

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 285 КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Санкт-Петербург, ул. Пограничника Гарькавого д.46, корп. 4, литер А. 8 (812) 417-52-65 school285@mail.ru http://school285.ru

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
ГБОУ СОШ № 285 Санкт-Петербурга
протокол № 8 от 14.12.2019г.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 83-АП от 13.12.2019г.
директор ГБОУ СОШ № 285
Минкеева И.Н.



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
“Туризм”**

Срок реализации: 1-й учебный год	9 месяцев (144 часа)
Срок реализации: 2-й учебный год	9 месяцев (144 часа)
Возраст обучающихся	12-15 лет

Разработал (и):
педагог дополнительного образования: Андреев Андрей Васильевич

Санкт-Петербург
2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка. Сама обстановка педагогически правильно организованного туристского похода способствует выявлению и развитию этих качеств. Система ценностей, формируемая путешествиями, отличается высокой нравственной насыщенностью.

Поход тренирует в нас любознательность. Ею и начинается и продолжается туризм. Ее он и утоляет, и возбуждает. Походы помогают нашему воображению, они снабжают материалом для ассоциаций, повышают читательскую, зрительскую, слушательскую квалификацию.

Сильная сторона странствий – волевое воспитание. Они учат точным реакциям на

опасность: без лишних слов, быстро и несуетливо, не теряя головы, не поддаваясь панике.

В домашнем и служебном обиходе все это тоже не лишнее.

Частое пребывание в пути помогает увязать в одно существенное целое всю пестроту жизненных впечатлений: свое сегодняшнее занятие, труды отцов и дедов. Острее осознаешь то высшее «мы», без которого нет чувства Родины.

По содержанию программа относится к туристско-краеведческому направлению, по степени авторства – к модифицированной, по уровню освоения программы - общекультурная. Отличительная особенность данной программы – её небольшой объём (4 часа в неделю, 2 года реализации), что придаёт программе ознакомительный характер, в связи с чем она позволяет лишь подготовить учащихся к категорийному походу.

Автор–составитель программы имеет более чем 7-летний опыт работы педагогом дополнительного образования по туризму в ДДЮТ Красносельского района, поэтому при разработке настоящей программы за основу были взяты программы «Юные туристы–проводники» (Ю. Константинов, 2000 г.) и «Туризм – школа жизни» (К. Мишаков, 2002 г.), реализуемые в ДДЮТ.

Программа ориентирована на школьников 4-9 классов.

Цели и задачи

Основной целью данной программы является создание условий для интеллектуального, духовного и физического развития детей и подростков средствами детско-юношеского туризма.

Задачи:

Образовательные:

- ◆ знакомство с различными видами туризма (пеший, лыжный)
- ◆ отработка технических и тактических навыков туризма в спортзале и на выездах, участие в походах различной степени сложности; участие в районных, городских соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию
- ◆ расширение и углубление знаний по экологии, краеведению, метеорологии
- ◆ отработка навыков оказания первой доврачебной помощи себе и своим товарищам

Развивающие:

- ◆ включение детей в активную жизнь через освоение программы, возможность приобретения и накопления сенсорного, познавательного, интеллектуального, эмоционально-коммуникативного, социального опыта
- ◆ формирование черт личности, обеспечивающих успешную адаптацию в социуме: любознательность, инициативность, самостоятельность

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 285 КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Санкт-Петербург, ул. Пограничника Гарькавого д.46, корп. 4, литер А. 8 (812) 417-52-65 school285@mail.ru http://school285.ru

- ◆ повышение функциональных возможностей организма, компенсация недостаточной двигательной активности, укрепление физического здоровья школьников. Закаливание организма, тренировка силы и выносливости у детей.

Воспитательные:

- ◆ духовное и нравственное воспитание детей и подростков, выработка гражданской позиции, воспитание чувства долга перед Родиной, семьей и коллективом. Ознакомление детей с национальными и культурно-историческими традициями страны и города. Воспитание чувства гордости у детей, как жителей России и Санкт-Петербурга
- ◆ воспитание школьников в гармонии с природой, обогащение опыта ненасильственного сосуществования в природе и социуме у детей и подростков
- ◆ удовлетворение потребности детей в общении, в совместной деятельности для реализации возрастных интересов
- ◆ психологическая подготовка и воспитание волевых качеств: навыков общения со сверстниками, руководителем, младшими товарищами (развитие толерантности и коммуникативности), в том числе в замкнутом коллективе, в походных условиях при больших физических нагрузках. Выявление лидерских способностей у членов группы с дальнейшим привлечением их в качестве капитанов команд

В группах занимаются мальчики и девочки. Учащиеся принимаются в группу на основании письменного заявления родителей и при наличии медицинского допуска к занятиям по данной программе. Обучение юных туристов включает в себя теоретическую, общую и специальную физическую, тактическую и морально-волевою подготовку. Все они органически взаимосвязаны в едином процессе обучения и воспитания.

