действия, операции и средства осуществления деятельности. Мотивация деятельности. Внутренние и внешние компоненты деятельности, взаимопереходы между ними.

Умения, навыки и привычки. Умения и навыки как структурные элементы деятельности. Образование умений и навыков. Двигательные умения и навыки. Познавательные умения и навыки. Практические умения и навыки. Понятие привычки и ее место в структуре деятельности.

3.3. Малая группа и коллектив

Понятия малой группы и коллектива. Большая и малая группы. Виды малых групп. Коллектив как малая группа. Основные отношения в коллективе: нравственность, ответственность, коллективизм, открытость, контактность, организованность, информированность. Структура малой группы. Позиция, статус, внутренняя установка и роль. Композиция и нравственные ценностные ориентации. Психологическая совместимость. Социальные нормы и их функции

Межличностные отношения в группах и коллективах. Официальные и неофициальные отношения. Отношения лидерства, руководства и подчинения. Деловые и личные, рациональные и эмоциональные отношения. Коллективистские отношения, их характеристика.

Эффективность групповой деятельности. Тренинги командного группового взаимодействия.

3.4. Развитие навыков работы в команде

Структура эффективного взаимодействия между участниками команды. Практика командной работы в различных сферах. Ситуативная и постоянная командная работа. Роли в команде. Понятия “лидерство”, “лидер”. Виды лидерства.

4 раздел. Общая и специальная физическая подготовка

4.1. Общая физическая подготовка

Требования к физической подготовке, ее значение в повышении функциональных возможностей организма. Закономерности адаптации к физическим нагрузкам. Техника безопасности при выполнении заданий.

- Общеукрепляющие упражнения.

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, игры с элементами сопротивления. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

- Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом; игры бегом 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. Игры: ручной мяч, футбол, пионербол, волейбол.

- Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции 30, 60, 100м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800м. Бег по пересеченной местности (кросс) 3км, 5км, с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки в высоту.

4.2. Специальная туристская подготовка

Закономерности адаптации к физическим нагрузкам, средства восстановления. Техника безопасности при выполнении заданий, правила выполнения.

- Упражнения на развитие выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, на дистанции до 3 км. Бег «в гору». Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности, в том числе и с прохождением туристских этапов: «спуск», «траверс склона», «подъем». Упражнения со скакалкой в заданном темпе, чередование различных прыжков на одной и двух ногах.

- Упражнения на развитие быстроты.

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3,

футбол 5:5, с укороченным таймами). Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну.

- Упражнения для развития ловкости и прыгучести.

Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев. Элементы скалолазания. Броски и бухтование веревок разной длины. Игры: баскетбол, гандбол, футбол, волейбол. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Преодоление туристской полосы препятствий.

- Упражнения для развития силы.

Силовые упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, утяжелителями). Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах.

- Упражнения для развития, гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения на восстановление дыхания.

4.3. Принципы тренировки, самоконтроль, предупреждение спортивных травм

Принципы тренировочного процесса. Роль психологического настроя в тренировке. Врачебный контроль и самоконтроль. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Способы и средства восстановления, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

5.раздел. Техника и тактика туризма

5.1. Организация туристского быта, нахождение в природной среде

Выбор места для бивака. Основные требования к месту привала и ночлега. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Правила забора воды. Установка палаток, шатров. Размещение вещей в палатках. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Правила разведения костра, работы с пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Определение мест, пригодных для привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря. Установка снаряжения и его использование. Разжигание костра, заготовка дров.

Забор воды, топка воды из снега. Дежурство у печки. Уборка территории лагеря.

5.2. Организация туристского мероприятия (поход, экспедиция, слет, соревнования)

Определение цели и района похода. Формирование группы и распределение обязанностей и ролей. Составление плана подготовки похода. Подготовка личного и общественного снаряжения. Смотр готовности, контрольные выезды, их назначение.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Написание отчета по прошествии похода, слета и т.д.

5.3. Участие в соревнованиях, контрольных туристских маршрутах перед походами

Тактика в туристском многоборье. Дистанции, этапы соревнований. Контрольно-туристский маршрут (КТМ). Поисково-спасательные работы (ПСР). Транспортировка пострадавшего. Конкурсная программа. Личное и командное снаряжение участников. Техника безопасности.

5.4. Тактика и техника лыжного туризма

Подбор лыж и уход за ними. Техника безопасности при движении на лыжах.

Передвижение по снегу и фирну. Характеристика состояния снежного покрова в зависимости от времени года, дня.

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. 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. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу, движение на лыжах с рюкзаком. Движение по заснеженным склонам на лыжах. Техника преодоления крутых снежных склонов.

5.5. Тактика и техника пешего и горного туризма

Техника безопасности при работе с веревками, карабинами, прочим снаряжением. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов. Туристская техника: движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: прохождение этапов «подъем», «бревно», «траверс», «спуск». Техника страховки на этапе. Техника работы с карабинами различных видов. Техника работы и организации страховки на этапах переправа по бревну через реку и сухой овраг. Техника организации страховки и работы на этапе «брод», переход через реку по перилам. Техника использования различных схватывающих узлов. Техника работы в страховочных системах различных видов.

5.6. Тактика и техника водного туризма

Техника безопасности на воде, спасательные средства и их применение. Техника гребли на лодке, байдарке, катамаране. Техника преодоления естественных препятствий в водном туризме на лодках и на байдарках. Сборные плавсредства. Сборка и подготовка к использованию байдарок разных моделей, их ремонт. Особенности водных походов, основные принципы построения маршрутов, выбор места ночевки, особенности подготовки питания и снаряжения для водного похода.

5.7. Спортивное ориентирование, ориентирование в походе

Особенности ориентирования в походе. Особенности зимнего ориентирования.

Ориентирование на воде. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на

карте. Изучение на местности с различными формами рельефа. Ориентирование карты по компасу. Топографические диктанты. Тесты. Ориентирование на местности. Движение по азимуту. Участие в соревнованиях.

6 раздел. Туристско-спортивные мероприятия

6.1. Категорийные или степенные походы, экспедиции

Участие в спортивном пешем, горном или лыжном категорийном или степенном походе. Закрепление на практике технических и тактических приемов преодоления локальных и продолжительных препятствий. Использование на практике условиях природной среды полученных знаний умений и навыков.

Календарно-тематическое планирование первого года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	ВСЕГО часов	в том числе, час.		ПЛАНИРУЕМАЯ дата проведения	ФАКТИЧЕСКАЯ дата проведения
			теория	практика		
1	Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	2	0		
2	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	16	0	2		
	Тактика и техника пешего и горного туризма		0	4		
	Спортивное ориентирование, ориентирование в походе		0	2		
	Техника организации и проведения поисково-спасательных работ		0	5		
	Техника и тактика преодоления препятствий с пострадавшим		0	3		
3	Вводное занятие, цели и задачи занятий туризмом	2	2	0		
4	Туристско-краеведческие возможности России	2	2	0		
5	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	16	0	4		
	Тактика и техника пешего и горного туризма		0	4		
	Спортивное ориентирование, ориентирование в походе		0	4		
	Питание и гигиена в походе		0	4		
6	Питание и гигиена в походе	2	2	0		
7	Личное и групповое снаряжение для категорийных походов	2	0	2		
8	Участие в соревнованиях, проведение и организация соревнований, участие в контрольных туристских маршрутах	16	0	16		
9	Общая физическая подготовка	2	1	1		
10	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	16	0	2		
	Тактика и техника пешего и горного туризма		0	4		
	Спортивное ориентирование, ориентирование в походе		0	2		
	Техника организации и проведения поисково-спасательных работ		0	5		
	Техника и тактика преодоления препятствий с пострадавшим		0	3		
11	Туристско-краеведческие возможности России	2	0	2		
12	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	16	0	4		
	Тактика и техника пешего и горного туризма		0	4		
	Спортивное ориентирование, ориентирование в походе		0	4		
	Питание и гигиена в походе		0	4		
13	Общая физическая подготовка	2	0	2		
14	Общая физическая подготовка	2	0	2		
15	Общая физическая подготовка	2	0	2		
16	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	16	0	4		
	Тактика и техника пешего и горного туризма		0	4		
	Спортивное ориентирование, ориентирование в походе		0	4		
	Питание и гигиена в походе		0	2		

	Первая доврачебная помощь		0	2		
17	Общая физическая подготовка	2	0	2		
18	Общая физическая подготовка	2	0	2		
19	Общая физическая подготовка	2	0	2		
20	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	16	0	2		
	Тактика и техника лыжного туризма		0	4		
	Спортивное ориентирование, ориентирование в походе		0	2		
	Развитие коммуникативных навыков		0	4		
	Аварийный бивак		0	4		
21	Общая физическая подготовка	2	0	2		
22	Общая физическая подготовка	2	0	2		
23	Общая физическая подготовка	2	0	2		
24	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	16	0	4		
	Тактика и техника пешего и горного туризма		0	4		
	Психология человеческих взаимоотношений		0	6		
	Развитие коммуникативных навыков			2		
25	Общая физическая подготовка	2	0	2		
26	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	16	0	2		
	Тактика и техника пешего и горного туризма		0	4		
	Спортивное ориентирование, ориентирование в походе		0	2		
	Тактика и техника лыжного туризма		0	4		
	Личное и групповое снаряжение для категорийных походов		0	2		
	Питание и гигиена в походе		0	2		
27	Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	2	0		
28	Общая физическая подготовка	2	0	2		
29	Общая физическая подготовка	2	0	2		
30	Участие в соревнованиях, проведение и организация соревнований, участие в контрольных туристских маршрутах	4	0	4		
31	Специальная туристская подготовка	2	1	1		
32	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	16	0	2		
	Тактика и техника лыжного туризма		0	4		
	Спортивное ориентирование, ориентирование в походе		0	2		
	Развитие коммуникативных навыков		0	4		
	Особенности ориентирования в экстремальных условиях		0	4		
33	Специальная туристская подготовка	2	0	2		
34	Специальная туристская подготовка	2	0	2		
35	Участие в соревнованиях, контрольных туристских маршрутах перед походами(Ориентирование)	16	0	16		
36	Специальная туристская подготовка	2	0	2		

37	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	16	0	2		
	Тактика и техника лыжного туризма		0	4		
	Спортивное ориентирование, ориентирование в походе		0	2		
	Развитие коммуникативных навыков		0	4		
	Первая доврачебная помощь		0	4		
38	Специальная туристская подготовка	2	0	2		
39	Специальная туристская подготовка	2	0	2		
40	Лыжный поход по Кольскому пол-ву.	80	0	80		
41	Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	2	0		
42	Специальная туристская подготовка	2	0	2		
43	Участие в соревнованиях, контрольных туристских маршрутах перед походами (ГКВ)	24	0	24		
44	Специальная туристская подготовка	2	0	2		
45	Специальная туристская подготовка	2	0	2		
46	Спортивное ориентирование, ориентирование в походе	4	0	4		
47	Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	2	0		
48	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	16	0	2		
	Тактика и техника пешего и горного туризма		0	4		
	Спортивное ориентирование, ориентирование в походе		0	2		
	Первая доврачебная помощь			8		
49	Специальная туристская подготовка	2	0	2		
50	Специальная туристская подготовка	2	0	2		
51	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	16	0	2		
	Тактика и техника пешего и горного туризма		0	4		
	Спортивное ориентирование, ориентирование в походе		0	2		
	Тактика и техника водного туризма		0	4		
	Обязанности членов туристской группы		0	4		
52	Тактика и техника водного туризма	4	0	4		
53	Тактика и техника водного туризма	24	0	24		
54	Итоговое занятие	2	2	0		
55	Итого:	432	18	414		

Рабочая программа второго года обучения

Обучающие задачи:

- Овладение обучающимися спортивно-техническими профессиональными навыками в области спортивного туризма и поисково-спасательных работ.
- Приобретение и углубление знаний и навыков проведения и организации медико-санитарных и поисково-спасательных работ.
- Участие и проведение туристских соревнований разных уровней.

