

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, общекультурный уровень освоения и предназначена для углубленного изучения раздела «Основы туризма».

Программа «Основы туризма» носит образовательно-развивающий характер. Включает базовую подготовку спортивного туризма (введение в специальную туристскую подготовку, ознакомление с пешеходным туризмом, выполнение учащимися, юношеских разрядов по видам туризма, а так же по спортивному ориентированию).

Знакомит обучаемых со своим краем, раскрытие индивидуальных психологических особенностей учащихся, овладение определенным кругом знаний и умений, необходимых путешественникам.

Туризм все больше привлекает девушек и ребят. И не только романтикой туристских походов, ночевки в палатке, песни у костра, которые всегда будут притягивать юные души, молодые сердца, но, прежде всего, теми навыками, которые вырабатываются во время тренировок и соревнований по этому виду спорта. Умение быстро ориентироваться на местности, правильно завязать туристские узлы, возможность выработать сноровку и выносливость во время преодоления естественных и искусственных препятствий – все это может пригодиться не только в туристическом походе, но и в повседневной жизни.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы: в настоящее время в российском обществе очень остро стоит вопрос включения детей и подростков в занятия спортом, повышения уровня их физического здоровья, спортивного мастерства, популяризации здорового образа жизни. На решение указанных проблем направлена данная образовательная программа.

Цель:

- создание оптимальных условий для развития и самореализации школьников, формирования позитивных жизненных ценностей в процессе познания основ туризма.

Задачи:

на 1 год обучения

Обучающие:

- познакомить обучающихся с требованиями техники безопасности в походе; перечнем личного и группового снаряжения; правилами обустройства бивуака; особенностями приготовления пищи в зимних условиях; техникой лыжного туризма; составом походной аптечки; нормами личной и общественной гигиены; основными приемами страховки; видами карт, условными знаками топографических и спортивных карт, способами изображения рельефа; правилами ориентирования на местности; способами ориентирования по местным предметам; туристскими должностями.

- научить обучающихся читать карты; ориентироваться по карте с помощью компаса, по местным предметам; вязать узлы на время: прямой, контрольный, академический, шкотовый, булинь, 2-й булинь, встречный, простой проводник, «ушки», «восьмёрка», «прусик», корабельный, удавка, стремя; надевать страховочную систему на время; проходить туристскую полосу препятствий; осуществлять бивачные работы.

Развивающие:

- способствовать расширению знаний об окружающем мире;

Воспитательные:

- воспитывать патриотизм посредством занятия краеведением;

- воспитывать чувство ответственности за состояние окружающей среды и стремление к конкретной деятельности по ее изучению, охране, воспроизведению.

- воспитывать чувство ответственности, смелости, коллективизма, взаимопомощи, чувства дружбы;

- обеспечить коррекцию отклоняющегося поведения;

на 2 год обучения

Обучающие:

- познакомить обучающихся с общими подходами к организации и проведению походов; правилами ухода за личным и групповым снаряжением; правилами приготовления пищи; способами профилактики типичных заболеваний и основными правилами оказания первой доврачебной помощи; обязанностями участников похода: командира, штурмана, картографа, фотографа, медика, завхоза, снаряжающего, зампотеха; правилами проведения соревнований по пешеходному, лыжному туризму; правилами прохождения технических этапов туристской полосы препятствий; правилами проведения соревнований по ориентированию;

- научить обучающихся составлять план похода и разрабатывать маршрут; составлять меню и раскладку продуктов для 2-3-дневного похода; осуществлять ремонт и обслуживание снаряжения; осуществлять выбор медикаментов из аптечки и оказывать первую доврачебную помощь при условной травме; выполнять обязанности участников похода: командира, штурмана, картографа, фотографа, медика, завхоза, снаряжающего, зампотеха.

Развивающие:

- способствовать развитию творческой, познавательной и созидательной активности;

- способствовать укреплению здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием.

Воспитательные:

- воспитывать самообладание и силу воли.

- **на 3 год обучения**

Обучающие:

- чередование должностей среди обучающихся;

- обучить учащихся по методу усложнения действий (постановка лагеря на поляне, постановка лагеря под дождем, постановка лагеря на склоне);

- научить обучающихся самостоятельно организовывать и проводить 3-х дневный поход, проходить дистанцию похода в качестве инструктора.

Развивающие:

- способствовать развитию коллективизма посредством совместной деятельности.

Воспитательные:

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;

- воспитывать коллективизм, освоение стандартов культуры труда и общения.

Новизной и отличительной особенностью данной образовательной программы от уже существующих является то, что наряду с пешеходным, в программе рассматривается:

- овладение основами лыжного туризма, поскольку Ленинградская область это северный регион и большую часть учебного времени мы занимаемся лыжным туризмом;

- даны основы спелеоориентирования, и возможность участвовать в соревнованиях по спелеоориентированию в Саблинских пещерах;

- даны основы скалолазания, и возможность участвовать в соревнованиях по скалолазанию на «Скальном фестивале» (п. Кузнечное);

- даны основы техники водного туризма, и возможность участвовать в соревнованиях на байдарках.

Условия реализации:

Возраст детей, участвующих в освоении данной программы (с 11 лет) до 17 лет.

Условия набора:

Для посещения кружка необходимо выполнение 3-х условий:

Во-первых, желание самого учащегося заниматься туризмом;

Во-вторых, разрешение родителей на занятия в секции туризма (заполняется заявление установленной формы);

В-третьих, участники кружка должны получить разрешение врача заниматься в секции туризма.

Медицинский осмотр проводится также перед отправлением в летнее путешествие.

Наполняемость групп:

Желательный состав – учащиеся одной параллели или смежных.

Количество детей в группе определяется (10-15 человек):

1-й год обучения- 15 человек;

2-й год обучения- 12 человек;

3-й год обучения- 10 человек.

Срок реализации программы:

Данная программа предполагает 3 года обучения.

1 год обучения – 144 часа

2 год обучения – 144 часа

3 год обучения – 288 часов.

Формы и режим занятий:

Занятия проводятся в следующих формах: теоретическое занятие в классе, практическое занятие в классе, практическое занятие на местности, на 2-м, 3-м году обучения значительная часть занятий проводится в виде участия кружковцев в районных, городских соревнованиях, учебно-тренировочных сборах. В случае неучастия в данных мероприятиях эти часы заменяются на практические занятия на местности. При этом на городские соревнования едут наиболее подготовленные кружковцы в количестве, предусмотренном положениями о соревнованиях. В дни школьных каникул и праздничные дни (ноябрь, январь, май) планируется проведение 3-5 дневных учебно-тренировочных походов по Ленинградской области. Данные походы, а также участие кружковцев в мероприятиях ОДОД, в районных и городских соревнованиях идет в счет освоения программы по накопительной системе.

Программа реализуется в 3 этапа:

1 год обучения

- освоение учащимися основ туризма: безопасность проведения походов, снаряжение, организация походов, основы техники пешеходного и лыжного туризма;
- знакомство со всеми функциональными обязанностями участника похода;
- практическое применения знаний и умений для подготовки и проведения туристического похода.

2 год обучения

- Качественное освоение конкретной функциональной обязанности участников походов;
- совершенствование навыков первого образовательного этапа;
- по итогам года не менее 6 учащихся должны иметь III – II –й разряды по туристскому многоборью, III –й разряд по спортивному туризму и ориентированию.
- участие кружковцев в районных, городских соревнованиях, учебно-тренировочных сборах.

3 год обучения

- участие кружковцев в районных, городских соревнованиях, учебно-тренировочных сборах;
- по итогам года не менее 6 учащихся должны иметь II – I –й разряды по туристскому многоборью, II –й разряд по спортивному туризму и ориентированию.
- передача туристского опыта кружковцам 1, 2 года обучения.
- состояние здоровья детей должно соответствовать возможностям участия в походах;
- наличие материального оснащения, необходимого для проведения походов и участия в соревнованиях по технике туризма и ориентированию.

План занятий необходимо строить так, чтобы перед учащимися всегда стояла ближайшая и доступная им цель - поход с ночевкой, участие в соревновании по туристской технике, ориентированию. Одновременно следует добиваться, чтобы учащиеся хорошо понимали, что ведущей целью занятий является предстоящее летнее многодневное путешествие.