В процессе обучения учащиеся знакомятся с формами и методами туристской работы, особенностями видов туризма, основами топографии и ориентирования на местности, географическими и климатическими особенностями страны; овладевают техникой и тактикой туризма, методами обеспечения безопасности туристских мероприятий.

Занятия проходят на базе школы, в филиале ДДЮТ (при наличии договорённости), в городских и пригородных парках, а также на территории Ленинградской области. Соревнования, путешествия и учебно-тренировочные сборы проводятся в различных уголках России и ближнего зарубежья.

Занятие может состоять из двух – трех частей с 5-ти минутными перерывами между ними. Занятие может быть смешанным, где практическая часть следует за теоретической, или же чисто практическим либо теоретическим, в зависимости от сложности материала и текущих условий (например - подготовка к походу или соревнованию). Теоретические занятия проходят в классе либо в других помещениях, при необходимости можно давать теорию и в «походных» условиях – в электричке, в палатке во время дождя и т.д. Практические занятия проходят в спортивном зале, в городских и пригородных парках, в походах и на выездах. Занятия по физической подготовке могут проводиться в парках, на выездах, в походах.

Рекомендуемый режим занятий в первый год обучения: 1 час в неделю – теория, 1 час в неделю – практика, 1 восьмичасовой выезд в месяц. Во второй год обучения возможно изменение режима занятий: 1 час в неделю занятия в школе, один раз в месяц выезд с ночёвкой: суббота - 4 часа, воскресенье – 8 часов.

В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных (на 1 году обучения) и категорийных (на 2 году обучения) походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного многодневного туристского мероприятия — похода, слета, соревнований, туристского лагеря, учебно-тренировочных сборов и т.п.

Формы проведения занятий

- лекции, семинары
- тренировки
- выезды для закрепления знаний и навыков
- обучающие игры
- видеуроки

- общефизическая подготовка
- спортивные игры
- игры подвижные, интеллектуальные, творческие
- ролевые игры, авантюрно-приключенческие игры
- конкурсы, эстафеты, олимпиады, зарницы
- праздники, вечера туристской песни

Методы и технологии

С целью эффективности реализации программы целесообразно использовать такие методы и технологии:

- информационно-развивающие (лекции, рассказы, беседы, просмотр художественных и видеофильмов, книг, демонстрация способов деятельности педагога);
- практически-прикладные (освоение умений и навыков по принципу «делай как я»);
- проблемно-поисковые (учащиеся самостоятельно ищут решение поставленных перед ними задач);
- творческие (развивающие игры, моделирование ситуаций, участие в досуговых программах, создание фотогазет, сценариев и пр.);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, анализ участия в соревнованиях, анализ действия на выездах и в походах, тестирование и пр.).

Оснащение программы

Оснащение, используемое при реализации программы, можно разделить на несколько категорий:

1. Технические средства обучения (персональный компьютер, мультимедийный проектор, видеоманитофон, магнитофон).
2. Туристское снаряжение по темам занятий.
3. Литература по темам занятий.
4. Фото и видеоархив.
5. Наглядные пособия по темам занятий (плакаты, стенды, макеты).
6. Подборка дидактических и диагностических материалов (игры, вопросы к викторинам, ребусы, кроссворды, карточки, текстовые задания, темы контрольных работ и сочинений, творческих заданий и пр.)

Прогнозируемые результаты

В конце первого учебного года учащиеся получат:

- Знания о видах и формах туризма.
- Знания об основных географических открытиях и великих путешественниках.
- Знания об основных топонимах и условных знаках топографических и спортивных карт.
- Знание правил поведения в городе и в лесу.
- Знания о том, как себя вести, если вы потерялись в лесу.
- Знания о личном снаряжении туриста.
- Знание правил гигиены туриста и необходимости закаливания.
- Умение самостоятельно разжечь костер, напилить дрова, поставить палатку.
- Умение пользоваться компасом и картой, определить масштаб карты.
- Умение приготовить перекус в походе выходного дня (чай, бутерброды и т.д.).
- Умение самостоятельно собрать рюкзак.
- Умение оказать элементарную доврачебную помощь.
- Умение общаться в коллективе.
- Навыки ремонта личного и общественного снаряжения.
- Опыт передвижения на лыжах по пересеченной местности, использования простейших правил техники лыжного туризма.
- Навыки преодоления элементарных препятствий, правильного пользования страховочной системой, вязки основных узлов.
- Навыки игры в различные спортивные игры (футбол, пионербол и т.д.).
- Навыки участия в различных туристских соревнованиях.
- Навыки участия в пешем степенном походе.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 285 КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Санкт-Петербург, ул. Пограничника Гарькавого д.46, корп. 4, литер А. 8 (812) 417-52-65 school285@mail.ru http://school285.ru

В конце второго учебного года учащиеся получают:

- Знания о законах и правилах туристской жизни.
- Знания по истории туристского движения.
- Знания о правилах поведения в экстремальных ситуациях.
- Знания об основных продуктах, входящих в походный рацион, составе меню питания в походе и на выездах.
- Знания обязанностей участников в туристской группе.
- Знания о поведении в аварийной ситуации в походе.
- Знания по истории родного края, основных достопримечательностей Ленинградской области.
- Знания о составе походной аптечки.
- Умение самостоятельно организовать туристский бивак, напилить и наколоть дрова, приготовить пищу на костре.
- Умение вести дневник путешествия.
- Умение ориентироваться по спортивной карте, определить с помощью компаса азимут, умение двигаться по азимуту.
- Умение организовать ночевку в лесу без палатки и котелков.
- Умение организовать поиски человека, потерявшегося в лесу.
- Умение оказать первую доврачебную помощь себе и своим товарищам.
- Навыки приготовления пищи в походе.
- Навыки преодоления технических препятствий в пешем и лыжном туризме.
- Навыки правильного использования личного и общественного снаряжения.
- Навыки преодоления простейших маршрутов на скалодроме.
- Опыт участия в районных соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию.
- **Знания, умения и навыки для совершения похода I категории сложности.**
-

Раб. прог.
Учебно-тематический план
1-й год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы туристской подготовки	30	13	17
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2
1.3	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	3	1	2
1.4	Подготовка к походу, путешествию	4	2	2
1.5	Питание в туристском походе	5	2	3
1.6	Туристские должности в группе	3	1	2
1.7	Правила движения в походе, преодоление препятствий	3	1	2
1.8	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	4	2	2
1.9	Подведение итогов туристского путешествия	3	1	2
2.	Топография и ориентирование	12	4	8
2.1.	Виды карт. Масштаб	3	1	2
2.2.	Условные знаки	3	1	2
2.3.	Работа с компасом, азимут	3	1	2

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 285 КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Санкт-Петербург, ул. Пограничника Гарькавого д.46, корп. 4, литер А. 8 (812) 417-52-65 school285@mail.ru http://school285.ru

2.4.	Ориентирование по природным признакам. Действия в случае потери ориентировки	3	1	2
3.	Краеведение	9	3	6
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	3	1	2
3.2.	Изучение района путешествия	3	1	2
3.3.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	3	1	2
4.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь	13	6	7
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	3	1	2
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	4	2	2
4.3.	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи	4	2	2
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1
5.	Общая физическая подготовка	41	3	38
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	1	1	-
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1
5.3.	Общая физическая подготовка	37	1	36
6.	Специальная туристская подготовка	23	7	16
6.1	Техника пешеходного туризма	9	3	6
6.2	Техника лыжного туризма	9	3	6
6.3	Элементы скалолазания	5	1	4
7.	Туристские соревнования и слёты	17	3	14
	ИТОГО за год:	144	39	105

Содержание программы

Первый год обучения

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Виды туризма, характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. План работы на год.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе.

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Правила техника безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, Получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.5. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

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

Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Туристские должности в группе

Постоянные должности в группе: командир, заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе (летописец), культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Практические занятия

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

1.7. Правила движения в походе, преодоление препятствий

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

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

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

безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Правила пожарной безопасности в лесу и в помещении, правила поведения вблизи железных дорог. Правила купания, поведения вблизи водоёмов, болот.

1.9. Подведение итогов туристского путешествия

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеofilmа, слайдшоу. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея. Изготовление настенной газеты.

Практические занятия

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

2. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографической и спортивной картах

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

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

2.2. Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и внесматштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение, горизонталь. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

2.3. Работа с компасом, азимут

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

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Компас. Устройство компаса. Типы компасов. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

2.4. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Нахождение севера по муравейнику, отдельно стоящему дереву, мху на камне и т.д.

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Ориентирование по механическим часам.

Полярная звезда, ее нахождение.

Понятия: контрольный пункт (КП), контрольное время, заданное ориентирование, ориентирование по выбору.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. История своего населенного пункта.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края.

Практические занятия

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

3.2. Изучение района путешествия

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Практические занятия

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.

4.2. Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов.

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

заболеваний.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, фиксирующих повязок, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок.

5. Общая физическая подготовка

5.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Индивидуальные ежедневные занятия членов группы.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

6. Специальная туристская подготовка

6.1 Техника пешеходного туризма

Требования к веревкам и узлам. Свойства и назначения узлов. Туристские узлы. Виды узлов, правила использования. Виды страховочных систем. Как правильно надевать страховочную систему. Страховка и самостраховка. Правила и техника страховки. Приемы обращения с веревкой (различные способы сматывания, переноска, бросок, выдача и выборание). Карабины – виды, характеристики, использование. Переправы, перила и техника работы с ними. Прохождения этапа переправа по бревну, спортивный спуск и подъем с использованием и без использования схватывающего узла. «Веселые старты» с элементами туристской техники.

Практические занятия

Вязка узлов, надевание страховочных систем, работа с верёвками. Прохождение технических этапов.

6.2 Техника лыжного туризма.

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

Что такое лыжный туризм. Препятствия и способы их преодоления в лыжном туризме. Как правильно подобрать лыжи и лыжные палки. Виды креплений. Бахилы.

Практические занятия

Ходьба на лыжах, отработка лыжных ходов. Повороты на лыжах, способы торможения. Способы спуска и подъёма.