Развивающие задачи:

- Физическое развитие и расширение базы двигательных умений.
- Развитие навыков ответственности.
- Развитие способности к принятию творческих решений в нестандартных походных ситуациях на основе имеющегося практического опыта.
- Развитие деловых качеств.

Воспитательные задачи:

- Воспитание самостоятельности, творческой инициативы у обучающихся.
- Воспитание основных человеческих качеств: взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстия, отзывчивости.

Планируемые результаты:

- - справки от МКК подтверждающие туристский опыт, повышение категоричности походов;
- - участие в городских соревнованиях и победы в городских и районных соревнованиях;
- - улучшение показателей на контрольных пробежках и срезках;
- - более высокие баллы информационных карт.

Содержание 2 года обучения

1 раздел. Общая туристская подготовка

1.1. Вводное занятие . Цели и задачи занятий туризмом

Цели и задачи программы обучения. Требования к одежде на занятия (форма и спортивная обувь). Правила внутреннего распорядка. Специфика спортивного туризма.

1.2. Обеспечение безопасности занятий туризмом

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Правила пожарной безопасности. Поведение при потере ориентировки. Правила безопасности при переездах группы на транспорте. Техника безопасности в пешеходных, лыжных и водных походах.

Правила поведения на проселочных дорогах и шоссе. Техника безопасности при постановке полевого лагеря: пилке и валке дров, дежурство у костра, приготовление пищи, постановка шатра, палаток, обращение с печкой, ямой для мусора. Обращение с газовыми горелками. Правила поведения на спортивных площадках, при купании. Правила ночных дежурств по лагерю. Правила движения группы на маршруте, переходы через населенные пункты. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий в пешеходном, лыжном и водном туризме. Действия в аварийных и террористических ситуациях.

1.3. Туристско-краеведческие возможности России

Природные и другие интересные объекты Ленинградской области и Северо-запада России. Их месторасположение и порядок посещения. Экскурсионные объекты на территории региона: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Маршруты походов.

Памятники истории и культуры, музеи области. Пешие и лыжные маршруты Ленинградской области.

1.4. Питание и гигиена в походе

Организация питания в 6-10 дневном пешем походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Хранение кухонного снаряжения и посуды в походе. Гигиена приготовления, хранения и раздачи продуктов питания.

1.5. Обязанности членов туристской группы

Должности постоянные и временные. Требования к людям, выполняющим определенные роли. Постоянные должности в группе: заведующий питанием, заведующий снаряжением, штурман, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, физорг и т.д. Временные должности: дежурные по кухне, ведущий, замыкающий. Их обязанности. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов. Составление алгоритмов действий.

1.6. Личное и групповое снаряжение для категорийных походов

Снаряжение для летних, зимних походов и походов в межсезонье. Групповое снаряжение, требования к нему. Принципы распределения снаряжения между участниками. Особенности снаряжения для зимних походов. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Состав и назначение ремонтного набора. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток. Укладка рюкзаков. Уход за снаряжением, его ремонт.

1.7. Итоговое занятие

Подведение итогов года. Просмотр видеофильмов и фотоматериалов. Награждение победителей соревнований, награждение лучших по должностям участников группы. Планирование следующего учебного года. Подготовка к летней оздоровительной кампании.

2 раздел. Поисково-спасательные работы

2.1. Техника организации и проведения поисково-спасательных работ

Организация поиска: определение контрольного времени направлений движения. Поиск пострадавшего в лавине. Поиск пострадавшего в лесу. Оценка создавшейся ситуации; принятие решения по дальнейшим действиям; алгоритмы действия по выходу из создавшейся ситуации. Примеры несчастных случаев с их анализом. Приемы транспортировки пострадавшего. Транспортировка пострадавшего, в петле, на носилках, на волокушах. Поиск пострадавших, оказание медицинской помощи и транспортировка.

2.2. Аварийный бивак

Действия группы при потере ориентировки. Остановка движения, разбивка лагеря. Порядок бивачных работ и их распределение среди участников группы. Организация разведки маршрута. Организация движения до более удобного места стоянки или к населенному пункту, транспортным магистралям. Отход к прежней стоянке и ожидание помощи. Подача сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов. Действия при наличии тяжелообльеного или травмированного участника, транспортировка его к населенному пункту или остановка группы и высылка части группы за помощью. Тренировочная постановка аварийного лагеря в различных условиях и ситуациях. Составление алгоритмов действий при постановке бивака в экстремальных походных ситуациях на маршруте.

2.3. Техника и тактика преодоления препятствий с пострадавшим

Техника преодоления естественных препятствий, организации страховки при прохождении опасных участков с пострадавшим разной степени тяжести. Приемы

транспортировки пострадавшего. Транспортировка пострадавшего, в петле, на носилках, на волокушах.

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп, с пострадавшим. Прохождение различных этапов соревнований по ПСР: «подъем», «спуск», «навесная переправа». Организации страховки при прохождении опасных участков с пострадавшим разной степени тяжести.

2.4. Первая доврачебная помощь

Оценка общего состояния пострадавшего. Правила оказания медицинской помощи. Виды травм. Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, ожоги, обморожение и переохлаждение, попадание в лавину, утопления, тепловой удар, ссадины, ушибы, ранения, переломы. Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания. Заболевания, связанные с укусами. Обработка ран, остановка кровотечения, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Состав походной групповой аптеки. Оказание помощи условно-пострадавшему. Составление алгоритмов действий.

2.5. Особенности ориентирования в экстремальных условиях

Ориентирование в условиях плохой видимости, ночью. Ориентирование в условиях недостаточности карт. Действия при отставании одного или нескольких членов группы: остановка группы, движение по пройденному маршруту навстречу отставшим. Организация разведки на местности. Ориентирование по GPS навигатору.

3 раздел. Психология и командообразование

3.1. Психология человеческих взаимоотношений

Общение. Понятие и виды общения. Роль общения в психическом развитии человека. Техника и приемы общения. Развитие общения. Тренинги направленные на улучшение психологического климата в коллективе и развитию коммуникации.

3.2. Развитие коммуникативных навыков

Уровни общения. Обратная связь. Взаимодействие в походных ситуациях. Конфликт. Психологическая усталость в походе. Психологические позиции в общении. Психологические роли и их значение. Дистанция общения. Особенности интернет-общения. Эффективность и удовлетворенность общением. Этапы общения. Тренинги направленные на развитие коммуникативных навыков.

3.3. Личность в группе

Самочувствие личности в группе. Понятие психологического климата, его составляющие. Воздействие группы на предубежденность индивида в сфере межличностных отношений.

Тренинги личностного роста.

3.4. Развитие навыков работы в команде

Позиция, статус, внутренняя установка и роль. Нравственные ценностные ориентации помогающие командной эффективности. Психологическая совместимость. Социальные нормы и их функции. Межличностные отношения в группах и коллективах. Практика командной работы в различных сферах. Ситуативная и постоянная командная работа.

4 раздел. Общая и специальная физическая подготовка

4.1. Общая физическая подготовка

Требования к физической подготовке, ее значение в повышении функциональных возможностей организма. Закономерности адаптации к физическим нагрузкам. Техника безопасности при выполнении заданий.

- Общеукрепляющие упражнения.

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, игры с элементами сопротивления. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

- Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом; игры бегом 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. Игры: ручной мяч, футбол, пионербол, волейбол.

- Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции 30, 60, 100м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800м. Бег по пересеченной местности (кросс) 3км, 5км, с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки в высоту.

4.2. Специальная туристская подготовка

Закономерности адаптации к физическим нагрузкам, средства восстановления. Техника безопасности при выполнении заданий, правила выполнения.

- Упражнения на развитие выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, на дистанции до 3 км. Бег «в гору». Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности, в том числе и с прохождением туристских этапов: «спуск», «траверс склона», «подъем». Упражнения со скакалкой в заданном темпе, чередование различных прыжков на одной и двух ногах.

- Упражнения на развитие быстроты.

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченным таймами). Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну.

- Упражнения для развития ловкости и прыгучести.

Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев. Элементы скалолазания. Броски и бухтование веревок разной длины. Игры: баскетбол, гандбол, футбол, волейбол. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Преодоление туристской полосы препятствий.

- Упражнения для развития силы.

Силовые упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, утяжелителями). Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах.

- Упражнения для развития, гибкости, на развитие и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения на восстановление дыхания.

4.3. Принципы тренировки, самоконтроль, предупреждение спортивных травм

Принципы тренировочного процесса. Роль психологического настроя в тренировке. Врачебный контроль и самоконтроль. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Способы и средства восстановления, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

5 раздел. Техника и тактика туризма

5.1. Организация туристского быта, нахождение в природной среде

Выбор места для бивака. Основные требования к месту привала и ночлега. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Правила забора воды. Установка палаток, шатров. Размещение вещей в палатках. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Правила разведения костра, работы с пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Типы костров. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Туристская горелка и работа с ней. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

5.2. Организация туристского мероприятия (поход, экспедиция, слет, соревнования)

Определение цели и района похода. Формирование группы и распределение обязанностей и ролей. Составление плана подготовки похода. Подготовка личного и общественного снаряжения. Смотр готовности, контрольные выезды, их назначение. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Написание отчета по прошествии похода, слета и т.д.

5.3. Участие в соревнованиях, контрольных туристских маршрутах перед походами

Тактика в туристском многоборье. Дистанции, этапы соревнований. Контрольно-туристский маршрут (КТМ). Поисково-спасательные работы (ПСР). Транспортировка пострадавшего. Конкурсная программа. Личное и командное снаряжение участников. Техника безопасности.

5.4. Тактика и техника лыжного туризма

Подбор лыж и уход за ними. Техника безопасности при движении на лыжах.

Передвижение по снегу и фирну. Характеристика состояния снежного покрова в зависимости от времени года, дня.

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Движение на лыжах, типы лыжных ходов, «двушажный», «одношажный». 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. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

Спуск на лыжах со склона траверсами. Подъем по крутому склону траверсами. Правила прохождения лавиноопасного склона. Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу, движение на лыжах с рюкзаком. Движение по заснеженным склонам на лыжах. Техника преодоления крутых снежных склонов.

5.5. Тактика и техника пешего и горного туризма

Техника безопасности при работе с веревками, карабинами, прочим снаряжением. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов. Туристская техника: движение с рюкзаками по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями, с использованием альпенштока. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: прохождение этапов «подъем», «бревно», «траверс», «спуск». Техника страховки на этапе. Техника работы с карабинами различных видов. Техника работы и организации страховки на этапах переправа по бревну через горную реку и сухой овраг, в том числе и без наличия опорных деревьев. Техника организации страховки и работы на этапе «брод», переход через реку по перилам. Техника прохождения этапов в горной местности, провешивание страховочных веревок, правила безопасности на осыпных и каменистых склонах. Техника использования различных схватывающих узлов. Техника работы в страховочных системах различных видов.

5.6. Тактика и техника водного туризма

Техника безопасности на воде, спасательные средства и их применение. Техника гребли на лодке, байдарке, катамаране. Техника преодоления естественных препятствий в водном туризме на лодках и на байдарках. Виды препятствий в водном туризме их категорирование. Лоция, правила прохождения водных препятствий. Сборные плавсредства. Сборка и подготовка к использованию байдарок разных моделей, их ремонт. Особенности водных походов, основные принципы построения маршрутов, выбор места ночевки, особенности подготовки питания и снаряжения для водного похода.

5.7. Спортивное ориентирование, ориентирование в походе

Особенности ориентирования в горном походе. Особенности ориентирования в межсезонье.