В первые месяцы занятий проводится собрание родителей, на котором подробно рассказывается о плане занятий и походов, условия их проведения, о личном снаряжении юных туристов.

У каждого участника кружка должна быть записная книжка, куда простым карандашом или шариковой ручкой записываются все сведения, услышанные на занятиях (различные нормы, условные топографические знаки, список снаряжения, наборы продуктов и пр.), заносятся впечатления о походах.

Способы проверки и фиксации результатов:

Результаты работы на каждом этапе на первом году обучения определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний. Проверка освоения программы осуществляется в форме зачет - незачет по практическим навыкам каждого кружковца по следующим разделам программы: **ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ, ТЕХНИКА ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА, ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ОСНОВЫ ЛЫЖНОГО ТУРИЗМА, ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ** (приложение №1).

Критерий успешности определяется активностью учащегося по посещению практических занятий и результатами, полученными в процессе соревнований, слётов, учебно-тренировочных сборов, походов выходного дня, а также многодневных походов, проводимых в каникулярное время.

Результаты работы на каждом этапе на втором и третьем году обучения определяются наличием разрядов по туристскому многоборью и спортивному ориентированию.

Ожидаемый результат

Требования к знаниям и умениям учащихся:

Учащиеся в конце первого года обучения должны знать:

- требования техники безопасности в походе;
- перечень личного и группового снаряжения;
- правила обустройства бивуака;
- особенности приготовления пищи в зимних условиях;
- технику лыжного туризма;
- состав походной аптечки
- нормы личной и общественной гигиены;
- основные приёмы страховки;
- виды карт, условные знаки топографических и спортивных карт, способы изображения рельефа, правила ориентирования на местности, способы ориентирования по местным предметам;
- туристские должности.

должны уметь:

- читать карты, ориентироваться по карте с помощью компаса, по местным предметам;
- вязать узлы на время: прямой, контрольный, академический, шкотовый, булинь, 2-й булинь, встречный, простой проводник, «ушки», «восьмёрка», «прустик», корабельный, удавка, стремя;
- надевать страховочную систему на время;
- проходить туристскую полосу препятствий;
- осуществлять бивачные работы.

Учащиеся в конце второго года обучения должны знать:

- общие подходы к организации и проведению походов;
- правила ухода за личным и групповым снаряжением;
- правила приготовления пищи;
- способы профилактики типичных заболеваний и основные правила оказания первой доврачебной помощи;
- обязанности участников похода: командира, штурмана, картографа, фотографа, медика, завхоза, снаряжающего, зампотеха;
- правила проведения соревнований по пешеходному, лыжному туризму;
- правила прохождения технических этапов туристской полосы препятствий;
- правила проведения соревнований по ориентированию.

должны уметь:

- составлять план похода и разрабатывать маршрут;
- составлять меню и раскладку продуктов для 2-3-дневного похода;
- осуществлять ремонт и обслуживание снаряжения;
- осуществлять выбор медикаментов из аптечки и оказывать первую доврачебную помощь при условной травме;
- выполнять обязанности участников похода: командира, штурмана, картографа, фотографа, медика, завхоза, снаряжающего, зампотеха.

Учащиеся в конце третьего года обучения должны знать:

- обладать знаниями по организации и проведению многодневного похода.

должны уметь:

- принимать участие в городских соревнованиях по технике пешеходного туризма, технике водного туризма, технике лыжного туризма, спортивному ориентированию;
- передавать опыт в походах учащимся 1, 2 года обучения.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			
		Всего	Теория	В том числе	
				В классе	На местности
1.	ВВЕДЕНИЕ	6	2	4	
1.1	Организационные вопросы (набор группы).	4		4	
1.2	Введение	2	2	-	-
2.	ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ	24	14	-	10
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте.	2	2	-	-
2.2	Условные знаки	2	2	-	-
2.3	Компас. Работа с компасом.	4	2	-	2
2.4	Измерение расстояний	4	2	-	2
2.5	Способы ориентирования	4	2	-	2
2.6	Ориентирование по местным предметам, Действия в случае потери ориентировки	4	2	-	2
2.7	Ориентирование по спортивным картам.	4	2	-	2
3.	ТЕХНИКА ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА.	18	2	4	12
3.1	Основные приёмы страховки. Узлы, используемые в туризме.	2	2	-	-
3.2	Вязание узлов.	2	-	2	-
3.3	Отработка элементов ТПТ (параллелька, бревно с перилами, бревно с маятником).	4	-	-	4
3.4	Надевание страховочной системы.	2	-	2	-
3.5	Прохождение туристской полосы препятствий.	8	-	-	8
4.	ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ	28	20	-	8
4.1	Личное и групповое туристское снаряжение.	2	2	-	-
4.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	6	2	-	4
4.3	Питание в туристском походе.	2	2	-	-
4.4	Туристские должности в группе	4	4	-	-
4.5	Правила движения в походе, преодоление препятствий	6	2	-	4
4.6	Основы скалолазания. Снаряжение, используемое в скалолазании.	4	4	-	-
4.7	Специальная подготовка к летнему многодневному походу.	4	4	-	-
5.	ОСНОВЫ ЛЫЖНОГО ТУРИЗМА.	20	6	2	12
5.1	Организация лыжных походов. Безопасность лыжных путешествий.	2	2	-	-
5.2	Личное и групповое снаряжение в лыжных	2	2	-	-

	походах				
5.3	Организация зимнего бивуака.	2	-	-	2
5.4	Особенности приготовления пищи в зимних условиях.	2	-	-	2
5.5	Ориентирование на лыжах.	4	-	-	4
5.6	Изготовление личного снаряжения туриста-лыжника. Ремонт лыж в походных условиях.	2	-	2	-
5.7	Тактика лыжного туризма.	2	2	-	-
5.8	Техника лыжного туризма.	4	-	-	4
6.	ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ.	12	8	-	4
6.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	2	2	-	-
6.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	2	2	-	-
6.3	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.	4	2	-	2
6.4	Приемы транспортировки	4	2	-	2
7.	КРАЕВЕДЕНИЕ	4	2	2	-
7.1	Туристские возможности родного края.	2	2	-	-
7.2	Изучение района путешествия.	2	-	2	-
8.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	8	-	-	8
8.1	Упражнения на развитие выносливости.	4	-	-	4
8.2	Упражнения для развития ловкости и прыгучести.	4	-	-	4
9	УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ, СЛЕТАХ, ПОХОДАХ.	24	-	-	24
9.1	Участие в туристском слете «Осенние старты»	6	-	-	6
9.2	Участие в районных соревнованиях « Полоса выживания»	6	-	-	6
9.3	Участие в районных соревнованиях « Юный следопыт»	6	-	-	6
9.4	Участие в районном Контрольно-туристском слете	6	-	-	6
Итого за период обучения:		144	54	12	78

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ)

1. ВВЕДЕНИЕ.

1.1 Организационные вопросы (набор группы).

Практика: Набор группы производится путем посещения школ, информированием учащихся о том, чем будут заниматься в секции туризма, перспектив обучения. Привлекается наглядный материал в виде фотоальбомов, в виде дипломов, грамот, вымпелов. По возможности проводится электронная презентация.

1.2 Введение

Теория: Общие вопросы организации работы. Условия участия в походах. Требования к участникам. «Положение о походах». Родительское собрание. Инструктаж по технике безопасности. Общие сведения о подготовке и проведении походов.

2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ.

2.1 Понятие о топографической и спортивной карте.

Теория: Понятие о карте. Масштаб. Виды масштабов. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты. Определение координат точек на карте.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической. Масштабы спортивной карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

2.2 Условные знаки.

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

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сочетание. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей, отметки высот, урезы вод.

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

2.3 Компас. Работа с компасом.

Теория: Компас. Типы компасов. Устройства компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практика: Практические занятия на местности.

Ориентирование карты по компасу. Упражнение на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки»).

2.4 Измерение расстояний.

Теория: Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр. Использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практика: Практические занятия на местности

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнение на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой.

Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

2.5 Способы ориентирования

Теория: Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе. Обход препятствий. Сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Проток движения.

Практика: Практические занятия на местности;

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отыскание на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута. Движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

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

Теория: Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда и ее нахождение. Приближенное определение сторон света по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практика: Практические занятия на местности;

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

2.7 Ориентирование по спортивным картам.