6.3 Элементы скалолазания.

Что такое скалолазание. снаряжение для скалолазания. Техника безопасности на скалодроме и на скалах. Травверсы. Смены рук и ног. Активные и пассивные хваты. Особенности работы ног.

Практические занятия

Занятия на скалодроме. Движения травверсом.

7. Туристские соревнования и слёты

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие об этапе, контрольном времени, опасной зоне, временной линии, дистанции. Зависимость сложности дистанций от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждений дополнительного образования района.

Учебно-тематический план 2-й год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы туристской подготовки	31	13	18
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	3	1	2
1.3	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	3	1	2
1.4	Подготовка к походу, путешествию	4	2	2
1.5	Питание в туристском походе	4	2	2
1.6	Туристские должности в группе	3	1	2

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 285 КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Санкт-Петербург, ул. Пограничника Гарькавого д.46, корп. 4, литер А. 8 (812) 417-52-65 school285@mail.ru http://school285.ru

1.7	Правила движения в походе, преодоление препятствий	3	1	2
1.8	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	3	1	2
1.9	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	3	2	1
1.10	Действие группы в аварийных ситуациях	2	1	1
1.11	Подведение итогов туристского путешествия	2	-	2
2.	<i>Топография и ориентирование</i>	18	4	14
2.1.	Топографические и спортивные карты	3	1	2
2.2.	Компас, работа с компасом, азимут	3	1	2
2.3.	Ориентирование по природным признакам. Действия в случае потери ориентировки	3	1	2
2.4	Соревнования по ориентированию	9	1	8
3.	<i>Краеведение</i>	6	2	4
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	3	1	2
3.2.	Изучение района путешествия	3	1	2
4.	<i>Основы гигиены, первая доврачебная помощь</i>	13	6	7
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	3	1	2
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	4	2	2
4.3.	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи	4	2	2
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1
5.	<i>Общая физическая подготовка</i>	38	1	37
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1
5.2	Общая физическая подготовка	19	-	19
5.3	Специальная физическая подготовка	17	-	17
6.	<i>Специальная туристская подготовка</i>	24	4	20
6.1	Техника пешеходного туризма	9	1	8
6.2	Техника лыжного туризма	9	1	8
6.3	Элементы скалолазания	3	1	2
6.4	Элементы спелеотуризма	3	1	2
7.	Туристские соревнования и слёты	14	2	12
	ИТОГО за год:	144	32	112

ВСЕГО за период обучения 288 учебных часов

Зачетный поход I категории сложности или многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.п.) —

вне сетки часов.

Содержание программы. Второй год обучения.

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

Современная организация туризма в стране. Туристско-спортивный союз России (ТССР). История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Виды туризма, характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста для многодневного похода. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

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

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшуры, альпеншток, спусковые устройства.

Практические занятия

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

1.3. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;
- безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренняя солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра под дождем, при сильном ветре, на снегу.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях, навешивание кострового тента. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации и получение разрешения на выход в поход. Утверждение маршрутов многодневных походов в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК). Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Практические занятия

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

1.5. Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Туристские должности в группе

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

1.7. Тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, при необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование

специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Применение туристских узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая подготовительная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.

Психологические аспекты взаимоотношений в группе

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы. Техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе.

Практические занятия

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

1.10. Действия группы в аварийных ситуациях

Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута.

Практические занятия

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Организация бивака из подручных средств.

Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях.

1.11. Подведение итогов туристского путешествия

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографические и спортивные карты

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Классификация и номенклатура топографических карт. Глобальная система позиционирования (GPS), Глобальная Навигационная Спутниковая Система (GLONASS). Использование спутниковых навигационных приёмников в походе.

Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внесмасштабные, линейные и площадные. Условные знаки.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практические занятия

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

2.2. Компас, работа с компасом

Ориентирование карты по компасу. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

2.3. Ориентирование по природным признакам, действия в случае потери ориентировки

Определение сторон горизонта и приблизительных азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины во избежание паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия

Упражнения по определению своего местонахождения на картах разных масштабов.

Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

2.4. Соревнования по ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований, возрастные группы..

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом.

Край в период Великой Отечественной войны.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. История своего населенного пункта.

Настоящее и будущее родного края.

Практические занятия

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов.

3.2. Изучение района путешествия

Практические занятия

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Возможности пополнения продуктов на маршруте.

4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека.

Практические занятия

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практические занятия

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

4.3. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах:

переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопление.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями,

пищевых отравлений, желудочно-кишечных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, отморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практические занятия

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Силовая тренировка. Упражнения на развитие выносливости. Развитие быстроты и ловкости. Тренировка координации и быстроты реакции. Растяжка. Элементы акробатики. Спортивные игры.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 10 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски (однодневные). Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. 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.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. 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. Прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку) и от пола. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой, повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, скрестным 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 с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

6. Специальная туристская подготовка.

6.1 Техника пешеходного туризма.