Ориентирование на воде. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Изучение на местности с различными формами рельефа. Ориентирование карты по компасу. Топографические диктанты. Тесты. Ориентирование на местности. Движение по азимуту. Участие в соревнованиях.

6 раздел. Туристско-спортивные мероприятия

6.1. Категорийные или степенные походы, экспедиции

Участие в спортивном пешем, горном или лыжном категорийном или степенном походе. Закрепление на практике технических и тактических приемов преодоления локальных и продолжительных препятствий. Использование на практике условий природной среды полученных знаний умений и навыков.

Календарно-тематическое планирование второго года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	ВСЕГО часов	в том числе, час.		ПЛАНИРУЕМАЯ дата проведения	ФАКТИЧЕСКАЯ дата проведения
			теория	практика		
	Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	2	0		
	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	16	0	2		
	Тактика и техника пешего и горного туризма		0	4		
	Спортивное ориентирование, ориентирование в походе		0	2		
	Техника организации и проведения поисково-спасательных работ		0	5		
	Техника и тактика преодоления препятствий с пострадавшим		0	3		
	Вводное занятие, цели и задачи занятий туризмом	2	2	0		
	Туристско-краеведческие возможности России	2	2	0		
	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	16	0	4		
	Тактика и техника пешего и горного туризма		0	4		
	Спортивное ориентирование, ориентирование в походе		0	4		
	Питание и гигиена в походе		0	4		
	Питание и гигиена в походе	2	2	0		
	Личное и групповое снаряжение для категорийных походов	2	0	2		
56	Участие в соревнованиях, проведение и организация соревнований, участие в контрольных туристских маршрутах	16	0	16		
57	Общая физическая подготовка	2	1	1		
	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	16	0	2		
	Тактика и техника пешего и горного туризма		0	4		
	Спортивное ориентирование, ориентирование в походе		0	2		
	Техника организации и проведения поисково-спасательных работ		0	5		
	Техника и тактика преодоления препятствий с пострадавшим		0	3		
59	Туристско-краеведческие возможности России	2	0	2		
	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	16	0	4		
	Тактика и техника пешего и горного туризма		0	4		
	Спортивное ориентирование, ориентирование в походе		0	4		
	Питание и гигиена в походе		0	4		
61	Общая физическая подготовка	2	0	2		
62	Общая физическая подготовка	2	0	2		
63	Общая физическая подготовка	2	0	2		
	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	16	0	4		
	Тактика и техника пешего и горного туризма		0	4		
	Спортивное ориентирование, ориентирование в походе		0	4		
	Питание и гигиена в походе		0	2		

	Первая доврачебная помощь		0	2		
65	Общая физическая подготовка	2	0	2		
66	Общая физическая подготовка	2	0	2		
67	Общая физическая подготовка	2	0	2		
68	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	16	0	2		
	Тактика и техника лыжного туризма		0	4		
	Спортивное ориентирование, ориентирование в походе		0	2		
	Развитие коммуникативных навыков		0	4		
	Аварийный бивак		0	4		
69	Общая физическая подготовка	2	0	2		
70	Общая физическая подготовка	2	0	2		
71	Общая физическая подготовка	2	0	2		
72	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	16	0	4		
	Тактика и техника пешего и горного туризма		0	4		
	Психология человеческих взаимоотношений		0	6		
	Развитие коммуникативных навыков			2		
73	Общая физическая подготовка	2	0	2		
74	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	16	0	2		
	Тактика и техника пешего и горного туризма		0	4		
	Спортивное ориентирование, ориентирование в походе		0	2		
	Тактика и техника лыжного туризма		0	4		
	Личное и групповое снаряжение для категорийных походов		0	2		
	Питание и гигиена в походе		0	2		
75	Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	2	0		
76	Общая физическая подготовка	2	0	2		
77	Общая физическая подготовка	2	0	2		
78	Участие в соревнованиях, проведение и организация соревнований, участие в контрольных туристских маршрутах	4	0	4		
79	Специальная туристская подготовка	2	1	1		
80	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	16	0	2		
	Тактика и техника лыжного туризма		0	4		
	Спортивное ориентирование, ориентирование в походе		0	2		
	Развитие коммуникативных навыков		0	4		
	Особенности ориентирования в экстремальных условиях		0	4		
81	Специальная туристская подготовка	2	0	2		
82	Специальная туристская подготовка	2	0	2		
83	Участие в соревнованиях, контрольных туристских маршрутах перед походами(Ориентирование)	16	0	16		
84	Специальная туристская подготовка	2	0	2		

85	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	16	0	2		
	Тактика и техника лыжного туризма		0	4		
	Спортивное ориентирование, ориентирование в походе		0	2		
	Развитие коммуникативных навыков		0	4		
	Первая доврачебная помощь		0	4		
86	Специальная туристская подготовка	2	0	2		
87	Специальная туристская подготовка	2	0	2		
88	Лыжный поход по Кольскому пол-ву.	80	0	80		
89	Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	2	0		
90	Специальная туристская подготовка	2	0	2		
91	Участие в соревнованиях, контрольных туристских маршрутах перед походами (ГКВ)	24	0	24		
92	Специальная туристская подготовка	2	0	2		
93	Специальная туристская подготовка	2	0	2		
94	Спортивное ориентирование, ориентирование в походе	4	0	4		
95	Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	2	0		
96	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	16	0	2		
	Тактика и техника пешего и горного туризма		0	4		
	Спортивное ориентирование, ориентирование в походе		0	2		
	Первая доврачебная помощь			8		
97	Специальная туристская подготовка	2	0	2		
98	Специальная туристская подготовка	2	0	2		
99	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	16	0	2		
	Тактика и техника пешего и горного туризма		0	4		
	Спортивное ориентирование, ориентирование в походе		0	2		
	Тактика и техника водного туризма		0	4		
	Обязанности членов туристской группы		0	4		
100	Тактика и техника водного туризма	4	0	4		
101	Тактика и техника водного туризма	24	0	24		
102	Итоговое занятие	2	2	0		
103	Итого:	432	18	414		

Рабочая программа третьего года обучения

Обучающие задачи:

- Углубление обучающимися спортивно-техническими профессиональных навыков и знаний в области спортивного туризма и поисково-спасательных работ;
- Приобретение и углубление знаний и навыков проведения и организации медико-санитарных и поисково-спасательных работ;
- Участие и проведение туристских соревнований разных уровней, в качестве организаторов.

Развивающие задачи:

- Физическое развитие и расширение базы двигательных умений.
- Развитие навыков ответственности;
- Развитие способности к принятию творческих решений в нестандартных походных ситуациях на основе имеющегося практического опыта;
- Развитие коммуникативных качеств.

Воспитательные задачи:

- Воспитание самостоятельности, творческой инициативы у обучающихся;
- Воспитание ответственного отношения к окружающей среде;
- Воспитание творческого отношения к поставленным задачам, и ответственного отношения к делу.

Планируемые результаты:

- - справки от МКК подтверждающие туристский опыт, повышение категорийности походов;
- - участие в городских, всероссийских соревнованиях и конкурсах и победы в городских и районных соревнованиях;
- - улучшение показателей на контрольных пробежках и срезках;
- - более высокие баллы информационных карт.

Содержание 3 года обучения

1 раздел. Общая туристская подготовка

1.1. Вводное занятие . Цели и задачи занятий туризмом

Цели и задачи программы обучения. Требования к одежде на занятии (форма и спортивная обувь). Правила внутреннего распорядка. Специфика спортивного туризма.

1.2. Обеспечение безопасности занятий туризмом

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Правила пожарной безопасности. Поведение при потере ориентировки. Правила безопасности при переездах группы на транспорте. Техника безопасности в пешеходных, лыжных и водных походах.

Правила поведения на проселочных дорогах и шоссе. Техника безопасности при постановке полевого лагеря: пилке и валке дров, дежурство у костра, приготовление пищи, постановка шатра, палаток, обращение с печкой, ямой для мусора. Обращение с газовыми горелками. Правила поведения на спортивных площадках, при купании. Правила ночных дежурств по лагерю. Правила движения группы на маршруте, переходы через населенные пункты. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий в пешеходном, лыжном и водном туризме. Действия в аварийных и террористических ситуациях.

1.3. Туристско-краеведческие возможности России

Природные и другие интересные объекты Ленинградской области и Северо-запада России. Их месторасположение и порядок посещения. Экскурсионные объекты на

территории региона: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Маршруты походов. Памятники истории и культуры, музеи области. Пешие и лыжные маршруты Ленинградской области.

1.4. Питание и гигиена в походе

Организация питания в 6-10 дневном пешем походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Хранение кухонного снаряжения и посуды в походе. Гигиена приготовления, хранения и раздачи продуктов питания.

1.5. Обязанности членов туристской группы

Должности постоянные и временные. Требования к людям, выполняющим определенные роли. Постоянные должности в группе: заведующий питанием, заведующий снаряжением, штурман, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, физорг и т.д. Временные должности: дежурные по кухне, ведущий, замыкающий. Их обязанности. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов. Составление алгоритмов действий.

1.6. Личное и групповое снаряжение для категорийных походов

Снаряжение для летних, зимних походов и походов в межсезонье. Групповое снаряжение, требования к нему. Принципы распределения снаряжения между участниками. Особенности снаряжения для зимних походов. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Состав и назначение ремонтного набора. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток. Укладка рюкзаков. Уход за снаряжением, его ремонт.

1.7. Итоговое занятие

Подведение итогов года. Просмотр видеофильмов и фотоматериалов. Награждение победителей соревнований, награждение лучших по должностям участников группы. Планирование следующего учебного года. Подготовка к летней оздоровительной кампании.

2 раздел. Поисково-спасательные работы

2.1. Техника организации и проведения поисково-спасательных работ

Организация поиска: определение контрольного времени направлений движения. Поиск пострадавшего в лавине. Поиск пострадавшего в лесу. Оценка создавшейся ситуации; принятие решения по дальнейшим действиям; алгоритмы действия по выходу из создавшейся ситуации. Примеры несчастных случаев с их анализом. Приемы транспортировки пострадавшего. Транспортировка пострадавшего, в петле, на носилках, на волокушах. Поиск пострадавших, оказание медицинской помощи и транспортировка.

2.2. Аварийный бивак

Действия группы при потере ориентировки. Остановка движения, разбивка лагеря. Порядок бивачных работ и их распределение среди участников группы. Организация разведки маршрута. Организация движения до более удобного места стоянки или к населенному пункту, транспортным магистралям. Отход к прежней стоянке и ожидание помощи. Подача сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов. Действия при наличии тяжелообольного или травмированного участника, транспортировка его к населенному пункту или остановка группы и высылка части группы за помощью.

Тренировочная постановка аварийного лагеря в различных условиях и ситуациях. Составление алгоритмов действий при постановке бивака в экстремальных походных ситуациях на маршруте.

2.3. Техника и тактика преодоления препятствий с пострадавшим

Техника преодоления естественных препятствий, организации страховки при прохождении опасных участков с пострадавшим разной степени тяжести. Приемы транспортировки пострадавшего. Транспортировка пострадавшего, в петле, на носилках, на волокушах.

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп, с пострадавшим. Прохождение различных этапов соревнований по ПСР: «подъем», «спуск», «навесная переправа». Организации страховки при прохождении опасных участков с пострадавшим разной степени тяжести.

2.4. Первая доврачебная помощь

Оценка общего состояния пострадавшего. Правила оказания медицинской помощи. Виды травм. Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, ожоги, обморожение и переохлаждение, попадание в лавину, утопления, тепловой удар, ссадины, ушибы, ранения, переломы. Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания. Заболевания, связанные с укусами. Обработка ран, остановка кровотечения, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Состав походной групповой аптеки. Оказание помощи условно-пострадавшему. Составление алгоритмов действий.