Теория: Виды ориентирования на соревнованиях: ориентирование в заданном направлении, ориентирование по выбору, ориентирование по маркированной трассе.

Практика: Практические занятия на местности. Тренировки в поиске контрольных пунктов.

3. ТЕХНИКА ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА.

3.1 Основные приёмы страховки. Узлы, используемые в туризме.

Теория: Основные приёмы страховки. Страховка – нижняя и верхняя. Самостраховка. Сопровождение. Перила. Транспортировка груза на этапах. Переправа первого участника вброд. Узлы - классификация по использованию. Страховочная система. Основные и вспомогательные веревки. Карабины. Блоки и полиспасть.

3.2 Вязание узлов.

Практика: Практическое занятие в классе.

Вязание узлов: «прямой», «контрольный», «академический», «шкотовый», «простой проводник», «двойной проводник», «восьмёрка».

Практика: Практическое занятие в классе

Вязание узлов: «булинь», «двойной булинь», «прусик», «удавка», «стремя», «карабинный».

3.3 Отработка элементов ТПТ.

Практика: Практические занятия на местности.

Движение по параллельным веревкам, переправа по бревну с перилами.

Практика: Практические занятия на местности.

Переправа по бревну с маятником.

3.4 Надевание страховочной системы.

Практика: Практическое занятие в классе

Надевание страховочной системы на время. КВ-5 минут. В пределах КВ участники должны самостоятельно надеть страховочные системы. Перед началом работы все снаряжение, без узлов, укладывается в обозначенной зоне этапа. Требования к страховочной системе: полная система с блокировкой (узлы: встречная восьмерка, двойной булинь) и двумя усами самостраховки (узел проводник-восьмерка).

3.5 Прохождение туристской полосы препятствий.

Практика: Практические занятия на местности

Прохождение туристской полосы препятствий на время, состоящей из этапов: надевание страховочной системы, движение по параллельным веревкам, переправа по бревну с маятником, навесная переправа.

Практика: Практические занятия на местности

Отработка этапа «подъем по склону с альпенштоком», этапа «подъем по склону с самостраховкой схватывающим узлом». Участники проходят опасный участок с самостраховкой и опорой на перильную веревку, т.е. постоянно выбирая ее руками и поддерживая в «нагруженном» состоянии. Самостраховка осуществляется с помощью петли из рейпшнура, которая с помощью схватывающего узла присоединяется к перилам и пристегивается карабином в грудное перекрестие обвязки. Узел должен находиться выше верхней руки участника и проталкиваться вверх по мере подъема. Нельзя зажимать узел в руке. На веревке может находиться только один участник. Это значит, что только один участник может быть пристегнут самостраховкой к перилам. Опасная зона отмаркирована.

Практика: Практические занятия на местности.

Отработка этапа «подъем по склону с использованием перил, навешенных командой». Задача участников – навесить вертикальные перила, подняться по склону с самостраховкой к перилам, снять перила с опоры и со склона. Первый участник поднимается по склону свободным лазаньем с нижней командной страховкой. При подъеме первый участник пропускает страховочную веревку через промежуточные точки страховки (в виде петель), предварительно встегнув в них карабины. После прохождения этапа командные карабины должны быть сняты. Страховка ведется из безопасной зоны, свободный конец страховочной веревки закрепляется на участнике или опоре, указанной судьями. Страховка осуществляется в рукавицах. Крепление перил осуществляется на верхней опоре, обозначенной судьями узлом «карабинная удавка». На нижнем конце перильной веревки должен быть завязан узел. При подъеме последнего участника этот узел может быть встегнут в его страховочную систему. Подъем команды осуществляется в соответствии с пунктом 3.3. Опасная зона отмаркирована.

4. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

4.1 Личное и групповое туристское снаряжение.

Теория: Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трёхдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение. Перечень группового снаряжения для одно-трёхдневного похода, требования к нему.

4.2 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория: Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивуака). Основные требования к месту привала и бивуака. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы).

Практика: Практические занятия на местности.

Определение мест пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря. Установка палатки. Разжигание костра. Заготовка дров. Меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнём.

4.3 Питание в туристском походе

Теория: Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка, переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практика: Практические занятия на местности.

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

4.4 Туристские должности в группе

Теория: Должности постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровное отношение с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

4.5 Правила движения в походе, преодоление препятствий.

Теория: 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.

Практика: Практические занятия на местности.

Отработка движения колонной. Соблюдения режимы движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

4.6 Основы скалолазания. Снаряжение, используемое в скалолазании.

Теория: Основы скалолазания. Снаряжение, используемое в скалолазании. Приёмы, используемые в скалолазании.

4.7 Специальная подготовка к летнему многодневному походу.

Теория: Составление плана подготовки и распределение обязанностей.

Практика: Практические занятия на местности.

Работа по бригадам по подготовке, ремонту и изготовлению группового снаряжения; ознакомление с литературой и картами по району путешествия, детальная разработка маршрута путешествия, графика и плана работы, изготовление картосхем маршрута;

определение набора продуктов и приобретение их; составление сметы; пробная укладка снаряжения и оборудования, продуктов, аптечки, фотопринадлежностей.

Медосмотр участников.

Оформление и утверждение необходимой документации.

5. ОСНОВЫ ЛЫЖНОГО ТУРИЗМА.

5.1 Организация лыжных походов. Безопасность лыжных путешествий.

Теория: Особенности лыжного туризма. Опасности при занятиях лыжным туризмом.

Техника безопасности зимних походов.

5.2 Личное и групповое снаряжение в лыжных походах.

Теория: Лыжи, штормовая куртка «анорак», защитные рукавицы, ветрозащитная маска, штормовые штаны, бахилы, лыжные ботинки, лыжные крепления.

Виды зимних палаток. Спальные мешки для лыжных походов. Печки для отопления палаток. Костровое имущество (особенности использования костровой сетки).

Нагревательные приборы. Санки-волокуши и групповые нарты. Лавинное снаряжение.

5.3 Организация зимнего бивуака.

Практика: Практические занятия на местности.

Ночлег в палатке (шатре) с печкой в лесной зоне. Выбор места бивуака зимой в лесу.

Установка палатки (шатра). Способы разжигания костров в зимних условиях. Сушка

обуви и одежды у костра. Установка печки в шатре. Работа с печкой. Меры безопасности при зимних бивачных работах (работа с топором, пилой, выбор места набора воды, валка сушины, работа с печкой).

5.4 Особенности приготовления пищи в зимних условиях.

Практика: Практические занятия на местности.

Валка сушины. Разведение костра в зимних условиях. Особенности зимних меню-раскладок. Приготовление пищи на костре. Использование костровой сетки. Правила пользования бензиновым примусом, газовой горелкой.

5.5 Ориентирование на лыжах.

Практика: Практические занятия на местности.

Виды соревнований по ориентированию на лыжах: ориентирование в заданном направлении, ориентирование на маркированной трассе, ориентирование по выбору.

Правила соревнований. Подготовка к Звёздному лыжному походу.

5.6 Изготовление личного снаряжения туриста-лыжника. Ремонт лыж в походных условиях.

Практика: Практическое занятие в классе

Необходимость использования в лыжном туризме штормовой куртки «анорак», рукавиц, бахил, ветрозащитной маски. Изготовление бахил, защитных рукавиц.

Ознакомление с ремонтным набором. Ремонт лыж в походных условиях.

5.7 Тактика лыжного туризма.

Теория: Планирование всего похода. Планирование дневного перехода. Планирование преодоления препятствий.

Виды маршрута: линейный, кольцевой, линейно-кольцевой.

Протяженность маршрута.

Количество днёвок и резервных дней.

График похода.

Распределение по маршруту технических сложных участков.

Запасные и аварийные отходы.

5.8 Техника лыжного туризма.

Практика: Практические занятия на местности.

Техника ходьбы с рюкзаком.

Практика: Практические занятия на местности

Лыжный ход: двухшажный, четырёхшажный.

Практика: Практические занятия на местности

Техника спусков. Техника падений. Техника подъёмов. Техника торможений.

6. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ. ГИГИЕНА ТУРИСТА.

6.1 Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.

Теория: 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.

6.2 Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.

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

6.3 Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

Теория: Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран.

Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

Первая помощь при ожогах, обморожениях, тепловом солнечном ударе.

Практика: Практическое занятие на местности

Ознакомление с методом искусственного дыхания, наложение повязок.

6.4 Приёмы транспортировки пострадавшего.

Теория: Приёмы транспортировки пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие - обеспечение полного покоя поврежденной части тела.

Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи носилочных лямок, в рюкзаке, на веревке, на поперечных палках.

Практика: Практическое занятие на местности.

Транспортировка пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи носилочных лямок, в рюкзаке, на веревке, на поперечных палках.

7. КРАЕВЕДЕНИЕ.

7.1 Туристские возможности родного края.

Теория: Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые. Административное деление. Географическое положение. Климат. Его влияние на возможности занятия туризмом.

7.2 Изучение района путешествия.

Практика: Практическое занятие в классе.

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. Возможность пополнения продуктов на маршруте.

8. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

8.1 Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Практическое занятие на местности.

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км.

Бег «в гору». Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам.

8.2 Упражнения для развития ловкости и прыгучести.

Практика: Практическое занятие на местности.

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через жердь, планку, поваленное дерево с одной и двух ног. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву.

9. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ, СЛЕТАХ, ПОХОДАХ

9.1 Участие в учебно-тренировочном сборе ЦДЮТ «Осенние старты».

Практика: Программа соревнований:

1. Техника пешеходного туризма
2. Техника водного туризма
3. Спортивное ориентирование
4. Конкурс по экологии
5. Конкурс по краеведению и культурологии.

Проводится как посвящение в туристы.

9.2 Участие в районных соревнованиях « Полоса выживания».

Практика: Проводится как соревнования по технике пешеходного туризма с элементами «Полосы выживания».

Соревнования включают в себя следующие этапы:

1. Надевание страховочной системы
2. Переправа по бревну с организацией маятника
3. Переправа по бревну
4. Подъем по склону
5. Спуск по склону
6. Транспортировка пострадавшего
7. Переправа через болото
8. Выживание в природной среде
9. Организация временного укрытия

9.3 Участие в районных соревнованиях « Юный следопыт».

Практика: Соревнования по спортивному ориентированию проводится в виде ориентирования по выбору, где каждый участник должен найти как можно больше КП в пределах своего контрольного времени. Соревнования проводятся в районе Красного пруда г. Ломоносова.

9.4 Участие в районном в Контрольно-туристском слете.

Практика: Слет подводящий итоги учебного года.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			
		Всего	В том числе		
			Теория	Практических занятий	
			В классе	На местности	
1.	ВВЕДЕНИЕ	2		2	
1.1	Подведение итогов летнего похода	2	-	2	-
2.	ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ	28		4	24
2.1	Спортивное ориентирование. Решение тестовых задач.	2	-	2	-
2.2	Спортивное ориентирование. Работа с картой на местности.	6	-	-	6
2.3	Спортивное ориентирование. Тренировка в поиске КП.	6	-	-	6
2.4	Спортивное ориентирование. Ориентирование по выбору.	6	-	-	6
2.5	Спортивное ориентирование. Ориентирование в заданном направлении.	6	-	-	6
2.6	Основы спелеоориентирования.	2	-	2	-
3.	ТЕХНИКА ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА.	28		4	24
3.1	Вязание узлов.	2	-	2	-
3.2	Надевание страховочной системы.	2	-	2	-
3.3	Отработка элементов ТПТ.	4	-	-	4
3.4	Отработка элементов ТПТ. Переправа по бревну с организацией маятника.	6	-	-	6
3.5	Тренировки в прохождении полосы препятствий.	6	-	-	6
3.6	Этап ТПТ «Траверс склона с самостраховкой по перилам наведенным судьями».	4	-	-	4
3.7	Этап ТПТ. Движение по наклонным перилам.	4	-	-	4
4.	ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ	22	6	4	12
4.1	Личное и групповое туристское снаряжение.	4	2	2	-
4.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	6	-	-	6
4.3	Питание в туристском походе.	8	2	-	6
4.4	Основы скалолазания. Снаряжение, используемое в скалолазании.	2	2	-	-
4.5	Специальная подготовка к летнему многодневному походу.	2	-	2	-
5.	ОСНОВЫ ЛЫЖНОГО ТУРИЗМА.	20	6	2	12
5.1	Личное и групповое снаряжение в лыжных походах	4	2	2	-
5.2	Ориентирование на лыжах.	6	2	-	4
5.3	Техника лыжного туризма.	4	-	-	4

5.4	Тактика лыжного туризма.	2	2	-	-
5.5	Отработка этапов контрольного туристского маршрута.	4	-	-	4
6.	ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ.	10	4		6
6.1	6.1 Походная медицинская аптечка.	2	2	-	-
6.2	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.	4	2	-	2
6.3	Приёмы транспортировки пострадавшего.	4	-	-	4
7.	КРАЕВЕДЕНИЕ	4	-	4	-
7.1	Изучение района путешествия.	2	-	2	-
7.2	Краеведческие наблюдения	2	-	2	-
8	УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ, СЛЕТАХ, ПОХОДАХ	30			30
8.1	Участие в учебно-тренировочном сборе ЦДЮТ «Осенние старты».	4	-	-	4
8.2	Участие в районных соревнованиях «Полоса выживания».	4	-	-	4
8.3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию «Юный следопыт».	4	-	-	4
8.4	Участие в учебно-тренировочном сборе «Школа выживания». Соревнования по спелеоориентированию в Саблинских пещерах.	6	-	-	6
8.5	Участие в Звёздном лыжном походе	4	-	-	4
8.6	Участие в первенстве учащихся Санкт-Петербурга по лыжному туризму.	4	-	-	4
8.7	Участие в традиционном итоговом туристском слете.	4	-	-	4
Итого за период обучения:		144	16	20	108

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. ВВЕДЕНИЕ.

1.1 Подведение итогов летнего похода.

Практика: Практическое занятие в классе

Инструктаж по технике безопасности. Итоги летнего похода. Выполнение отчета о летнем походе.

2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ.

2.1 Спортивное ориентирование. Решение тестовых задач.

Практическое занятие в классе

Решение тестовых задач по методической разработке « Сборник учебных тестовых заданий и упражнений по спортивному ориентированию.

2.2 Спортивное ориентирование. Работа с картой на местности.

Практика: Практическое занятие на местности.

Изучение на местности условных знаков спортивной карты, способа ориентирования карты.

2.3 Спортивное ориентирование. Тренировка в поиске КП.

Практика: Практическое занятие на местности.

Тренировка в способах поиска контрольных пунктов. Азимутальный ход.

2.4 Спортивное ориентирование. Ориентирование по выбору.

Практическое занятие на местности.

Поиск КП в произвольном порядке. Тактика действий.

2.5 Спортивное ориентирование. Ориентирование в заданном направлении.

Практика: Практическое занятие на местности.

Тренировка в ориентировании в заданном направлении. Ориентирование в заданном направлении заключается в прохождении отмеченных на карте и расположенных на местности КП в заданном порядке. Путь от одного КП к другому участник выбирает по своему усмотрению.

2.6 Основы спелеоориентирования.

Практика: Практическое занятие в классе.

Особенности ориентирования в пещерах. Краткая справка о катакомбах Ленинградской области. Личное и групповое снаряжение, используемое в пещерах. Изучение положения о соревнованиях по спелеоориентированию в Саблинских пещерах.

3. ТЕХНИКА ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА.

3.1 Вязание узлов.

Практика: Практическое занятие в классе

Узлы для связывания концов веревок: «встречный», «встречная восьмерка», «шкотовый», «брамшкотовый», «ткацкий».

Контрольные узлы: «простой», «восьмёрка».

3.2 Надевание страховочной системы.

Практика: Практическое занятие в классе.

Надевание страховочной системы на время. КВ-5 минут. В пределах КВ участники должны самостоятельно надеть страховочные системы. Перед началом работы все снаряжение, без узлов, укладывается в обозначенной зоне этапа. Требования к страховочной системе: полная система с блокировкой (узлы: встречная восьмерка, двойной булинь) и двумя усами самостраховки (узел проводник-восьмерка).

3.3 Отработка элементов ТПТ. Преодоление болота по кочкам.

Практика: Практическое занятие на местности.