Туристские узлы. Виды узлов, правила использования. Виды страховочных систем. Страховка и самостраховка. Правила и техника страховки. Карабины – виды, характеристики, использование. Переправы, перила и техника работы с ними. Прохождения этапа переправа по бревну, спортивный спуск и подъем с использованием и без использования схватывающего узла. Этапы: навесная переправа, переправа по параллельным верёвкам, переправа по бревну маятником. Командная страховка. Соревнования по технике пешеходного туризма: правила проведения, этапы. Контрольный туристский маршрут: этапы, правила прохождения.

Практические занятия

Вязка узлов, надевание страховочных систем, работа с верёвками. Прохождение технических этапов с сопровождением, с командной страховкой.

6.2 Техника лыжного туризма.

Препятствия и способы их преодоления в лыжном туризме. Как правильно подобрать лыжи и лыжные палки. Виды креплений. Бахилы. Передвижение на лыжах с рюкзаком. Тропление лыжни. Техника подъема и спуска: подъем «елочкой» и «лесенкой», спуск и подъем траверсом. Спуск соскальзыванием. Торможение поворотом к склону, плугом, полуплугом. Повороты переступанием, из положения плуга и полуплуга, на параллельных лыжах. Спуск с торможением в заданной зоне. Соревнования по технике лыжного туризма: этапы, правила проведения.

Практические занятия

Ходьба на лыжах, отработка лыжных ходов. Повороты на лыжах, способы торможения. Способы спуска и подъёма. Тропление лыжни.

6.3 Элементы скалолазания.

Техника безопасности на скалодроме и на скалах. Траверсы. Смены рук и ног. Активные и пассивные хваты, подхваты, откидки. Особенности работы ног. Организация страховки, виды страховки. Способы страховки: через поясницу, через «восьмёрку», противовесом.

Практические занятия

Занятия на скалодроме, движение траверсом, отработка способов страховки.

6.4 Элементы спелеотуризма.

Происхождение пещер. Спелеология. Карстовые явления. Пещеры России и ближнего зарубежья. Снаряжение для спелеопутешествий. Спелестология.

Практические занятия

Экскурсия в Саблинские катакомбы.

7. Туристские соревнования и слёты

Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей. Личное и командное снаряжение участников. Лично-командные соревнования. Участие в соревнованиях на дистанциях I класса по ТПГ (Техника пешеходного туризма), по ТЛГ (Техника лыжного туризма), По КТМ (Контрольный туристский маршрут). Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований. Подготовка и участие в районных и межрайонных соревнованиях с последующим обсуждением итогов.

Практические занятия

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

Возможные формы диагностики прогнозируемых результатов по разделам программы

I. Основы туристской подготовки.

1-2 год

Контрольная работа по составу снаряжения и умению собирать рюкзак.

Контрольная работа по составу общественного снаряжения.

Контрольная работа по определению различных видов продуктов.

Оценка дежурства каждого из участников на выездах и в походах.

Контрольная работа по составлению меню и правилам хранения основных продуктов.

Контрольная работа на знание основных туристских должностей.

Контрольный выезд с самостоятельной постановкой лагеря участниками.

II. Топография и ориентирование.

1-2 год

Контрольная работа на знание условных знаков топографических карт

Контрольная работа на знание условных знаков спортивных карт

Упражнения на определение расстояния до объекта и между объектами.

Упражнения на определение азимута на объект и на снятие азимута с объекта.

Участие в различных соревнованиях по ориентированию.

III. Краеведение.

1 год.

Конкурс на лучшего знатока флоры и фауны Ленинградской области.

Контрольная работа по теме: «Исторические места и памятники Санкт-Петербурга и Ленинградской области».

2 год.

Тест по краеведению.

Контрольные упражнения по нахождению на карте основных туристских районов Ленинградской области.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 285 КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Санкт-Петербург, ул. Пограничника Гарькавого д.46, корп. 4, литер А. 8 (812) 417-52-65 school285@mail.ru http://school285.ru

IV. Основы гигиены, первая доврачебная помощь.

1 год.

Контрольные работы по выявлению полученных знаний о составе походной аптечки.

Контрольные работы по выявлению полученных знаний о применении препаратов из походной аптечки.

2-й год

Контрольные работы по выявлению полученных знаний о составе походной аптечки.

Упражнения на различные способы десмургии.

Упражнения на различные способы транспортировки пострадавшего.

V. Общая и специальная физическая подготовка.

1-2 год.

Выполнение нормативов по физподготовке.

Участие в соревнованиях по ОФП, по спортивным играм.

VI. Специальная туристская подготовка.

1 год.

Тестирование и контрольная работа по узлам.

Туристская эстафета с элементами туристской техники.

Дистанция с преодолением спусков и подъёмов на лыжах различными способами.

2 год.

Преодоление различных препятствий в пешем и лыжном путешествии.

VII. Туристские соревнования и слёты.

1-2 год.

Участие в различных слетах и соревнованиях по туристской технике. Пеший и лыжный туризм.