2.5. Особенности ориентирования в экстремальных условиях

Ориентирование в условиях плохой видимости, в туман, сильный снег, ночью. Ориентирование в условиях недостаточности карт. Действия при отставании одного или нескольких членов группы: остановка группы, движение по пройденному маршруту навстречу отставшим. Организация разведки на местности. Маркировка маршрута. Ориентирование по GPS навигатору.

3 раздел. Психология и командообразование

3.1. Психология человеческих взаимоотношений

Общение. Понятие и виды общения. Роль общения в психическом развитии человека. Техника и приемы общения. Развитие общения. Тренинги, направленные на улучшение психологического климата в коллективе и развитию коммуникации.

3.2. Развитие коммуникативных навыков

Уровни общения. Обратная связь. Взаимодействие в походных ситуациях. Конфликт. Психологическая усталость в походе. Психологические позиции в общении. Психологические роли и их значение. Дистанция общения. Особенности интернет-общения. Эффективность и удовлетворенность общением. Этапы общения. Тренинги, направленные на развитие коммуникативных навыков.

3.3. Личность в группе

Самочувствие личности в группе. Понятие психологического климата, его составляющие. Воздействие группы на предубежденность индивида в сфере межличностных отношений.

Тренинги личностного роста.

3.4. Развитие навыков работы в команде

Позиция, статус, внутренняя установка и роль. Нравственные ценностные ориентации помогающие командной эффективности. Психологическая совместимость. Социальные нормы и их функции. Межличностные отношения в группах и коллективах. Практика командной работы в различных сферах. Ситуативная и постоянная командная работа.

4 раздел. Общая и специальная физическая подготовка

4.1. Общая физическая подготовка

Требования к физической подготовке, ее значение в повышении функциональных возможностей организма. Закономерности адаптации к физическим нагрузкам. Техника безопасности при выполнении заданий.

- Общеукрепляющие упражнения.

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, игры с элементами сопротивления. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

- Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом; игры бегом 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. Игры: ручной мяч, футбол, пионербол, волейбол.

- Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции 30, 60, 100м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800м. Бег по пересеченной местности (кросс) 3км, 5км, с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки в высоту.

4.2. Специальная туристская подготовка

Закономерности адаптации к физическим нагрузкам, средства восстановления. Техника безопасности при выполнении заданий, правила выполнения.

- Упражнения на развитие выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, на дистанции до 3 км. Бег «в гору». Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности, в том числе и с прохождением туристских этапов: «спуск», «траверс склона», «подъем». Упражнения со скакалкой в заданном темпе, чередование различных прыжков на одной и двух ногах.

- Упражнения на развитие быстроты.

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченным таймами). Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну.

- Упражнения для развития ловкости и прыгучести.

Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев. Элементы скалолазания. Броски и бухтование веревок разной длины. Игры: баскетбол, гандбол, футбол, волейбол. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Преодоление туристской полосы препятствий.

- Упражнения для развития силы.

Силовые упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, утяжелителями). Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах.

- Упражнения для развития, гибкости, на развитие и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения на восстановление дыхания.

4.3. Принципы тренировки, самоконтроль, предупреждение спортивных травм

Принципы тренировочного процесса. Роль психологического настроя в тренировке. Врачебный контроль и самоконтроль. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Способы и средства восстановления, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

5 раздел. Техника и тактика туризма

5.1. Организация туристского быта, нахождение в природной среде

Выбор места для бивака. Основные требования к месту привала и ночлега. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Правила забора воды. Установка палаток, шатров. Размещение вещей в палатках. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Правила разведения костра, работы с пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Типы костров. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Туристская горелка и работа с ней. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

5.2. Организация туристского мероприятия (поход, экспедиция, слет, соревнования)

Определение цели и района похода. Формирование группы и распределение обязанностей и ролей. Составление плана подготовки похода. Подготовка личного и общественного снаряжения. Смотр готовности, контрольные выезды, их назначение. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Написание отчета по прошествии похода, слета и т.д.

5.3. Участие в соревнованиях, контрольных туристских маршрутах перед походами

Тактика в туристском многоборье. Дистанции, этапы соревнований. Контрольно-туристский маршрут (КТМ). Поисково-спасательные работы (ПСР). Транспортировка пострадавшего. Конкурсная программа. Личное и командное снаряжение участников. Техника безопасности.

5.4. Тактика и техника лыжного туризма

Подбор лыж и уход за ними. Техника безопасности при движении на лыжах. Передвижение по снегу и фирну. Характеристика состояния снежного покрова в зависимости от времени года, дня.

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Движение на лыжах, типы лыжных ходов, «двушажный», «одношажный». 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. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

Спуск на лыжах со склона траверсами. Подъем по крутому склону траверсами. Правила прохождения лавиноопасного склона. Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу, движение на лыжах с рюкзаком. Движение по заснеженным склонам на лыжах. Техника преодоления крутых снежных склонов.

5.5. Тактика и техника пешего и горного туризма

Техника безопасности при работе с веревками, карабинами, прочим снаряжением. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов. Туристская техника: движение с рюкзаками по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями, с использованием альпенштока. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: прохождение этапов «подъем», «бревно», «траверс», «спуск». Техника страховки на этапе. Техника работы с карабинами различных видов. Техника работы и организации страховки на этапах переправа по бревну через горную реку и сухой овраг, в том числе и без наличия опорных деревьев. Техника организации страховки и работы на этапе «брод», переход через реку по перилам. Техника прохождения этапов в горной местности, провешивание страховочных веревок, правила безопасности на осыпных и каменистых склонах. Техника использования различных схватывающих узлов. Техника работы в страховочных системах различных видов.

5.6. Тактика и техника водного туризма

Техника безопасности на воде, спасательные средства и их применение. Техника гребли на лодке, байдарке, катамаране. Техника преодоления естественных препятствий в водном туризме на лодках и на байдарках. Виды препятствий в водном туризме их категорирование. Лоция, правила прохождения водных препятствий. Сборные плавсредства. Сборка и подготовка к использованию байдарок разных моделей, их ремонт. Особенности водных походов, основные принципы построения маршрутов, выбор места ночевки, особенности подготовки питания и снаряжения для водного похода.

5.7. Спортивное ориентирование, ориентирование в походе

Особенности ориентирования в горном походе. Особенности ориентирования в межсезонье.

Ориентирование на воде. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Изучение на местности с различными формами рельефа. Ориентирование карты по компасу. Топографические диктанты. Тесты. Ориентирование на местности. Движение по азимуту. Участие в соревнованиях.

6 раздел. Туристско-спортивные мероприятия

6.1. Категорийные или степенные походы, экспедиции

Участие в спортивном пешем, горном или лыжном категорийном или степенном походе. Закрепление на практике технических и тактических приемов преодоления локальных и продолжительных препятствий. Использование на практике условиях природной среды полученных знаний умений и навыков.

Календарно-тематическое планирование третьего года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	ВСЕГО часов	в том числе, час.		ПЛАНИРУЕМАЯ дата проведения	ФАКТИЧЕСКАЯ дата проведения
			теория	практика		
	Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	2	0		
	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	16	0	2		
	Тактика и техника пешего и горного туризма		0	4		
	Спортивное ориентирование, ориентирование в походе		0	2		
	Техника организации и проведения поисково-спасательных работ		0	5		
	Техника и тактика преодоления препятствий с пострадавшим		0	3		
	Вводное занятие, цели и задачи занятий туризмом	2	2	0		
	Туристско-краеведческие возможности России	2	2	0		
	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	16	0	4		
	Тактика и техника пешего и горного туризма		0	4		
	Спортивное ориентирование, ориентирование в походе		0	4		
	Питание и гигиена в походе		0	4		
	Питание и гигиена в походе	2	2	0		
	Личное и групповое снаряжение для категорийных походов	2	0	2		
104	Участие в соревнованиях, проведение и организация соревнований, участие в контрольных туристских маршрутах	16	0	16		
105	Общая физическая подготовка	2	1	1		
	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	16	0	2		
	Тактика и техника пешего и горного туризма		0	4		
	Спортивное ориентирование, ориентирование в походе		0	2		
	Техника организации и проведения поисково-спасательных работ		0	5		
	Техника и тактика преодоления препятствий с пострадавшим		0	3		
107	Туристско-краеведческие возможности России	2	0	2		
	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	16	0	4		
	Тактика и техника пешего и горного туризма		0	4		
	Спортивное ориентирование, ориентирование в походе		0	4		
	Питание и гигиена в походе		0	4		
109	Общая физическая подготовка	2	0	2		
110	Общая физическая подготовка	2	0	2		
111	Общая физическая подготовка	2	0	2		
	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	16	0	4		
	Тактика и техника пешего и горного туризма		0	4		
	Спортивное ориентирование, ориентирование в походе		0	4		
	Питание и гигиена в походе		0	2		

	Первая доврачебная помощь		0	2		
113	Общая физическая подготовка	2	0	2		
114	Общая физическая подготовка	2	0	2		
115	Общая физическая подготовка	2	0	2		
116	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	16	0	2		
	Тактика и техника лыжного туризма		0	4		
	Спортивное ориентирование, ориентирование в походе		0	2		
	Развитие коммуникативных навыков		0	4		
	Аварийный бивак		0	4		
117	Общая физическая подготовка	2	0	2		
118	Общая физическая подготовка	2	0	2		
119	Общая физическая подготовка	2	0	2		
120	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	16	0	4		
	Тактика и техника пешего и горного туризма		0	4		
	Психология человеческих взаимоотношений		0	6		
	Развитие коммуникативных навыков			2		
121	Общая физическая подготовка	2	0	2		
122	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	16	0	2		
	Тактика и техника пешего и горного туризма		0	4		
	Спортивное ориентирование, ориентирование в походе		0	2		
	Тактика и техника лыжного туризма		0	4		
	Личное и групповое снаряжение для категорийных походов		0	2		
	Питание и гигиена в походе		0	2		
123	Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	2	0		
124	Общая физическая подготовка	2	0	2		
125	Общая физическая подготовка	2	0	2		
126	Участие в соревнованиях, проведение и организация соревнований, участие в контрольных туристских маршрутах	4	0	4		
127	Специальная туристская подготовка	2	1	1		
128	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	16	0	2		
	Тактика и техника лыжного туризма		0	4		
	Спортивное ориентирование, ориентирование в походе		0	2		
	Развитие коммуникативных навыков		0	4		
	Особенности ориентирования в экстремальных условиях		0	4		
129	Специальная туристская подготовка	2	0	2		
130	Специальная туристская подготовка	2	0	2		
131	Участие в соревнованиях, контрольных туристских маршрутах перед походами(Ориентирование)	16	0	16		
132	Специальная туристская подготовка	2	0	2		

133	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	16	0	2		
	Тактика и техника лыжного туризма		0	4		
	Спортивное ориентирование, ориентирование в походе		0	2		
	Развитие коммуникативных навыков		0	4		
	Первая доврачебная помощь		0	4		
134	Специальная туристская подготовка	2	0	2		
135	Специальная туристская подготовка	2	0	2		
136	Лыжный поход по Кольскому пол-ву.	80	0	80		
137	Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	2	0		
138	Специальная туристская подготовка	2	0	2		
139	Участие в соревнованиях, контрольных туристских маршрутах перед походами (ГКВ)	24	0	24		
140	Специальная туристская подготовка	2	0	2		
141	Специальная туристская подготовка	2	0	2		
142	Спортивное ориентирование, ориентирование в походе	4	0	4		
143	Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	2	0		
144	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	16	0	2		
	Тактика и техника пешего и горного туризма		0	4		
	Спортивное ориентирование, ориентирование в походе		0	2		
	Первая доврачебная помощь			8		
145	Специальная туристская подготовка	2	0	2		
146	Специальная туристская подготовка	2	0	2		
147	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	16	0	2		
	Тактика и техника пешего и горного туризма		0	4		
	Спортивное ориентирование, ориентирование в походе		0	2		
	Тактика и техника водного туризма		0	4		
	Обязанности членов туристской группы		0	4		
148	Тактика и техника водного туризма	4	0	4		
149	Тактика и техника водного туризма	24	0	24		
150	Итоговое занятие	2	2	0		
151	Итого:	432	18	414		

Рабочая программа четвертого года обучения

Обучающие задачи:

- Приобретение знаний и навыков, необходимых для организации и участия в туристском походе 3 категории сложности;
- Приобретение знаний и навыков проведения и организации поисково-спасательных работ и оказания первой помощи пострадавшему;
- Участие и организация туристских соревнований по ориентированию, районных туристских слетов и массовых мероприятий.