Организация переправы по болоту по следам. Границы заболоченного участка маркируются. На заболоченном участке устанавливаются 3-5 опор, команде выдаются 4-6

слег. Участники могут проходить заболоченный участок, наступая только на опоры или уложенные на эти опоры сляги. На одной опоре может одновременно находиться не более двух участников. Штрафуются заступы, падения в болото.

3.4 Отработка элементов ТПТ. Переправа по бревну с организацией маятника.

Практическое занятие на местности.

Этап проходят все участники поочередно. Первый участник пристегивает маятниковую веревку диаметром 10 мм к опоре карабинной удавкой. Пристегивает ус самостраховки к страховочным судейским перилам, набирает в руки необходимую для переправы бухту веревки и постепенно, выдавая или выбирая маятник переходит на другой берег. Отстегивает самостраховку. Перестегивает маятник карабинной удавкой к опоре, а второй участник отстегивает маятник на исходном берегу, включает ус самостраховки в перила, набирает бухту веревки и переправляется к первому. Спускается с бревна. Отстегивается. Затем перекидывает маятник на исходный берег. Остальные участники переправляются, не перестегивая маятник. Возможно перестегивание маятника последним участником. В этом случае маятниковую веревку не надо перебрасывать каждый раз на исходящий берег. Бревно уложено через реку. Длина бревна – до 15 метров. Опасная зона отмаркирована.

3.5 Тренировки в прохождении полосы препятствий.

Практика: Практическое занятие на местности.

Тренировки в прохождении туристской полосы препятствий районных соревнований «Полоса препятствий».

3.6 Этап ТПТ «Траверс склона с самостраховкой по перилам наведенным судьями».

Практика: Практическое занятие на местности.

Участники продвигаются по склону, осуществляя страховку к перилам скользящим карабином «уса» самостраховки. При переходе с одного участка на другой, отделенной точкой закрепления веревки, участник должен совершить перестежку (без потери самостраховки).

3.7 Этап ТПТ. Движение по наклонным перилам.

Практика: Практическое занятие на местности.

Движение по таким перилам требует самостраховки схватывающим узлом.

4. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

4.1 Личное и групповое снаряжение.

Теория: 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.

Практика: Практическое занятие в классе.

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

4.2 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Практика: Практическое занятие на местности.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Навешивание тента, кострового троса. Типы костров: «конус», «колодец», «таежный», «звезда», «нодья». Способы разжигания костров в различных погодных условиях.

4.3 Питание в туристском походе.

Теория: Нормы и вес рационов. Вес и сушка. Режимы питания.

Практика: Практическое занятие на местности.

Составление меню-раскладки на 3-х дневный поход. Приготовление пищи на костре. Продолжительность варки и готовки в походных условиях на костре, на примусе, в автоклаве.

4.4 Основы скалолазания. Снаряжение, используемое в скалолазании.

Теория: Основы скалолазания. Снаряжение, используемое в скалолазании. Приёмы, используемые в скалолазании. Страховки, используемые при скалолазании. Этап «домбайские связи». Культура работы с веревками.

4.5 Специальная подготовка к летнему многодневному походу.

Практика: Практическое занятие в классе.

Составление плана подготовки и распределение обязанностей. Работа по бригадам по подготовке, ремонту и изготовлению коллективного снаряжения; ознакомление с литературой и картами по району путешествия, детальная разработка маршрута путешествия, графика и плана работы, изготовление картосхем маршрута; определение набора продуктов и приобретение их; составление сметы; пробная укладка снаряжения и оборудования, продуктов, аптечки, фото принадлежностей.

5. ОСНОВЫ ЛЫЖНОГО ТУРИЗМА.

5.1 Личное и групповое снаряжение в лыжных походах.

Теория: Зимние палатки. Требования к ним: большая вместимость, универсальность, ветроустойчивость и прочность, минимальный вес, комфортность, ветронепроницаемость и сохранение тепла, быстрота и надежность установки.

Практика: Практическое занятие в классе.

Подготовка лыж к пользованию: подгон по росту, установка креплений, смоление.

5.2 Ориентирование на лыжах.

Теория: Виды соревнований по ориентированию на лыжах: ориентирование в заданном направлении, ориентирование на маркированной трассе, ориентирование по выбору. Правила соревнований.

Практика: Практическое занятие на местности.

Ориентирование на маркированной трассе. Подготовка к соревнованиям по лыжному туризму.

5.3 Техника лыжного туризма.

Практика: Практическое занятие на местности.

Преодоление препятствий на лыжах: корытообразных канав, поваленных деревьев, бугров, заструг.

Движение по торосистому льду.

Практика: Практическое занятие на местности.

Преодоление склонов на лыжах. Подъёмы: ступающим шагом, полуелочкой, елочкой, лесенкой.

5.4 Тактика лыжного туризма.

Теория: Планирование дневного перехода - происходит непосредственно на маршруте и заключается в ежедневной разработке графика движения и распорядка дня с учетом наиболее благоприятного времени преодоления препятствий и выбора места бивака. График движения заключается в определении: количества и протяженности переходов, потребного времени на движение, отдых и обеденный перерыв.

Распорядок дня регламентирует всю деятельность группы от подъёма до отбоя.

Выбор места бивака - с учетом лавинной опасности, удобства расположения, наличия укрытий и «строительного» снега.

5.5 Отработка этапов контрольного туристского маршрута.

Практика: Практическое занятие на местности.

Отработка этапа КТМ «спуск с торможением в заданной зоне». Этап оборудуется на склоне крутизной 15-20°, протяженностью 20-60 метров. Участник может осуществлять торможение на всем протяжении этапа любым безопасным способом (как вариант), или существует зона разгона, где торможение запрещено, зона торможения и остановки, где необходимо остановиться, и зона обрыва. Возможные штрафы при прохождении этапа. Этап отрабатывается для подготовки группы в лыжный поход в Хибины.

6. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ.

6.1 Походная медицинская аптечка.

Теория: Составление медицинской аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и для многодневных походов. Назначение препаратов: сердечно-сосудистые, обеззараживающие, обезболивающие, противовоспалительные.

6.2 Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

Теория: Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей.

Практика: Практическое занятие на местности.

Способы обеззараживания питьевой воды.

Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или постановка диагноза, практическое оказание помощи).

6.3 Приёмы транспортировки пострадавшего.

Практика: Практическое занятие на местности.

Изготовление носилок, волокуш. Транспортировка пострадавшего на носилках.

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

7. КРАЕВЕДЕНИЕ.

7.1 Изучение района путешествия.

Практика: Практическое занятие в классе.

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

7.2 Краеведческие наблюдения.

Практика: Практическое занятие в классе.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксация их: составление описаний, видео- и фотосъёмка, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.

8. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ, СЛЕТАХ.

8.1 Участие в учебно-тренировочном сборе ЦДЮТ «Осенние старты».

Практика: Программа соревнований:

1. Техника пешеходного туризма
2. Техника водного туризма
3. Спортивное ориентирование
4. Конкурс по экологии
5. Конкурс по краеведению и культурологии.

Проводится как посвящение в туристы.

8.2 Участие в районных соревнованиях « Полоса выживания».

Практика: Проводится как соревнования по технике пешеходного туризма с элементами «Полосы выживания».

Соревнования включают в себя следующие этапы:

10. Надевание страховочной системы
11. Переправа по бревну с организацией маятника
12. Переправа по бревну
13. Подъем по склону
14. Спуск по склону
15. Транспортировка пострадавшего
16. Переправа через болото
17. Выживание в природной среде
18. Организация временного укрытия

8.3 Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию «Юный следопыт».

Практика: Соревнования по спортивному ориентированию проводятся в виде ориентирования по выбору, где каждый участник должен найти как можно больше КП в пределах своего контрольного времени. Соревнования проводятся в районе Красного пруда г. Ломоносова.

8.4 Участие в учебно-тренировочном сборе «Школа выживания». Соревнования по спелеоориентированию в Саблинских пещерах.

Практика: Соревнования организуются Красносельским ДДЮТ в пещере Жемчужная (Саблинские пещеры) в виде ориентирования по выбору. Выезд осуществляется с ночевкой.

8.5 Участие в Звёздном лыжном походе.