**Методическое обеспечение образовательной программы
1 и 2 года обучения**

№	Тема или раздел программы	Формы занятий	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Основы туристской подготовки	Лекция Беседа Игра Выезд	Игра «Снаряжение», «Крупы», «Что возьмём с собой в поход», и другие Снаряжение по темам занятий и для ночёвки и приготовления	Зачёт Тестирование Контрольные
2.	Топография и ориентирование	Лекция Беседа Игра Выезд Соревнования	Тыкул В.Н. «Спортивное ориентирование». М. Просвещение, 1990. Условные знаки спортивных и топографических карт. Карты	Зачёт Тестирование Контрольные
3.	Краеведение	Лекция Беседа Игра Выезд	Хазанович К.К. «Геологические памятники Ленинградской области». Лениздат, 1982, карта	Игра Тестирование

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 285 КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Санкт-Петербург, ул. Пограничника Гарькавого д.46, корп. 4, литер А. 8 (812) 417-52-65 school285@mail.ru http://school285.ru

4.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь	Лекция Беседа Практические упражнения	Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста». М. Профиздат, 1990; бинты, эластичные бинты, шины	Зачёт Тестирова ние Контрольн ые упражнения
5.	Общая физическая подготовка	Беседа Тренировка Игра	Спортзал, маты	Тренировк и Соревнова ния
6.	Специальная туристская подготовка	Беседа Игра Тренировка	Спортзал, скалодром, верёвки, карабины, страховочные системы, каски, лыжи, палки	Тренировк и Соревнова ния
7.	Туристские соревнования и слёты	Беседа Соревнован ия	Трассы до I класса по ТПТ, ТЛТ Дистанции для ориентирования по выбору, в заданном направлении	Соревнова ния Тренировк и Слёты

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 285 КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Санкт-Петербург, ул. Пограничника Гарькавого д.46, корп. 4, литер А. 8 (812) 417-52-65 school285@mail.ru http://school285.ru



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 285
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Утвержден приказом
от 13.12.19 № 83-ДП
Директор ГБОУ СОШ №285

И.Н. Минкеева

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Туризм»
(название)

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2019г	25.05.2020 г.	36	144	2 раза в неделю по 2 учебных часа (90 минут)
2 год	01.09.2019г	25.05.2020 г	36	144	2 раза в неделю по 2 учебных часа (90 минут)

Продолжительность программы устанавливается в соответствии с образовательной программой дополнительного образования детей, возрастными особенностями и нормами СанПиН:
- средние и старшие школьники – 45 минут, перемена 10 минут;
- продолжительность массовых праздничных и игровых мероприятий устанавливается:
Для младших школьников – от 1ч.15 мин. до 1ч.30мин.;
Для средних и старших школьников – до 2х часов.
Работа в школьные каникулы организуется согласно расписанию работы объединения.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 285 КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Санкт-Петербург, ул. Пограничника Гарькавого д.46, корп. 4, литер А. 8 (812) 417-52-65 school285@mail.ru http://school285.ru

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- | | | | |
|-----|-------------------------------------|---|---|
| 1. | Бардин К. В. | Азбука туризма | Москва
Просвещение
1989 г. |
| 2. | Бубнов И. А и др. | Военная топография | Москва Воениздат
1964 г. |
| 3. | Васильев И. В. | В помощь организаторам
и инструкторам туризма | Москва Профиздат
1973 г. |
| 4. | Ватоградов Ю. Н.
Митрухова Т. В. | Воскресные путешествия
пешком | Лениздат
1988 г. |
| 5. | Веретенников Е. И.
Дрогов И. А. | Общественный туристский
актив | Профиздат
1990 г. |
| 6. | Волович В. Г. | Человек в экстремальных условиях
природной среды | «Мысль».
1980 г. |
| 7. | Губаненков С. М. | Обеспечение безопасности
путешествий | Санкт-Петербург ГДТЮ
1995 г. |
| 8. | Дарман Питер | Выживание в экстремальных
ситуациях | Формула-пресс,
русское издание,
1999 г. |
| 9. | Ильичев Ю. А. | Зимняя аварийная ситуация | Москва
1991 г. |
| 10. | Кодыш Э. Н. | Соревнования туристов | Москва «Ф и С»
1990 г. |
| 11. | Коструб А. И. | Медицинский справочник
туриста | Москва «Ф и С»
1991 г. |
| 12. | Куприн А. М | Занимательная картография | Москва
Просвещение
1989 г. |
| 13. | Куприна Л. Е. | Азбука туриста-эколога | Москва Турист
1991 г. |
| 14. | Морозов М. А. | Первая медицинская помощь при
травмах и несчастных случаях | Санкт-Петербург.
1992 г. |
| 15. | Мэйелл Марк | Энциклопедия первой помощи | Санкт-Петербург
«Золотой век»
1995 г. |
| 16. | Огородников Б. | С компасом и картой
по ступеням ГТО | Москва «Ф и С»
1973 г. |
| 17. | Плешанов Е. А. | Я + Природа | Воронеж
1997 г. |
| 18. | ВЦСПС | Подготовка туристских
общественных кадров | Москва-1982
«Турист» |