Развивающие задачи:

- Формирование у обучающихся устойчивой мотивации и потребности в физическом развитии и укреплении здоровья;
- Развитие у обучающихся деловых качеств, способствующих созданию для них «ситуации успеха»;
- Развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания;
- Развитие активной позиции по отношению к своему дальнейшему образованию и выбору профессии.

Воспитательные задачи:

- Воспитание интереса к изучению культуры и природы России через туристские походы;
- Приобщение к культуре здорового образа жизни;
- Воспитание чувства взаимопомощи и поддержки в сложных ситуациях;
- Воспитание волевых качеств личности.

Планируемые результаты:

- - справки от МКК подтверждающие туристский опыт, повышение категоричности походов;
- - участие в городских, всероссийских соревнованиях и конкурсах и победы в городских и районных соревнованиях;
- - улучшение показателей на контрольных пробежках и срезках;
- - участие в проектах и на уровне района;
- - более высокие баллы информационных карт.

Содержание 4 года обучения

1 раздел. Общая туристская подготовка

1.1. Вводное занятие . Цели и задачи занятий туризмом

Цели и задачи программы обучения. Требования к одежде на занятии (форма и спортивная обувь). Правила внутреннего распорядка. Специфика спортивного туризма.

1.2. Обеспечение безопасности занятий туризмом

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Правила пожарной безопасности. Поведение при потере ориентировки. Правила безопасности при переездах группы на транспорте. Техника безопасности в пешеходных, лыжных и водных походах.

Правила поведения на проселочных дорогах и шоссе. Техника безопасности при постановке полевого лагеря: пилке и валке дров, дежурство у костра, приготовление пищи, постановка шатра, палаток, обращение с печкой, ямой для мусора. Обращение с газовыми горелками. Правила поведения на спортивных площадках, при купании. Правила ночных дежурств по лагерю. Правила движения группы на маршруте, переходы через населенные пункты. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий в пешеходном, лыжном и водном туризме. Действия в аварийных и террористических ситуациях.

1.3. Туристско-краеведческие возможности России

Природные и другие интересные объекты Ленинградской области и Северо-запада России. Их месторасположение и порядок посещения. Экскурсионные объекты на территории региона: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Маршруты походов. Памятники истории и культуры, музеи области. Пешие и лыжные маршруты Ленинградской области.

1.4. Питание и гигиена в походе

Организация питания в 6-10 дневном пешем походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Хранение кухонного снаряжения и посуды в походе. Гигиена приготовления, хранения и раздачи продуктов питания.

1.5. Обязанности членов туристской группы

Должности постоянные и временные. Требования к людям, выполняющим определенные роли. Постоянные должности в группе: заведующий питанием, заведующий снаряжением, штурман, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, физорг и т.д. Временные должности: дежурные по кухне, ведущий, замыкающий. Их обязанности. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов. Составление алгоритмов действий.

1.6. Личное и групповое снаряжение для категорийных походов

Снаряжение для летних, зимних походов и походов в межсезонье. Групповое снаряжение, требования к нему. Принципы распределения снаряжения между участниками. Особенности снаряжения для зимних походов. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Состав и назначение ремонтного набора. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток. Укладка рюкзаков. Уход за снаряжением, его ремонт.

1.7. Итоговое занятие

Подведение итогов года. Просмотр видеофильмов и фотоматериалов. Награждение победителей соревнований, награждение лучших по должностям участников группы. Планирование следующего учебного года. Подготовка к летней оздоровительной кампании.

2 раздел. Поисково-спасательные работы

2.1. Техника организации и проведения поисково-спасательных работ

Организация поиска: определение контрольного времени направлений движения. Поиск пострадавшего в лавине. Поиск пострадавшего в лесу. Оценка создавшейся ситуации; принятие решения по дальнейшим действиям; алгоритмы действия по выходу из создавшейся ситуации. Примеры несчастных случаев с их анализом. Приемы транспортировки пострадавшего. Транспортировка пострадавшего, в петле, на носилках, на волокушах. Поиск пострадавших, оказание медицинской помощи и транспортировка.

2.2. Аварийный бивак

Действия группы при потере ориентировки. Остановка движения, разбивка лагеря. Порядок бивачных работ и их распределение среди участников группы. Организация разведки маршрута. Организация движения до более удобного места стоянки или к населенному пункту, транспортным магистралям. Отход к прежней стоянке и ожидание помощи. Подача сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов. Действия при наличии тяжелообольного или травмированного участника, транспортировка его к населенному пункту или остановка группы и высылка части группы за помощью.

Тренировочная постановка аварийного лагеря в различных условиях и ситуациях. Составление алгоритмов действий при постановке бивака в экстремальных походных ситуациях на маршруте.

2.3. Техника и тактика преодоления препятствий с пострадавшим

Техника преодоления естественных препятствий, организации страховки при прохождении опасных участков с пострадавшим разной степени тяжести. Приемы транспортировки пострадавшего. Транспортировка пострадавшего, в петле, на носилках, на волокушах.

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп, с пострадавшим. Прохождение различных этапов соревнований по ПСР: «подъем», «спуск», «навесная переправа». Организации страховки при прохождении опасных участков с пострадавшим разной степени тяжести.

2.4. Первая доврачебная помощь

Оценка общего состояния пострадавшего. Правила оказания медицинской помощи. Виды травм. Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, ожоги, обморожение и переохлаждение, попадание в лавину, утопления, тепловой удар, ссадины, ушибы, ранения, переломы. Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания. Заболевания, связанные с укусами. Обработка ран, остановка кровотечения, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Состав походной групповой аптеки. Оказание помощи условно-пострадавшему. Составление алгоритмов действий.

2.5. Особенности ориентирования в экстремальных условиях

Ориентирование в условиях плохой видимости, в туман, сильный снег, ночью. Ориентирование в условиях недостаточности карт. Действия при отставании одного или нескольких членов группы: остановка группы, движение по пройденному маршруту навстречу отставшим. Организация разведки на местности. Маркировка маршрута. Ориентирование по GPS навигатору.

3 раздел. Психология и командообразование

3.1. Психология человеческих взаимоотношений

Общение. Понятие и виды общения. Роль общения в психическом развитии человека. Техника и приемы общения. Развитие общения. Тренинги направленные на улучшение психологического климата в коллективе и развитию коммуникации.

3.2. Развитие коммуникативных навыков

Уровни общения. Обратная связь. Взаимодействие в походных ситуациях. Конфликт. Психологическая усталость в походе. Психологические позиции в общении. Психологические роли и их значение. Дистанция общения. Особенности интернет-общения. Эффективность и удовлетворенность общением. Этапы общения. Тренинги, направленные на развитие коммуникативных навыков.

3.3. Личность в группе

Самочувствие личности в группе. Понятие психологического климата, его составляющие. Воздействие группы на предубежденность индивида в сфере межличностных отношений.

Тренинги личностного роста.

3.4. Развитие навыков работы в команде

Позиция, статус, внутренняя установка и роль. Нравственные ценностные ориентации помогающие командной эффективности. Психологическая совместимость. Социальные нормы и их функции. Межличностные отношения в группах и коллективах. Практика командной работы в различных сферах. Ситуативная и постоянная командная работа.

4 раздел. Общая и специальная физическая подготовка

4.1. Общая физическая подготовка

Требования к физической подготовке, ее значение в повышении функциональных возможностей организма. Закономерности адаптации к физическим нагрузкам. Техника безопасности при выполнении заданий.

- Общеукрепляющие упражнения.

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, игры с элементами сопротивления. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

- Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом; игры бегом 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. Игры: ручной мяч, футбол, пионербол, волейбол.

- Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции 30, 60, 100м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800м. Бег по пересеченной местности (кросс) 3км, 5км, с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки в высоту.

4.2. Специальная туристская подготовка

Закономерности адаптации к физическим нагрузкам, средства восстановления. Техника безопасности при выполнении заданий, правила выполнения.

- Упражнения на развитие выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, на дистанции до 3 км. Бег «в гору». Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности, в том числе и с прохождением туристских этапов: «спуск», «траверс склона», «подъем». Упражнения со скакалкой в заданном темпе, чередование различных прыжков на одной и двух ногах.

- Упражнения на развитие быстроты.

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченным таймами). Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну.

- Упражнения для развития ловкости и прыгучести.

Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев. Элементы скалолазания. Броски и бухтование веревок разной длины. Игры: баскетбол, гандбол, футбол, волейбол. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Преодоление туристской полосы препятствий.

- Упражнения для развития силы.

Силовые упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, утяжелителями). Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках,

поднимание ног до угла 90 градусов и др. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах.

- Упражнения для развития, гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения на восстановление дыхания.

4.3. Принципы тренировки, самоконтроль, предупреждение спортивных травм

Принципы тренировочного процесса. Роль психологического настроя в тренировке. Врачебный контроль и самоконтроль. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Способы и средства восстановления, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

5 раздел. Техника и тактика туризма

5.1. Организация туристского быта, нахождение в природной среде

Выбор места для бивака. Основные требования к месту привала и ночлега. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Правила забора воды. Установка палаток, шатров. Размещение вещей в палатках. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Правила разведения костра, работы с пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Типы костров. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Туристская горелка и работа с ней. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

5.2. Организация туристского мероприятия (поход, экспедиция, слет, соревнования)

Определение цели и района похода. Формирование группы и распределение обязанностей и ролей. Составление плана подготовки похода. Подготовка личного и общественного снаряжения. Смотр готовности, контрольные выезды, их назначение.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Написание отчета по прошествии похода, слета и т.д.

5.3. Участие в соревнованиях, контрольных туристских маршрутах перед походами

Тактика в туристском многоборье. Дистанции, этапы соревнований. Контрольно-туристский маршрут (КТМ). Поисково-спасательные работы (ПСР). Транспортировка пострадавшего. Конкурсная программа. Личное и командное снаряжение участников. Техника безопасности.

5.4. Тактика и техника лыжного туризма

Подбор лыж и уход за ними. Техника безопасности при движении на лыжах.

Передвижение по снегу и фирну. Характеристика состояния снежного покрова в зависимости от времени года, дня.

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Движение на лыжах, типы лыжных ходов, «двушажный», «одношажный». Техники поворотов на месте и в движении.

Прохождение на лыжах дистанции 3, 5км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на

склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

Спуск на лыжах со склона траверсами. Подъем по крутому склону траверсами. Правила прохождения лавиноопасного склона. Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу, движение на лыжах с рюкзаком. Движение по заснеженным склонам на лыжах. Техника преодоления крутых снежных склонов.