Военно-патриотическая туристская акция традиционно проводится 27 января (день снятия блокады Ленинграда) в п. Лемболово в виде соревнований по ориентированию на лыжах. Включает в себя краеведческий конкурс.

8.6 Участие в первенстве учащихся Санкт-Петербурга по лыжному туризму.

Практика: Соревнования включают в себя походно-полевой быт, технику лыжного туризма и ориентирование на лыжах.

Техника лыжного туризма включает в себя следующие этапы:

1. Подъем (спуск) траверзом.
2. Подъем лесенкой.
3. Спуск с торможением в заданной зоне.
4. Спуск с поворотами (слалом).

Соревнования проводятся в течении 2-х дней.

8.7 Участие в традиционном итоговом туристско-эколого-краеведческом слете.

Слет подводящий итоги учебного года.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			
		Всего	В том числе		
			Теория	Практических занятий	
			В классе	На местности	
1.	ВВЕДЕНИЕ	2		2	
1.1	Подведение итогов летнего похода	2	-	2	-
2.	ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ	4		4	
2.1	Спортивное ориентирование. Решение тестовых задач.	2	-	2	-
2.2	Основы спелеоориентирования	2	-	2	-
3.	ТЕХНИКА ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА.	68		4	64
3.1	Вязание узлов.	2	-	2	-
3.2	Надевание страховочной системы.	2	-	2	-
3.3	Отработка элементов ТПТ.	16	-	-	16
3.4	Прохождение туристской полосы препятствий.	16	-	-	16
3.5	Тренировки в прохождении полосы препятствий.	16	-	-	16
3.6	Этап ТПТ « организация переправы по бревну».	8	-	-	8
3.7	Этап ТПТ «преодоление препятствия по навесной переправе».	8	-	-	8
4.	ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ	26	6	4	16
4.1	Личное и групповое туристское снаряжение.	4	2	2	-
4.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	8	-	-	8
4.3	Питание в туристском походе.	10	2	-	8
4.4	Основы скалолазания. Снаряжение, используемое в скалолазании.	2	2	-	-
4.5	Специальная подготовка к летнему многодневному походу.	2	-	2	-
5.	ОСНОВЫ ЛЫЖНОГО ТУРИЗМА.	40	6	2	32
5.1	Личное и групповое снаряжение в лыжных походах.	4	2	2	-
5.2	Ориентирование на лыжах.	10	2	-	8
5.3	Техника лыжного туризма.	16	-	-	16
5.4	Тактика лыжного туризма.	2	2	-	-
5.5	Отработка этапов контрольного туристского маршрута.	8	-	-	8
6.	ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ.	20	4	-	16
6.1	6.1 Походная медицинская аптечка.	2	2	-	-

6.2	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.	10	2	-	8
6.3	Приёмы транспортировки пострадавшего.	8	-	-	8
7.	КРАЕВЕДЕНИЕ	4	-	4	-
7.1	Изучение района путешествия.	2	-	2	-
7.2	Краеведческие наблюдения.	2	-	2	-
8	УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ, СЛЕТАХ, ПОХОДАХ	124	-	-	124
8.1	Подготовка к городским соревнованиям по водному туризму «Приз закрытия сезона».	8	-	-	8
8.2	Участие в городских соревнованиях по водному туризму «Приз закрытия сезона».	16	-	-	16
8.3	Участие в районных соревнованиях « Полоса выживания».	8	-	-	8
8.4	Участие в учебно-тренировочном походе.	32	-	-	32
8.5	Участие в учебно-тренировочном сборе «Школа выживания». Соревнования по спелеоориентированию в Саблинских пещерах.	16	-	-	16
8.6	Участие в лыжном учебно-тренировочном походе.	20	-	-	20
8.7	Участие в Звёздном лыжном походе.	8	-	-	8
8.8	Участие в первенстве учащихся Санкт-Петербурга по лыжному туризму.	16	-	-	16
Итого за период обучения:		288	16	20	252

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ)

1. ВВЕДЕНИЕ.

1.1 Подведение итогов летнего похода.

Практика: Практическое занятие в классе.

Инструктаж по технике безопасности. Итоги летнего похода. Выполнение отчета о летнем походе.

2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ.

2.1 Спортивное ориентирование. Решение тестовых задач.

Практика: Практическое занятие в классе.

Решение тестовых задач по методической разработке «Сборник учебных тестовых заданий и упражнений по спортивному ориентированию».

2.2 Основы спелеоориентирования.

Практика: Практическое занятие в классе.

Особенности ориентирования в пещерах. Спелеоориентирование по выбору. Изучение пещеры «Жемчужная». Изучение положения о соревнованиях по спелеоориентированию в Саблинских пещерах.

3. ТЕХНИКА ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА.

3.1 Вязание узлов.

Практика: Практическое занятие в классе.

Узлы, используемые для присоединения веревки к опоре: «удавка», «восьмёрка», «штыковой», «проводник», «стремя», «булинь».

Схватывающие узлы: «схватывающий», «австрийский схватывающий», «узел Бахмана».

3.2 Надевание страховочной системы.

Практика: Практическое занятие в классе. Надевание страховочной системы на время. КВ-5 минут. В пределах КВ участники должны самостоятельно надеть страховочные системы. Перед началом работы все снаряжение, без узлов, укладывается в обозначенной зоне этапа. Требования к страховочной системе: полная система с блокировкой (узлы: встречная восьмерка, двойной булинь) и двумя усами самостраховки (узел проводник-восьмерка).

3.3 Отработка элементов ТПТ. Организация спуска и подъема по склону с самостраховкой.

Практика: Практическое занятие на местности.

Организация спуска по склону по перилам с самостраховкой. Задача участников – навесить вертикальные перила, спуститься по склону с самостраховкой к перилам, снять перила. Крепление перил осуществляется на верхней опоре, обозначенной судьями, узлом «карабинная удавка». На нижнем конце перильной веревки должен быть завязан узел. Команда должна навесить опорную командную веревку и веревку для снятия опорной. Участники спускаются с опорой на веревку через спину и самостраховкой посредством схватывающего узла. Один из участников спускается с веревкой для снятия опорной, закрепив один конец на себе. Спуск команды осуществляется в соответствии с п.3.2. Снятие перил осуществляется перетягиванием карабина узла «карабинная удавка» второй веревкой. Опасная зона отмаркирована.

Практика: Практическое занятие на местности.

Задача участников – навесить вертикальные перила, подняться по склону с самостраховкой к перилам, снять перила с опоры и со склона. Первый участник поднимается по склону свободным лазаньем с нижней командной страховкой. При подъеме первый участник пропускает страховочную веревку через промежуточные точки страховки (в виде петель), предварительно встегнув в них карабины. После прохождения этапа командные карабины должны быть сняты. Страховка ведется из безопасной зоны,

свободный конец страховочной веревки закрепляется на участнике или опоре, указанной судьями. Страховка осуществляется в перчатках. Крепление перил осуществляется на верхней опоре, обозначенной судьями узлом «карабинная удавка». На нижнем конце перильной веревки должен быть завязан узел. При подъеме последнего участника этот узел может быть встегнут в его страховочную систему. Подъем команды осуществляется в соответствии с пунктом 3.3. Опасная зона отмаркирована.

3.4 Прохождение туристской полосы препятствий.

Практика: Практическое занятие на местности.

Состоящей из следующих этапов: надевание страховочной системы, переправа по параллельным веревкам, переправа по бревну с маятником, организация спуска, подъема по перилам с самостраховкой.

3.5 Тренировки в прохождении полосы препятствий.

Практика: Практическое занятие на местности.

Прохождение туристской полосы препятствий районных соревнований «Полоса препятствий».

3.6 Этап ТПТ «организация переправы по бревну».

Практика: Практическое занятие на местности.

Изготовление средств самостраховки (обвязка). Переправа первого («маятник», переход на равновесии с организацией страховки, переползание с организацией страховки). Дополнительная судейская страховка (лонжа). Организация перил (на опорах, на руках). Переход участников с самостраховкой. Переход последнего (см. «первый») и выдергивание перил. Система штрафов.

3.7 Этап ТПТ «преодоление препятствия по навесной переправе».

Практика: Практическое занятие на местности.