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 285 КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Санкт-Петербург, ул. Пограничника Гарькавого д.46, корп. 4, литер А. 8 (812) 417-52-65 school285@mail.ru http://school285.ru

19.	Попчиковский В.Ю.	Организация и проведение туристских походов	Москва Профиздат 1987 г.
20.	Симаков В. А.	Семья идет в поход	Москва. «Советская Россия» 1987 г.
21.	Сысоева М.Е.	Азбука воспитателя и вожатого оздоровительного лагеря.	Москва. 1999 г.
22.	Титов В. В.	Учебные программы. Младшие инструктора туризма	МО СССР 1976 г.
23.	Тыкул В. И.	Спортивное ориентирование: — пособие для рук. кружков	Москва Просвещение 1990 г.
24.	Хазанович К. К.	Геологические памятники Ленинградской области	Лениздат 1982 г.
25.	Шимановский В.Ф. Ганопольский В.И.	Питание в туристском путешествии	Москва Профиздат 1986 г.
26.	Штюмер Ю. А.	Охрана природы и туризм	Москва «Ф и С» 1974 г.
27.	Штюмер Ю. А.	Туристу об охране природы	Москва Профиздат 1975 г.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. — М., ЦДЮТур РФ, 1994.
3. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. — М., ЦРИБ «Турист», 1989.
4. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. — М., Издательский дом «Вокруг света», 1994.
5. Григорьев В.Н. Водный туризм. — М., Профиздат, 1990.
6. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. — М., Профиздат, 1984.
7. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. — М., Профтздат, 1997.
8. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники №1,2. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
9. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков. — М., Просвещение, 1990.
10. Энциклопедия туриста. — М., Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 1993.

Календарно-тематический план
Образовательная программа «Туризм»
1 год обучения

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Всего часов		
			Теория	Практика	Всего
сентябрь	1	Комплектование группы		3	3
	2	Вводное занятие, Инструктаж по ТБ, Обеспечение безопасности	1		1
	3	Общая физическая подготовка		1	1
	4	Личное и групповое туристское снаряжение	2		2
	5	Туристские путешествия, история развития туризма	1		1
	6	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	1		1
	7	Работа с компасом, азимут	1	1	2
	8	Общая физическая подготовка	1		1
	9	Общая физическая подготовка		1	1
	10	Техника пешеходного туризма	1		2
		Всего в сентябре			15
октябрь	1	Виды карт. Масштаб	1		1
	2	Общая физическая подготовка		1	1
	3	Техника пешеходного туризма	1		2
	4	Приемы транспортировки пострадавшего	1		1
	5	Приемы транспортировки пострадавшего		1	1
	6	Техника пешеходного туризма	1	1	2
	7	Общая физическая подготовка		1	1
	8	Организация туристского быта, привалы и ночлеги		1	1
	9	Личное и групповое туристское снаряжение		2	2
	10	Работа с компасом, азимут		1	1
	11	Виды карт. Масштаб		1	1
	12	Общая физическая подготовка		2	2
	13	Организация туристского быта, привалы и ночлеги		1	1
		Всего в октябре			17
ноябрь	1	Техника пешеходного туризма		1	1
	2	Туристские соревнования и слёты	2		2
	3	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи	1		1
	4	Техника пешеходного туризма		1	1
	5	Туристские соревнования и слёты	1	1	2
	6	Общая физическая подготовка		1	1
	7	Техника пешеходного туризма		1	1
	8	Изучение района путешествия	1	1	2
	9	Общая физическая подготовка		1	1
	10	Туристские соревнования и слёты		1	1
	11	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	1	1	2
	12	Общая физическая подготовка		1	1
	13	Туристские соревнования и слёты		1	1
		Всего в ноябре			17
декабрь	1	Туристские соревнования и слёты		2	2
	2	Общая физическая подготовка		1	1
	3	Техника лыжного туризма	1		1
	4	Туристские соревнования и слёты		2	2
	5	Туристские соревнования и слёты		1	1
	6	Техника лыжного туризма		1	1
	7	Туристские соревнования и слёты		2	2
	8	Техника лыжного туризма	1		1
	9	Общая физическая подготовка		1	1
	10	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	1	1	2
	11	Изучение района путешествия		1	1
	12	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи		1	1
		Всего в декабре			16
январь	1	Техника лыжного туризма	1		1
	2	Общая физическая подготовка		1	1
	3	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на трени	1		2
	4	Техника лыжного туризма		1	1
	5	Элементы скалолазания	1		1
	6	Общая физическая подготовка		2	2
	7	Общая физическая подготовка		1	1
	8	Техника лыжного туризма		1	1
	9	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи	1	1	2
	10	Общая физическая подготовка		1	1
	11	Техника лыжного туризма		1	1
		Итого в январе			14
февраль	1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияния на него о	1	1	2
	2	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний		1	1
	3	Общая физическая подготовка		1	1
	4	Техника лыжного туризма		2	2
	5	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на трени		1	1
	6	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи		1	1
	7	Общая физическая подготовка		2	2
	8	Пополнив медицинская аптечка, использование лекарственных растений	1		1
	9	Общая физическая подготовка		1	1
	10	Элементы скалолазания		2	2
	11	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	1	1	1
	12	Пополнив медицинская аптечка, использование лекарственных растений	1		1
		Итого в феврале			16
март	1	Туристские соревнования и слёты		2	2
	2	Общая физическая подготовка		1	1
	3	Ориентирование по природным признакам. Действия в случае потери ориентировки		1	1
	4	Техника пешеходного туризма		2	2
	5	Виды карт. Масштаб		1	1
	6	Подготовка к походу, путешествие	1		1
	7	Общая физическая подготовка		2	2
	8	Пополнив медицинская аптечка, использование лекарственных растений		1	1