5.5. Тактика и техника пешего и горного туризма

Техника безопасности при работе с веревками, карабинами, прочим снаряжением. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов. Туристская техника: движение с рюкзаками по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями, с использованием альпенштока. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: прохождение этапов «подъем», «бревно», «траверс», «спуск». Техника страховки на этапе. Техника работы с карабинами различных видов. Техника работы и организации страховки на этапах переправа по бревну через горную реку и сухой овраг, в том числе и без наличия опорных деревьев. Техника организации страховки и работы на этапе «брод», переход через реку по перилам. Техника прохождения этапов в горной местности, провешивание страховочных веревок, правила безопасности на осыпных и каменистых склонах. Техника использования различных схватывающих узлов. Техника работы в страховочных системах различных видов.

5.6. Тактика и техника водного туризма

Техника безопасности на воде, спасательные средства и их применение. Техника гребли на лодке, байдарке, катамаране. Техника преодоления естественных препятствий в водном туризме на лодках и на байдарках. Виды препятствий в водном туризме их категорирование. Лоция, правила прохождения водных препятствий. Сборные плавсредства. Сборка и подготовка к использованию байдарок разных моделей, их ремонт. Особенности водных походов, основные принципы построения маршрутов, выбор места ночевки, особенности подготовки питания и снаряжения для водного похода.

5.7. Спортивное ориентирование, ориентирование в походе

Особенности ориентирования в горном походе. Особенности ориентирования в межсезонье.

Ориентирование на воде. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт. Условные знаки спортивных карт: масштабные, немасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Изучение на местности с различными формами рельефа. Ориентирование карты по компасу. Топографические диктанты. Тесты. Ориентирование на местности. Движение по азимуту. Участие в соревнованиях.

6 раздел. Туристско-спортивные мероприятия

6.1. Категорийные или степенные походы, экспедиции

Участие в спортивном пешем, горном или лыжном категорийном или степенном походе. Закрепление на практике технических и тактических приемов преодоления локальных и продолжительных препятствий. Использование на практике условиях природной среды полученных знаний умений и навыков.

Календарно-тематическое планирование четвертого года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	ВСЕГО часов	в том числе, час.		ПЛАНИРУЕМАЯ дата проведения	ФАКТИЧЕСКАЯ дата проведения
			теория	практика		
	Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	2	0		
	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	16	0	2		
	Тактика и техника пешего и горного туризма		0	4		
	Спортивное ориентирование, ориентирование в походе		0	2		
	Техника организации и проведения поисково-спасательных работ		0	5		
	Техника и тактика преодоления препятствий с пострадавшим		0	3		
	Вводное занятие, цели и задачи занятий туризмом	2	2	0		
	Туристско-краеведческие возможности России	2	2	0		
	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	16	0	4		
	Тактика и техника пешего и горного туризма		0	4		
	Спортивное ориентирование, ориентирование в походе		0	4		
	Питание и гигиена в походе		0	4		
	Питание и гигиена в походе	2	2	0		
	Личное и групповое снаряжение для категорийных походов	2	0	2		
152	Участие в соревнованиях, проведение и организация соревнований, участие в контрольных туристских маршрутах	16	0	16		
153	Общая физическая подготовка	2	1	1		
154	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	16	0	2		
	Тактика и техника пешего и горного туризма		0	4		
	Спортивное ориентирование, ориентирование в походе		0	2		
	Техника организации и проведения поисково-спасательных работ		0	5		
	Техника и тактика преодоления препятствий с пострадавшим		0	3		
155	Туристско-краеведческие возможности России	2	0	2		
156	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	16	0	4		
	Тактика и техника пешего и горного туризма		0	4		
	Спортивное ориентирование, ориентирование в походе		0	4		
	Питание и гигиена в походе		0	4		
157	Общая физическая подготовка	2	0	2		
158	Общая физическая подготовка	2	0	2		
159	Общая физическая подготовка	2	0	2		
160	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	16	0	4		
	Тактика и техника пешего и горного туризма		0	4		
	Спортивное ориентирование, ориентирование в походе		0	4		
	Питание и гигиена в походе		0	2		

	Первая доврачебная помощь		0	2		
161	Общая физическая подготовка	2	0	2		
162	Общая физическая подготовка	2	0	2		
163	Общая физическая подготовка	2	0	2		
164	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	16	0	2		
	Тактика и техника лыжного туризма		0	4		
	Спортивное ориентирование, ориентирование в походе		0	2		
	Развитие коммуникативных навыков		0	4		
	Аварийный бивак		0	4		
165	Общая физическая подготовка	2	0	2		
166	Общая физическая подготовка	2	0	2		
167	Общая физическая подготовка	2	0	2		
168	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	16	0	4		
	Тактика и техника пешего и горного туризма		0	4		
	Психология человеческих взаимоотношений		0	6		
	Развитие коммуникативных навыков			2		
169	Общая физическая подготовка	2	0	2		
170	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	16	0	2		
	Тактика и техника пешего и горного туризма		0	4		
	Спортивное ориентирование, ориентирование в походе		0	2		
	Тактика и техника лыжного туризма		0	4		
	Личное и групповое снаряжение для категорийных походов		0	2		
	Питание и гигиена в походе		0	2		
171	Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	2	0		
172	Общая физическая подготовка	2	0	2		
173	Общая физическая подготовка	2	0	2		
174	Участие в соревнованиях, проведение и организация соревнований, участие в контрольных туристских маршрутах	4	0	4		
175	Специальная туристская подготовка	2	1	1		
176	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	16	0	2		
	Тактика и техника лыжного туризма		0	4		
	Спортивное ориентирование, ориентирование в походе		0	2		
	Развитие коммуникативных навыков		0	4		
	Особенности ориентирования в экстремальных условиях		0	4		
177	Специальная туристская подготовка	2	0	2		
178	Специальная туристская подготовка	2	0	2		
179	Участие в соревнованиях, контрольных туристских маршрутах перед походами(Ориентирование)	16	0	16		
180	Специальная туристская подготовка	2	0	2		

181	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	16	0	2		
	Тактика и техника лыжного туризма		0	4		
	Спортивное ориентирование, ориентирование в походе		0	2		
	Развитие коммуникативных навыков		0	4		
	Первая доврачебная помощь		0	4		
182	Специальная туристская подготовка	2	0	2		
183	Специальная туристская подготовка	2	0	2		
184	Лыжный поход по Кольскому пол-ву.	80	0	80		
185	Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	2	0		
186	Специальная туристская подготовка	2	0	2		
187	Участие в соревнованиях, контрольных туристских маршрутах перед походами (ГКВ)	24	0	24		
188	Специальная туристская подготовка	2	0	2		
189	Специальная туристская подготовка	2	0	2		
190	Спортивное ориентирование, ориентирование в походе	4	0	4		
191	Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	2	0		
192	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	16	0	2		
	Тактика и техника пешего и горного туризма		0	4		
	Спортивное ориентирование, ориентирование в походе		0	2		
	Первая доврачебная помощь			8		
193	Специальная туристская подготовка	2	0	2		
194	Специальная туристская подготовка	2	0	2		
195	Организация туристского быта, нахождение в природной среде	16	0	2		
	Тактика и техника пешего и горного туризма		0	4		
	Спортивное ориентирование, ориентирование в походе		0	2		
	Тактика и техника водного туризма		0	4		
	Обязанности членов туристской группы		0	4		
196	Тактика и техника водного туризма	4	0	4		
197	Тактика и техника водного туризма	24	0	24		
198	Итоговое занятие	2	2	0		
199	Итого:	432	18	414		

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Успешность прохождения программы проверяется в зачетном походе разной степени сложности, а также при участии в районных и городских туристских соревнованиях и конкурсах, соревнованиях по спортивному ориентированию, спортивному лазертагу. Улучшение спортивной подготовки проверяется по результатам тестирования, проводимого 2-3 раза в год.

Туристская деятельность является многогранной деятельностью. Для оценки разных аспектов используются разные формы и способы оценки результатов.

Городские и районные контрольные выезды проводимые в течении всего года являются как допуском к запланированным мероприятиям так и объективным показателем подготовленности отдельных участников и группы в целом. Итоговые протоколы этих соревнований, комментарии и замечания судей являются ценным материалом для всех участников учебного процесса.

Уровень спортивной, физической и технической подготовки учащихся проверяется срезowymi тестами, разработанными на опыте многолетней практики. Они проводятся 3 раза в год в сентябре, декабре и мае. Результаты этих срезов – ключевой показатель физической и технической готовности к туристским походам. И каждый участник процесса обучающийся или его представители легко могут отследить свою результативность в течении всего срока занятий.

Другой важной оценкой степени освоения туристской программы является написание спортивного отчета, создание стенда-газеты, видеофильма по пройденным походам и участие их в районных, городских и всероссийских смотрах-конкурсах походов.

После успешного прохождения четвертого года обучения воспитанники будут знать:

- технику безопасности при подготовке к походу и на маршруте;
- особенности подготовки к разным походам, в том числе более 10 дней;
- правила организации туристского бивака в различных условиях;
- общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления;
- тактику спортивных походов и технику движения на маршруте;
- приемы и особенности спортивного ориентирования;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
 - приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш;
 - алгоритмы действий группы в экстремальной ситуации, аварийный бивак;
 - алгоритмы проведения поисково-спасательных работ;
 - закономерности спортивной тренировки;
 - основы здорового образа жизни.

будут уметь:

- составлять меню и список продуктов для многодневных походов;
- оказывать доврачебную помощь при травмах и заболеваниях;
- организовывать транспортировку и страховку пострадавшего, в том числе с преодолением естественных препятствий;
- должны владеть техникой движения по навесной переправе, в том числе и с пострадавшим;
- должны владеть техникой организации подъема и спуска, в том числе и с пострадавшим;
- должны владеть лыжной техникой: повороты при спуске, преодоление слаломного спуска, спуск, подъем траверсом, торможение в заданной зоне, движение на лыжах по льду;
- должны владеть техникой транспортировки пострадавшего в зимнее время;
- использовать тактико-технические приемы на дистанциях по спортивному ориентированию;

- составлять список личного и группового снаряжения для многодневных походов;
- составлять маршрутные документы и процедуру защиты их в МКК.
- разрабатывать маршрут похода;
- составлять отчет о походе.

будут выполнять:

- практические задания: зачет по постановке лагеря в темное время суток, вязке узлов, розжигу костра в усложненных условиях;
- письменные работы: анализ действия руководителя в экстремальных ситуациях в походе;
- письменные работы: эссе на тему «туризм и моя будущая профессия», как они связаны;
- тестирование: на знание специального туристского снаряжения, условных знаков спортивных карт, аварийных сигналов бедствия, состава медицинской походной аптечки;
- Выполнить нормативы: бег на скорость 3000м, непрерывный бег в течение 1,30 минут(но не более 10 км), приседание на одной ноге, отжимание лежа в упоре, подтягивание;
- Индивидуальное прохождение этапа «навесная переправа» с навешиванием и снятием веревок на время.

Методика проведения контрольных тестирований в объединении «Туристы спасатели».

Разделы программы по которым проводятся срезовые тестирования: Общая физическая подготовка

Оценка уровня развития общих двигательных, координационных и силовых способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Программа тестирования включает в себя:

1. Бег 1000 м.
 2. Бросок мяча в баскетбольное кольцо.
 3. Подъемы туловища (упражнения на «пресс»)
 4. Подтягивание в висе на перекладине.
 5. Приседание.
 6. Прыжки на скакалке.
1. Бег 1000 м. Бег на время на открытом пространстве, в парковой зоне.
 2. Бросок мяча в кольцо, считаются результативные попадания за 1 минуту, баскетбольным мячом.
 3. Лежа спиной на полу, ноги согнуть, ступни прижать к полу, руки за головой: сделать вдох и приподнять туловище, округляя спину, вернуться с исходное положение, не опуская тора на пол; по окончании движения сделать выдох. Задачей является сделать наибольшее число упражнений за 30 сек (для лучшей устойчивости допускается удерживание ног другим участником, прижимая их к полу).
 4. Подтягивание в висе на перекладине. Выполняется и положения вис хватом сверху. Руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног или корпуса (туловища).
 5. Приседание учитывается количество приседаний правильных по исполнению за 1 минуту. Ноги на ширине плеч, ступни прижаты к полу, руки в замке за головой.
 6. Прыжки на скакалке результатом является количество прыжков на двух ногах за 1 минуту.