Этап, в который входят рабочая (грузовая), судейская страховочная и сопровождающая веревки, оборудуется судьями или может наводиться самой командой. Порядок пристежки: участник «усом» самостраховки пристегивается к судейским страховочным перилам. После этого следует встегнуть в блокировку страховочной системы сопровождающую веревку, пристегнуться к рабочей веревке грудным, а затем беседочным карабином. Отстегивание производится в обратном порядке.

4. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

4.1 Личное и групповое снаряжение.

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

Практика: Практическое занятие в классе.

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

4.2 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Практика: Практическое занятие на местности.

Уборка места лагеря перед уходом группы. Способы валки «сушины».

Работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила переноски и хранения колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

4.3 Питание в туристском походе.

Теория: Составление меню-раскладки на трехдневный поход.

Практика: Практическое занятие на местности.

Приготовление пищи в походе. Действия дежурных по приготовлению пищи. Упаковка продуктов.

4.4 Основы скалолазания. Снаряжение, используемое в скалолазании.

Основы скалолазания. Снаряжение, используемое в скалолазании. Приёмы, используемые в скалолазании. Страховки, используемые при скалолазании. Правила соревнований по скалолазанию «Скальный фестиваль». Гимнастическая страховка.

4.5 Специальная подготовка к летнему многодневному походу.

Практика: Практическое занятие в классе.

Составление плана подготовки и распределение обязанностей. Работа по бригадам по подготовке, ремонту и изготовлению коллективного снаряжения; ознакомление с литературой и картами по району путешествия, детальная разработка маршрута путешествия, графика и плана работы, изготовление картосхем маршрута; определение набора продуктов и приобретение их; составление сметы; пробная укладка снаряжения и оборудования, продуктов, аптечки, фото принадлежностей.

5. ОСНОВЫ ЛЫЖНОГО ТУРИЗМА.

5.1 Личное и групповое снаряжение в лыжных походах.

Теория: Типы печек, используемые в туризме. Правила установки, работы с печкой.

Практика: Практическое занятие в классе.

Изготовление бахил. Подгонка лыж, установка креплений.

5.2 Ориентирование на лыжах.

Теория: Виды соревнований по ориентированию на лыжах: ориентирование в заданном направлении, ориентирование на маркированной трассе, ориентирование по выбору. Правила соревнований. Действия во время лыжного похода в случае потери ориентировки.

Практика: Практическое занятие на местности.

Подготовка к соревнованиям по ориентированию в заданном направлении «Звездному лыжному походу».

5.3 Техника лыжного туризма.

Практика: Практическое занятие на местности.

Способы правильного падения на лыжах.

Практика: Практическое занятие на местности.

Преодоление склонов на лыжах. Подъёмы: ступающим шагом, полуелочкой, елочкой, лесенкой.

5.4 Тактика лыжного туризма.

Теория: Методика прохождения этапов на соревнованиях по лыжному туризму. Этапы: «подъем, спуск траверзом», «спуск с торможением в заданной зоне», «слалом».

5.5 Отработка этапов контрольного туристского маршрута.

Практика: Практическое занятие на местности.

Отработка этапа КТМ «подъем, спуск траверзом». Этап оборудуется на склоне крутизной 15-20°, протяженностью 20-60 метров.

6. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ.

6.1 Походная медицинская аптечка.

Теория: Составление групповой медицинской аптечки. Дозировка препаратов: сердечно-сосудистые, обеззараживающие, обезболивающие, противовоспалительные препараты.

6.2 Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

Теория: Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации. Место травмы: голова и шея, грудь, живот, таз, позвоночник, голень, плечо, предплечье, кисть, бедро, стопа.

Практика: Практическое занятие на местности.

Иммобилизация пострадавшего при травмах различной локализации.

6.3 Приёмы транспортировки пострадавшего.

Практика: Практическое занятие на местности.

Переноска пострадавшего на шесте, на носилках из шестов, на носилках – волокушах из шестов.

7. КРАЕВЕДЕНИЕ.

7.1 Изучение района путешествия.

Практика: Практическое занятие в классе.

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

7.2 Краеведческие наблюдения.

Практика: Практическое занятие в классе.

Заполнение полевых документов учета и описания: «полевого дневника», «тетради для записи воспоминаний и рассказов», «тетради фотофиксаций», «полевой описи».

8.УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ, СЛЕТАХ, ПОХОДАХ.

8.1 Подготовка к городским соревнованиям по водному туризму «Приз закрытия сезона».

Практика: Тренировка на Красном пруду по технике водного туризма на байдарках «Таймень».

8.2 Участие в городских соревнованиях по водному туризму «Приз закрытия сезона».

Соревнования проходят по следующим видам:

1. Короткая техническая дистанция (командная)
2. Эстафета
3. Длинная гонка

Соревнования проходят в течении двух дней (первый тренировка на дистанции).

8.3 Участие в районных соревнованиях « Полоса выживания».

Практика: Проводится как соревнования по технике пешеходного туризма с элементами «Полосы выживания».

Соревнования включают в себя следующие этапы:

19. Надевание страховочной системы
20. Переправа по бревну с организацией маятника
21. Переправа по бревну
22. Подъем по склону
23. Спуск по склону
24. Транспортировка пострадавшего
25. Переправа через болото
26. Выживание в природной среде
27. Организация временного укрытия

8.4 Участие в учебно-тренировочном походе.

Практика: Поход осуществляется в Приозерский район. В программу входят походно-полевой быт, скалолазание. Поход осуществляется в течении 4-х дней во время осенних каникул.

8.5 Участие в учебно-тренировочном сборе «Школа выживания». Соревнования по спелеоориентированию в Саблинских пещерах.

Практика: Соревнования организует Красносельским ДДЮТ в пещере Жемчужная (Саблинские пещеры) в виде ориентирования по выбору. Выезд осуществляется с ночевкой.

8.6 Участие в лыжном учебно-тренировочном походе.

Практика: Осуществляется во время зимних каникул в течении 3-х дней в Приозерский район с использованием шатра с печкой. Как вариант - три дневных выхода в районе г. Ломоносова. Программа включает зимний походно-полевой быт, техника лыжного туризма. Поход проводится с целью подготовки к соревнованиям по лыжному туризму.

8.7 Участие в Звёздном лыжном походе.

Практика: Военно-патриотическая туристская акция традиционно проводится 27 января (день снятия блокады Ленинграда) в п. Лемболово в виде соревнований по ориентированию на лыжах. Включает в себя краеведческий конкурс.

8.8 Участие в первенстве учащихся Санкт-Петербурга по лыжному туризму.

Практика: Соревнования включают в себя походно-полевой быт , технику лыжного туризма и ориентирование на лыжах.

Техника лыжного туризма включает в себя следующие этапы:

- 5 Подъем (спуск) траверзом.
- 6 Подъем лесенкой.
- 7 Спуск с торможением в заданной зоне.
- 8 Спуск с поворотами (слалом).

Соревнования проводятся в течении 2-х дней.

8.8 Участие в учебно-тренировочном сборе «Скальный фестиваль».

УТС проводится в период майских праздников (7-10 мая) с выходом в район Больших скал (п. Кузнечное). В программе УТС: обучение скалолазанию в рамках соревнований скалолазание для всех « Скальный фестиваль».

8.9 Участие в Первенстве спортивных походов и экспедиций СПб «По родной стране» (вне сетки тем. плана).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п\п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	ВВЕДЕНИЕ Вводное занятие	- традиционное занятие	- словесный (устное изложение)	Компьютерная презентация, фотографии	-
2	ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ	- традиционное занятие - практическое занятие в классе - практическое занятие на местности	- словесный (устное изложение) - наглядный (работа с картой, компасом) - практический (работа с картой, компасом, курвиметром) - практический (тренировка по решению тестовых работ, топографические диктанты, упражнения на запоминания знаков, игры, мини-соревнования.) - практический (тренировка по спортивному ориентированию)	Топографические, спортивные карты. Компасы, курвиметры, линейки, транспортиры. Методическая разработка по спортивному ориентированию (38 тестовых задач, 37 игр по станциям)	Опрос, зачет с использованием тестов, участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
3	ТЕХНИКА ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА	- комбинированное занятие - практическое занятие в классе - практическое занятие на местности	- словесный (устное изложение) - практический (показ) -практический (тренировка) - практический (тренировка)	Методическая разработка: Балабанов И.В. «Узлы». Стенд, плакаты по узлам, методам страховки. Веревки (6мм) 2 м, страховочные системы с блокировкой, полиспаг, веревки основные (10мм), карабины, прусики, секундомер, каска	Зачет, Участие в соревнованиях по ТПТ.