	9	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	1		1	
	10	Общая физическая подготовка		2	2	
	11	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений		1	1	
	12	Общая физическая подготовка		1	1	
	13	Питание в туристском походе		2	2	
		Итого в марте				18
апрель	1	Подготовка к походу, путешествием	1		1	
	2	Условные знаки	1		1	
	3	Общая физическая подготовка		2	2	
	4	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи		1	1	
	5	Элементы скалолазания		1	1	
	6	Туристские соревнования и слёты		2	2	
	7	Общая физическая подготовка		1	1	
	8	Условные знаки		1	1	
	9	Подготовка к походу, путешествием		2	2	
	10	Общая физическая подготовка		1	1	
	11	Условные знаки		1	1	
	12	Общая физическая подготовка		2	2	
	13	Элементы скалолазания		1	1	
		Итого в апреле				17
Май	1	Ориентирование по природным признакам. Действия в случае потери ориентировки	1		1	
	2	Общая физическая подготовка		2	2	
	3	Ориентирование по природным признакам. Действия в случае потери ориентировки		1	1	
	4	Питание в туристском походе		1	1	
	5	Общая физическая подготовка		2	2	
	6	Питание в туристском походе		1	1	
	7	Питание в туристском походе		1	1	
		Итого в мае				9
Июнь						
		Итого за год	35	101	144	

Программа будет реализована до 15 июня 2018.

Календарно-тематический план
Образовательная программа «Туризм»
2 год обучения

педагог Андрейв А.В.

Месяц	№	Тема занятия	Всего часов		
			Теория	Практика	Всего
сентябрь	1	Инструктаж по ТБ. Туристские путешествия, история развития туризма	1		1
	2	Туристские соревнования и слёты	1		1
	3	Общая физическая подготовка. Врачебный контроль, самоконтроль, предпроездные спор	2	4	6
	4	Техника пешеходного туризма	1		1
	5	Общая физическая подготовка		1	1
	6	Туристские соревнования и слёты. Организация туристского быта, привалы и ноч	2	4	6
	7	Техника пешеходного туризма		1	1
		Всего в сентябре			17
октябрь	1	Соревнования по ориентированию	1		1
	2	Туристские соревнования и слёты. Организация туристского быта, привалы и ноч	1	5	6
	3	Общая физическая подготовка		1	1
	4	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	1		1
	5	Техника пешеходного туризма. Общая физическая подготовка. Причины воз		6	6
	6	Организация туристского быта, привалы и ночлеги		1	1
		Всего в октябре			16
ноябрь	1	Соревнования по ориентированию		1	1
	2	Общая физическая подготовка. Туристские соревнования и слёты		6	6
	3	Техника пешеходного туризма		1	1
	4	Элементы скалолазания		1	1
	5	Специальная физическая подготовка. Питание в туристском походе	1	5	6
	6	Питание в туристском походе	1		1
		Всего в ноябре			16
декабрь	1	Техника лыжного туризма	1		1
	2	Общая физическая подготовка. Туристские соревнования и слёты		6	6
	3	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	1		1
	4	Приемы транспортировки пострадавшего	1		1
	5	Техника лыжного туризма		6	6
	6	Ориентирование по природным признакам. Действия в случае потери ориентировки	1		1
		Всего в декабре			16
январь	1	Техника лыжного туризма		1	1
	2	Специальная физическая подготовка	1	5	6
	3	Общая физическая подготовка		1	1
	4	Техника лыжного туризма		1	1
	5	Туристские соревнования и слёты. Правила движения в походе, преодоление препят	2	4	6
		Итого в январе			15
февраль	1	Элементы спелеотуризма	1		1
	2	Туристские должности в группе		1	1
	3	Элементы спелеотуризма. Приемы транспортировки пострадавшего. Личная		6	6
	4	Туристские должности в группе		1	1
	5	Общая физическая подготовка		1	1
	6	Ориентирование по природным признакам. Действия в случае потери ориентировки. Тури	3	3	6
		Итого в феврале			16
март	1	Топографические и спортивные карты	1		1
	2	Техника пешеходного туризма		1	1
	3	Соревнования по ориентированию		6	6
	4	Туристские соревнования и слёты		1	1
	5	Специальная физическая подготовка		1	1
	6	Техника пешеходного туризма. Топографические и спортивные карты. Ком	1	5	6