Специальная туристская подготовка

Оценка уровня развития специальных качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Программа тестирования включает в себя:

1. Приседание на одной ноге.
2. Лазание по сдвоенной основной веревке
3. Прохождение дистанции с преодолением препятствий.
4. Подъем по склону за 6 минут на количество раз.
5. Отжимание лежа в упоре.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение норм по обеспечению безопасности.

Проведение тестирования

1. Приседания на одной ноге («Пистолет»). Участник выполняет приседания на одной ноге, вторая нога выпрямлена вперед. Разрешается для поддержания равновесия опереться рукой о натянутую веревку. В зачет идет количество полностью выполненных приседаний и подъемов на выпрямленную ногу. После касания ноги второй ногой, рукой

или полной потере равновесия счет прекращается и выполняются приседания на другой ноге.

2. Лазание по сдвоенной основной веревке (канату). Сдвоенная основная веревка диаметром 10-11 мм подвешивается на трапедии, крюке или дереву так, чтобы конец ее касался земли. Снизу с высоты 1,5-2 м на веревку наносят отметки через каждые 20 см. расстояние от нижней до самой верхней отметки должно составлять не менее 4 метров. Участник поднимает вытянутые руки, берется за веревку и поднимается по ней с помощью рук, делая ногами захват веревки «ступеньку». Учитывается расстояние на которое участник поднялся двумя руками с момента зависания. У детей младших возрастных групп вместо веревки используется канат.

3. Прохождение дистанции на время.

Дистанция состоит из трех этапов каждый длиной 15 метров, этап «Спуск» с самостраховкой по навесным перилам.

«Параллелька» - переправа по параллельным перилам над сухим логом, «бревно» самостраховкой по судейским перилам.

4. Подъем по крутому склону за 6 минут на количество успешных подъемов с правильной техникой прохождения.

5. Жим лежа в упоре. Выполняется из положения лежа в упоре путем сгибания и разгибания рук (отжимание), руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Сгиб считается выполненным, если при опускании корпус принимает горизонтальное положение, а при подъеме корпуса руки полностью выпрямляются. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях корпусом на подъеме и при неполном выпрямлении рук. Считается количество правильно выполненных упражнений.

Техника и тактика туризма.

В наборе нормативов по технической подготовке использованы приемы при преодолении препятствий на маршрутах категорийных походов и преодолении этапов на соревнованиях по туристскому многоборью.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение норм по обеспечению безопасности.

1. Узлы;
2. Установка палатки;
3. Одевание страховочной системы;
4. Работа на крутом склоне;
5. Работа на маятнике;
6. Работа на навесной переправе.

Проведение тестирования

Вязка узлов

Рабочее место для сдачи нормативов должно иметь базовую веревку диаметром не менее 10 мм и длиной 2-3 метра, натянутую между двумя опорами и необходимое количество репшнуров, диаметром 6 мм и длиной 1,5 метра.

Набор узлов устанавливает тренер. В каждом тесте обязательно должны быть узлы: соединительные, проводники, схватывающие, вспомогательные. В зачет идут узлы завязанные без ошибок.

Возможные ошибки: узел не завязан, отсутствует контрольный узел, узел не сформирован – не затянут, не выдержан рисунок, перехлест веревок, выход свободного конца менее 5 см, петля проводника меньше 4 см или больше 8 см.

Установка палатки.

Оборудование: палатка «Орион» свернута в сумке, дуги, колышки тент. Место проведения – поляна.

Спортсмен устанавливает палатку самостоятельно по всем правилам. Она не должна иметь складок и морщин по скатам на боковых стенках, на днище. Не допускается перекося днища. Вход должен быть застегнут, дуги заправлены. Тренер проверяет качество установки палатки хлопком руки по крыше или встряхивая за дугу. Время засекается от момента подачи тренером команды «старт» до команды спортсмена «готово». Если тренер видит ошибку в установке, он указывает на нее, не выключая секундомер. Спортсмен обязан быстро устранить ошибку.

После окончания теста, независимо от результата спортсмен складывает палатку с правильной укладкой днища. Только после этого выставляется оценка. Время укладки в зачет не идет.

Одевание страховочной системы.

Снаряжение: страховочная система типа «Венто», «Yukon». Система подогнана по размеру, пряжки застегнуты. Тип системы определяет тренер. Спортсмен одевает грудную обвязку и беседку, блокирует их узлом. Тип узла определяет тренер. Правильно одетая система должна быть хорошо подогнана, все пряжки закрыты и законтрованы, узлы иметь правильный рисунок и затянуты. Блокировка должна иметь два уса самостраховки с узлом восьмерка на конце. Время отсекается от команды «старт» до команды «готово».

Работа на крутом склоне с веревочными перилами.

Работа выполняется на местности с препятствиями, длина горизонтального участка должна составлять 20 метров и спуск осуществляется в конце участка, т.е. протяженность участков 20х20х20

Веревочные перила из основной веревки диаметром 10 мм. На подъеме, траверсе (с одной промежуточной точкой опоры) и спуске закреплены жестко.

Используется специальное личное снаряжение – грудная обвязка, два уса самостраховки, 4 карабина, жумар для самостраховки, перчатки или рукавицы.

В процессе сдачи норматива учащийся проходит подъем с самостраховкой жумаром, при переходе на траверс страхуется к перилам рабочим усом, на промежуточной опоре выполняет перестежку без потери самостраховки. Спуск по веревке осуществляется спортивным способом в рукавицах с обязательным оборотом веревки вокруг руки, обращенной к склону. Время засекается от начала подъема до конца спуска в точку старта-финиша.

Работа на маятнике.

А. Вертикальный маятник. Сдвоенная основная веревка диаметром 10-12 мм подвешивается на трапеции или на дереве так, чтобы ее конец не касался земли. Высота точки крепления не менее 6 метров. Ширина канавы 3-4 метра.

Участник преодолевает препятствие при помощи вертикального маятника. Место захвата веревки руками не ограничено.

Б. Горизонтальный маятник. Участник переходит условную канаву по бревну со страховкой горизонтальным маятником. Диаметр бревна до 20 см, длина 6 метров, высота бревна над уровнем земли в пределах 0,5-1 м бревно проходится боком, приставными шагами. Страховка осуществляется с набором веревки в руки. Не допускается перехват веревки руками, движение по бревну бегом. Закончив переход, участник перебрасывает страховочную веревку назад.

При неправильном выполнении приемов, в случае потери равновесия, при недолете страховочной веревки до исходного положения норматив считается невыполненным. Секундомер выключается после полного возврата страховочной веревки.

Навесная переправа.

А. Наведение навесной переправы (организация полиспада).
Оборудование: основная веревка навешена между двумя опорами (не натянута) на высоте

1,5 м., на этапе должно быть 4 карабина, основная веревка 15-20 м, прусс для схватывающего узла, конец основной веревки 3-4 метра, одна база в виде петли из основной веревки.

Участник самостоятельно крепит базу на дерево, вяжет на закрепленной веревке схватывающий узел и организывает двойной полиспаг. Время засекается от начала завязки первого узла до начала натяжения полиспага. Все муфты карабинов должны быть завинчены.

Б. Работа на навесной переправе. Оборудование: навесная переправа наведена через овраг. Расстояние между опорами 20 м. Страховочная веревка натянута выше основной на 20 см.

Участник самостоятельно становится на страховку, пристегнувшись карабином к страховочной веревке, затем беседочным карабином к основной и переправляется при помощи рук и ног. Ошибками считаются отсутствие страховки, нарушение последовательности встезки-выстезки, не завинчена муфта карабина, потеря страховки, срыв участника, потеря контакта с веревкой руками или ногами. При обнаружении ошибки норматив считается не выполненным и назначается пересдача.

Закончив переход, участник самостоятельно отстегивается от основной веревки и затем от страховочной. Время засекается от начала пристегивания до полной выстезки.

Ориентирование и топография.

Оценка уровня знаний и навыков по разделу ориентирование.

1. Практические задания по разделу масштаб карты.
2. Условные знаки спортивных карт.
3. Азимутальный ход (проведение технического приема).
4. Тест по разделу рельеф.
5. Прохождение дистанции ориентирование в заданном направлении в природной среде.

1. Практические задания по разделу масштаб. Технический прием умения определять масштаб карты.

2. Тест условные знаки спортивных карт 40 вопросов, 10 мин на выполнение.

3. Выполнение технического приема азимутальный ход, на заранее подготовленной площадке. Взятием азимута и выход на вешку с расстоянием 75 метров.

4. Тест по разделу рельеф, 10 вопросов по три варианта ответа в каждом. 5 мин на выполнение задания.

5. Прохождение дистанции ориентирование в заданном направлении в природной среде.

Протяженность дистанции 2,5 км количество контрольных пунктов 8, масштаб карт 1:10000, Н 2,5. Контрольное время на дистанции 30 минут.

- Овладение обучающимися основными специфическими профессиональными навыками в выбранной ими области;
- Приобретение знаний и навыков, необходимых для исполнения своей роли;
- Исполнение своих групповых обязанностей в туристских мероприятиях разных уровней.

Развивающие задачи:

- Развитие коммуникативных навыков;
- Развитие способности к принятию творческих решений в нестандартных походных ситуациях на основе имеющегося практического опыта;
- Развитие деловых качеств.

Воспитательные задачи;

- Воспитание самостоятельности, творческой инициативы у обучающихся.
- Воспитание основных человеческих качеств: взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстия, отзывчивости.
- Воспитание ответственности, самостоятельности.

Участники проекта: обучающиеся групп 3го или 4го годов обучения, по программе «Туристы-спасатели» педагогов: Мельниковой Е. К. и Федорова В. С.

Описание проекта.

В рамках программы «Туристы-спасатели», и исходя, из целей третьего и четвертого годов обучения начинается учебный проект «Моя групповая роль». В проекте принимают участие 10 обучающихся. Основным мотивом для проведения данного проекта является: создание условий для выбора специализации и развития в данном направлении обучающегося, поддержание формирования ключевых компетентностей обучающегося через проектную деятельность.

Педагогическая цель данного проекта: на старшей ступени обучения предоставить учащемуся возможность сформировать и реализовать проектный замысел в той или иной сфере деятельности, освоив соответствующие способы деятельности выбранном направлении.

В рамках программы обучающимся дается возможность выбора роли на период 1го учебного года, требующего от участника данного проекта исполнения ряда обязанностей в выбранной сфере деятельности по направлению туристско-краеведческой деятельности.

Структура проекта.

Проект рассчитан на 1 учебный год и включает в себя три этапа.

1 этап: Вводный. (Выбор направления деятельности, составление планов, продолжительность 1 месяц.)

2 этап: Рабочий. (Исполнение выбранной групповой роли, работа над Я-проектом, создание рабочих алгоритмов, продолжительность 7 месяцев)

3 этап: Подведение итогов. (Анализ результативности деятельности, описание, продолжительность 1 месяц.)

Планируемые результаты проекта.

Обучающиеся получат представление о:

- специфике деятельности в рамках выбранной сферы,
- основных источниках и способах сбора и первичной обработки информации на поисковом этапе создания я-проекта.
- о требованиях к постановке цели и задач проекта,
- о способах планирования своей деятельности,

- об алгоритмах выполнения действий, типичных для данной сферы,
- о типичных для данной сферы ошибках и способах их предотвращения.