4	ОСНОВЫ ТУРИСТИЧЕСКО Й ПОДГОТОВКИ	<ul style="list-style-type: none"> - комбинированное занятие - практическое занятие в классе - практическое занятие на местности 	<ul style="list-style-type: none"> - словесный (устное изложение) - практический (показ) - практический (изготовление снаряжения, тренировка) - практический (тренировка) 	<p>Плакаты, диафильмы, видеозаписи, мультимедийные материалы, карты, раздаточный материал.</p> <p>Рюкзаки, коврик теплоизоляционный, спальный мешок, палатки, топор, пила, вставки, костровой трос с крючками, каски, страховочные системы с блокировкой, веревки основные (10мм), карабины, прусики, секундомер, каска, спусковое устройство.</p>	Зачет, участие в походах.
5	ОСНОВЫ ЛЫЖНОГО ТУРИЗМА	<ul style="list-style-type: none"> комбинированное занятие - практическое занятие в классе - практическое занятие на местности 	<ul style="list-style-type: none"> - словесный (устное изложение) - практический (показ) - практический (изготовление снаряжения, тренировка) - практический (тренировка) 	<p>Плакаты, диафильмы, видеозаписи, мультимедийные материалы, карты, раздаточный материал.</p> <p>Рюкзаки, коврик теплоизоляционный, спальный мешок, шатер с печкой, лыжи, лыжные палки, универсальные крепления, компасы.</p>	Зачет, участие в лыжных походах, соревнованиях по лыжному туризму.
6	ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ	<ul style="list-style-type: none"> комбинированное занятие - практическое занятие в классе - практическое занятие на местности 	<ul style="list-style-type: none"> - словесный (устное изложение) - практический (показ) - практический (изготовление носилок, тренировка в обработке ран, бинтование, иммобилизация). - практический (тренировка) 	<p>Плакаты, диафильмы, видеозаписи, мультимедийные материалы, раздаточный материал.</p> <p>Групповая аптечка, материал для изготовления носилок, волокуш, лямки, веревка.</p>	Зачет.

7	КРАЕВЕДЕНИЕ	комбинированное занятие - практическое занятие в классе	- словесный (устное изложение) - практический (показ) - практический (тренировка)	Плакаты, диафильмы, видеозаписи, мультимедийные материалы, раздаточный материал, карты, отчеты по походам.	
8	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	- практическое занятие на местности	- практический (тренировка)	Секундомер.	
9	УЧАСТИЕ В СЛЕТАХ. СОРЕВНОВАНИЯХ, ПОХОДАХ.	- путешествие, слет, соревнование	- практический	Все вышеперечисленное снаряжение.	Основной показатель – участие в данных мероприятиях и результативность в соревнованиях.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Для реализации программы необходимо помещение, оборудованное столами и стульями по количеству участников группы (15 чел.). Желателен класс ТСО, оборудованный мультимедийным проектором. Желателен спортивный зал (на базе школы) для тренировок по технике пешеходного туризма.

Для прохождения программы необходимо следующее снаряжение и оборудование:

1. Рюкзаки – по количеству участников группы (15 шт.)
2. Коврик теплоизоляционный - по количеству участников группы (15 шт.)
3. Спальный мешок - по количеству участников группы (15 шт.)
4. Палатки - по количеству участников группы (3-4 шт.)
5. Тент – 1 шт.
6. Топор – 2 шт.
7. Пила – 2 шт.
8. Вставки - 1 к-т (4 шт.)
9. Шатер зимний – 1шт.
10. Печка туристская – 1 шт.
11. Веревка основная (10мм) – 5 шт.
12. Система страховочная – 5 к-тов.
13. Карабины – 15 шт.
14. Полиспаст – 1 шт.
15. Компас жидкостной – 5 шт.
16. Байдарка «Таймень» - 1шт.
17. Спасательные жилеты – 2 шт.
18. Секундомер – 2 шт.
19. Каска – 5 шт.
20. Горелка газовая – 1 шт.
21. Карты спортивные
22. Фонарь налобный - по количеству участников группы (15 шт.)
23. Лыжи - по количеству участников группы (15 шт.)
24. Лыжные палки - по количеству участников группы (15 шт.)
25. Крепления универсальные - по количеству участников группы (15 шт.)
26. Костровой трос (скрючками) – 1 шт.
27. Спусковое устройство – 1 шт.
28. Групповая аптечка – 1 шт.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература, использованная при составлении программы:

1. Константинов Ю.С. Туристские слёты и соревнования учащихся.-М.:ЦДЮТур МО РФ , 2000 .
2. Ривкин Е.Ю. Организация туристской работы со школьниками. Практическое пособие.-М.:2001.
3. Методические рекомендации по подготовке туристов-лыжников (снаряжение и биваки).-М.:Центральный Совет по туризму и экскурсиям.1979.

Литература, рекомендуемая для педагога

1. Константинов Ю.С. Детский туризм в России. Очерки истории: 1918-1988гг.-М.: ЦДЮТур МО РФ , 1988. .
2. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. -М.:ЦДЮТур МО РФ , 1997.
3. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников.-М.:ЦРИБ «Турист»,1983.
4. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков.-М.:Владос,1999.
5. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слётов и соревнований учащихся. -М.:ЦДЮТур МО РФ , 1997.
6. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. -М.:ЦДЮТур МО РФ, 1998.
7. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. -М.:ЦДЮТур МО РФ,1996.
8. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений.-М.:Просвящение,1990.
9. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. -М.:ЦДЮТур МО РФ , 1997.
10. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник.-М.: Физкультура и спорт,1987.
11. Добкович В.В. Лыжный туризм.-М.:Физкультура и спорт,1958.
12. Добрецов В.В. Краткая памятка по оказанию первой медицинской помощи в туристском походе.-Ленинград,1972.
13. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Педагогика школьного туризма. Учебно-методическое пособие. -М.:ЦДЮТур МО РФ, 2002.
14. Бардин К.В. Азбука туризма: Пособие для руководителей туристских походов в школе.-М.: Просвящение,1973
15. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря.- М.:Владос.2000.
16. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельностью учащихся. -М.:ЦДЮТур МО РФ, 2001.

Литература, рекомендуемая для детей:

1. Балабанов И.В. Узлы.-М.:1998.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. -М.:ЦДЮТур МО РФ,1996
3. Ганиченко Л. Котелок над костром. Практические советы.-М.:1994.
5. Константинов Ю.С. Туристская игротка.-М.:2000.
6. Сергеев В.Н. Туризм и здоровье.-М.:1987.
7. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании.-М.: «Толк»,1996.
8. Губаненков С.М. Обеспечение безопасности путешествий. Сборник рекомендаций.-СПб.:ГДТЮ,1995.
9. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы.-М.: Физкультура и спорт,1979.
10. Штюрман Ю.А. Карманный справочник туриста.-М.:1985.
11. Кудряшов Б. А. Энциклопедия выживания.-Краснодар,1996.

						продуктов	ей
Иванов Сергей	+	+	-	+	+	+	+
ИТОГО << + >>							

4. Основы лыжного туризма

Фамилия, имя	Проверяемые навыки						
	Установка палатки в палатке. Работа с палаткой.	Техника ходьбы на лыжах с рюкзаком.	Техника спусков, подъемов, падений, торможений, траверса склона.	Ориентирование по маркированной трассе.	Спуск с торможением в заданной зоне.	Переправа по тонкому льду.	Техника слалома
Иванов Сергей	+	+	-	+	+	+	+
ИТОГО << + >>							

1. Основы медицинской помощи
2.

Фамилия, имя	Проверяемые навыки						
	Знание групповой аптечки	Знание дозировки препаратов	Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки	Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.	Первая помощь при ожогах, обморожениях, тепловом солнечном ударе.	Изготовление носилок из шестов, волокуш из лыж.	Иммобилизация
Иванов Сергей	+	+	-	+	+	+	+
ИТОГО << + >>							

9.2 Написание отчета по походу, соревнованию.

9.3 Написание тестов.