Обучающиеся освоят следующие способы:

- сбор и первичная обработка информации,
- мониторинг литературы,
- алгоритм анализа ситуации,
- алгоритм анализа проблемы с помощью построения дерева проблем,
- алгоритм анализа альтернативных способов решения проблемы,
- алгоритм постановки цели и задач с использованием дерева проблем,
- различные техники планирования деятельности по проекту,
- алгоритм анализа рисков,
- алгоритм планирования и оценки результатов своей деятельности,
- техники текущего мониторинга деятельности по проекту.

Обучающиеся получают опыт:

- планирования и реализации этапа сбора и первичной обработки информации,
- анализа ситуации,
- анализа проблемы.
- анализа альтернативных решений,
- целеполагания,
- планирования результатов,
- планирования деятельности,
- анализа деятельности,
- управления проектом в процессе его реализации,
- проведения мастер класса по своему направлению.

Оптимальными условиями реализации данного проекта являются:

- объединение учащихся в рабочую группу для освоения техник в режиме тренинга;
- разработка и реализация индивидуальных проектов, в случае групповых проектов приветствуются малые группы (2-3 человека).

Подведение итогов проекта.

В качестве итоговых и промежуточных результатов проекта будут представлены личные Я-проекты участников. А также вся документация, необходимая для исполнения групповых обязанностей по данному направлению выбранной деятельности.

Учебно-методический комплекс

Компоненты учебно-методического комплекса	Для педагога	Для учащихся и родителей
І. Учебные и методические пособия		
Информационные и справочные материалы	Общая подготовка: 1. Амонашвили Ш.А. Гуманно-личностный подход к детям. – М., 1998. 2. Дусавицкий А.К. Формула интереса. - М., 1993. 3. Зинченко В.П.,	1. Микляева А. Я – подросток. Я среди других людей. СПб, 2003

Моргунов Е.Б. Человек развивающийся: очерки российской психологии. – М., 1994.

4. Развитие творческой активности школьников. – М.,1991.

5. Роджерс Н. Творчество как усиление себя // Гуманистическая и трансперсональная психология / сост. Сельчёнок. К.В. - М., 2000.

6. Ротенберг В.С., Бондаренко С.М. Мозг. Обучение. Здоровье. – М.,1989.

7. Слуцкий В.И. Элементарная педагогика. - М., 1992.

8. Снайдер Р. Ребенок как личность: становление культуры справедливости и воспитание совести. – М., 1994.

9. Фромм Э. Иметь или быть? - М., 1990.

10. Фромм Э. Искусство любить. – М., 1991

11. Франкл. В. Человек в поисках смысла. - М., 1990

12. Теория и практика командообразования. Современная технология создания команд. Под ред. Т.Д.Зинкевич-Евстигнеевой. - СПб., 2004.

13. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., и др. Технология создания команды.- СПб., 2002.

14. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Эффективная команда: шаги к созданию.-Спб., 2003.

15. Фопель К.Создание команды. Психологические игры и упражнения. - М., 2002.

16. Слаквa С.П.Психология

	<p>малой группы: Учебное пособие для вузов/Под ред. И.А. Рябовой, С.Н.Путилиной.-М., 2004.</p> <p>17. Настольная книга тренера: Наука побеждать/Н.Г.Озолин.-М., Астрель, 2003.</p> <p>Акимов В.Г. «Подготовка спортсмена – ориентировщика». – Мн.: Польша, 1987.</p> <p>18. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. «Психотехнические игры в спорте». – М.: Физкультура и спорт, 1985.</p>	
<p>Тематические, методические пособия и разработки</p>	<p>Технико-тактическая, общефизическая и специальная подготовка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе М.,1990 2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М., ЦДЮТур РФ, 1994. 3. Аркин Я.М. «Горный туризм» М. 1982 4. Бардин К.В. Азбука туризма М., 1981 5. Васильев В.Г. В помощь инструкторам и организаторам туризма. М.: «Профиздат», 1979 6. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения. М.,1997 7. Григорьев В.Н. Водный туризм. - М., Профиздат, 1990. 8. Дубровский В.И. Здоровый образ жизни. М.,1999 9. Елахавский С.Б. «Спортивное ориентирование на лыжах» М. 1981 10. Журнал «Ветер странствий» Выпуски 1984-1992 г. 11. Клещин В.М., Серебряный А.В. 	

- «Туристская топография» М. 1985
12. Константинов Ю. С. «Туристские слеты и соревнования» М. 1984
 13. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.,1997
 14. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - М., ЦРИБ «Турист», 1985
 15. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. М.,1981
 16. Лукоянов В.Ф. «Самодельное туристское снаряжение» М. 1986
 17. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования. М., 2001
 18. Стрижев А.Н. «Туристу о природе» М. 1986
 19. Тамберг Ю.Г. Как научить ребенка думать СПб.,1999
 20. Усков А.С. «Практика туристских путешествий» С-Пб. «Геос»: 1999
 21. Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.,2002
 22. Федотов В.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: «Советский спорт», 2002
 23. Юркина Л.Ю.

	Психологическая подготовка туристов-школьников. М.,1996.	
Научная, специальная, методическая литература	<ol style="list-style-type: none"> 1. Берн. Э. Лидер и группа. - Екатеринбург, 2000. 2. Борисов А.Ю. Роскошь человеческого общения. - М. 1998. 3. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. - СПб, 1997. 4. Дерябо С., Ясвин В. Гроссмейстер общения. - М., 2002. 5. Кроль Л.М., Михайлова Е.Л. Человек-оркестр: микроструктура общения. - М. 1993 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Леви В. Искусство быть собой. – Луганск, 2000. 2. Леви В. Искусство быть другим. – Луганск, 2000.
Раздаточный материал	Лекции, книги, презентации, видеоматериалы, статьи, диагностические материалы.	<p>Бланки методики</p> <p>Статьи по различным направлениям программы</p> <p>Игры, головоломки, для развития памяти внимания мышления</p> <p>Методические материалы по вязанию узлов, техники прохождения этапов, основам ориентирования, тактики походов, планирования маршрутов Карты районов путешествий, парков помещений Презентации по темам программы.</p>
Видеоматериал, аудиоматериал, фотографии, компьютерные программные средства	<p>Видео</p> <p>-Х.ф «Вертикальный предел»</p> <p>-Х.ф. «Штормовое предупреждение»</p> <p>- Видео передачи: Арктика всерьёз, Пустыня всерьёз</p> <p>Цикл передач: Приключения тела</p> <p>Discovery. Тело человека.</p>	

	<p>Цикл передач «Наука 2.0» Музыкальные тематические сборки для проведения тренировочных занятий и досуга. Презентации по темам : Медицина , техника безопасности, Командообразование, презентации по походам. Сборники фотоматериалов по походам.</p>	
II. Материалы по индивидуальному сопровождению учащихся.		
Методики психолого-педагогической диагностики		<p>Диагностические карты . Игры, тематические авторские методики</p>
III. Материалы по работе с детским коллективом.		
Методики педагогической диагностики коллектива		<p>Диагностические карты , тесты практикумы, мастер-классы.</p>
Сценарии коллективных и творческих проектов		<p>Сценарии выступлений на новогодних вечерах, так же сценарии творческих вечеров в походах, сценарии выступления на отчетах по походам, сценарии обучающих игр для детей</p>
IV. Материалы из опыта работы педагогов туристского отдела.		
Методические разработки,	<ol style="list-style-type: none"> 1. А.С. Ананьев <i>«Поведение в конфликтной ситуации</i> 2. А.С. Ананьев <i>«Необходимость интеллектуального роста (к теме навыки исследовательского труда)</i> Ананьев А.С 3. Белокопытова П.И. <i>"Что такое здоровье? Активный отдых или гиподинамия"</i> 4. Ананьев Ю.С. Зверлов Ю.В <i>«Тактика ориентирования и оптимальное боевое состояние (ОБС)»</i> 5. Ананьев А.С. <i>«Основные потребности человека. Их развитие. Понятие поисковой активности».</i> 6. Смирнова О.В. <i>Проблема одномерности и</i> 	

	<p><i>многомерности в образовании детей.</i></p> <p>7. Смирнова О.В <i>«Системный подход к подготовке к походу»</i></p> <p>8. Кононова Е.В. <i>«Морфологические и физиологические изменения в организме спортсмена»</i></p> <p>9. Кононова Е.В. <i>«Варианты жизненного пути, устройство мира и человека»</i></p>
--	---

Список литературы для педагогов.

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе М.,1990
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М., ЦДЮТур РФ, 1994.
3. Аркин Я.М. «Горный туризм» М. 1982
4. Бардин К.В. Азбука туризма М., 1981
5. Васильев В.Г. В помощь инструкторам и организаторам туризма. М.: «Профиздат», 1979
6. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения. М.,1997
7. Григорьев В.Н. Водный туризм. - М., Профиздат, 1990.
8. Дубровский В.И. Здоровый образ жизни. М.,1999
9. Елахавский С.Б. «Спортивное ориентирование на лыжах» М. 1981
10. Журнал «Ветер странствий» Выпуски 1984-1992 г.
11. Клещин В.М., Серебряный А.В. «Туристская топография» М. 1985
12. Константинов Ю. С. «Туристские слеты и соревнования» М. 1984
13. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.,1997
14. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - М., ЦРИБ «Турист», 1985
15. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. М.,1981
16. Лукоянов В.Ф. «Самодельное туристское снаряжение» М. 1986
17. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования. М., 2001
18. Микляева А. Я – подросток. Я среди других людей. СПб, 2003
19. Озолин Н.Г. Путь к успеху. М.,1980
20. Психология подростка (под ред. Реана А.А.). М.,2003
21. Слуцкий В.И. Элементарная педагогика М., 1992
22. Стрижев А.Н. «Туристу о природе» М. 1986
23. Тамберг Ю.Г. Как научить ребенка думать СПб.,1999
24. Усков А.С. «Практика туристских путешествий» С-Пб. «Геос»: 1999
25. Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.,2002
26. Федотов В.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: «Советский спорт», 2002
27. Фопель К. Как научить детей сотрудничать (ч.1-4) М., 1999
28. Юркина Л.Ю. Психологическая подготовка туристов-школьников. М.,1996.

29. Нормативные документы в детско-юношеском туризме СПб
<http://www.balticbereg.ru/index.php/normativnye-dokumenty>
30. Нормативные документы в ТССР РФ <http://www.manturs.narod.ru/dok/doki.htm>

Список литературы для учащихся.

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе М.,1990
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М., ЦДЮТур РФ, 1994.
3. Аркин Я.М. «Горный туризм» М. 1982
4. Барабаш Н.А. Оцените свое здоровье сами. СПб,2003
5. Бардин К.В. Азбука туризма М., 1981
6. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М., Знание, 1990.
7. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. - М., Издательский дом «Вокруг света», 1994.
8. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения. М.,1997
9. Григорьев В.Н. Водный туризм. - М., Профиздат, 1990.
10. Дубровский В.И. Здоровый образ жизни. М.,1999
11. Журнал «Ветер странствий» Выпуски 1984-1992 г.
12. Клещин В.М., Серебряный А.В. «Туристская топография» М. 1985
13. Константинов Ю. С. «Туристские слеты и соревнования» М. 1984
14. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.,1997
15. Лукоянов В.Ф. «Самодельное туристское снаряжение» М. 1986
16. Микляева А. Я – подросток. Я среди других людей. СПб, 2003
17. Озолин Н.Г. Путь к успеху. М.,1980
18. Стрижев А.Н. «Туристу о природе» М. 1986
19. Усков А.С.«Практика туристских путешествий»С-Пб.«Геос»: 1999
20. Федотов В.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: «Советский спорт», 2002