

ВЫБОРГСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
**«РОЩИНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»**  
**(МБОУ «РОЩИНСКИЙ ЦО»)**

РЕКОМЕНДОВАНА  
к утверждению педагогическим советом,  
протокол от 29.08 2025 г. №1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом по МБОУ «Рощинский ЦО»  
29.08.2025 г. №284/ОД

от

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**  
туристско-краеведческой направленности

**«СЛЕДОПЫТ»**

Срок реализации программы: 5 лет обучения

Возраст детей: 10-17 лет

Составитель:

педагог дополнительного образования

Турецкая Татьяна Анатольевна

пос. Рошино, 2025 год

## **Пояснительная записка**

Данная дополнительная общеразвивающая программа имеет туристско –краеведческую направленность.

Программа отредактирована в 2025 г., в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организаций и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- - **с ориентацией на методические рекомендации:**
- Малыхина Л. Б., Осипова М. В. Проектирование сетевых дополнительных общеразвивающих программ: учеб.- метод. пособие / Л. Б. Малыхина, М. В. Осипова. – СПб.: ГАОУ ДПО «ЛОИРО», 2021. – 93 с.
- Проектирование разноуровневых дополнительных общеразвивающих программ: учебн.- метод. пособие / Л. Б. Малыхина, Н. А. Меньшикова, Ю. Е. Гусева, М. В. Осипова, А. Г. Зайцев / под ред. Л. Б. Малыхиной. – СПб: ГАОУ ДПО «ЛОИРО», 2019. – 155 с.
- Устав МБОУ «Рощинский центр образования», утвержденный постановлением №3968 от 09.10.2019г.

При определении содержания дополнительной общеразвивающей программы учтены возрастные и индивидуальные особенности детей (часть 1 ст.75 273 ФЗ)

Туризм - своеобразный вид активной спортивно – физической деятельности человека. Это исключительно ценное средство физического воспитания и активного отдыха человека на природе. Туристская деятельность способствует формированию активной жизненной позиции. В туристских походах закаляется организм, укрепляется здоровье, развиваются выносливость, сила и другие физические качества, приобретаются прикладные навыки и умения ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий, самообслуживания и др.

Особые условия туристской деятельности способствуют воспитанию нравственных качеств личности: взаимоподдержки, взаимовыручки, организованности и дисциплины, принципиальности, чуткости и внимания к товарищам, смелости, стойкости и мужества, чувства долга и ответственности, высоких организаторских качеств.

Туризм является наиболее эффективной системой занятий, компенсирующей недостатки городской среды обитания. Это одно из важнейших направлений в системе дополнительного образования, способствующее эффективной адаптации подростков к жизни, социальной реабилитации, укреплении физического и психического здоровья. У детско-юношеского туризма «трехгранный объект воздействия» - ум, душа и тело растущего человека.

Любой вид туристического путешествия – от простой прогулки до многодневной экспедиции непременно обогащает человека новой информацией, развивает его интеллект. Это свойство туристских путешествий лежит на поверхности, оно очевидно, неоспоримо, не требует доказательств. Совершенно естественно, что педагогика в первую очередь использует информативность туризма. Особо надо выделить активизацию аналитических способностей обучающихся.

Регулярные занятия туризмом и краеведением формирует духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношение к другим людям, к Родине, к природе, к труду. Одновременно происходит пробуждение чувства прекрасного, эстетического отношения к окружающему миру. Для воспитания эстетического чувства нужны яркие впечатления, которые в изобилии дает туризм. Чем богаче мир, окружающий ребенка, тем богаче и разнообразнее его личность. Богатство впечатлений рождает ощущение полноты жизни, наслаждение ею. Трудно переоценить и оздоровительное значение туризма. Что может быть естественнее движения, физического труда в природной среде? На туристских маршрутах закладываются основы здорового образа жизни, стремления к физическому совершенствованию.

Детский туризм является содержательным способом досуга и эффективным средством воспитания, альтернативой деструктивным тенденциям в молодежной среде, дает также возможность компенсировать неблагоприятное влияние экологии города на здоровье детей.

Туристические путешествия привлекают внимание абсолютного большинства подростков, стимулируют интерес к учебе, коллективной деятельности, развивают трудолюбие, формируют нравственное отношение к окружающим.

## **Пояснительная записка**

**Новизна** данной дополнительной общеразвивающей программы заключается в создании в естественных условиях проблемных ситуаций, предопределяющих возможные сложности и обстоятельства, возникающие в разных сферах деятельности и в быту. Что способствует формированию у подрастающего поколения таких качеств, как самостоятельность, жизнестойкость, выносливость, мобильность в решении бытовых и социальных проблем.

**Актуальность** программы заключается в том, что туристическая деятельность сочетает в себе активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит ее в ряд наиболее эффективных способов комплексного развития подрастающего поколения.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в формировании чувства гордости за свою страну, сопричастности к судьбе своей Родины, любви и гражданского долга, что составляет содержание патриотического воспитания детей. В комплексном подходе к овладению предметом деятельности через три составляющих компонента - туризм, краеведение и спортивное ориентирование - объединенных единой целью. Реализация образовательной программы предусматривает применение современных образовательных технологий: игровых, ситуационных задач, проблемного обучения.

**Цель программы:** Формирование социально-активной личности, знающей и любящей свой край, способной к принятию самостоятельных решений в нестандартных жизненных ситуациях, посредством туристско-краеведческой деятельности.

### **Задачи:**

#### **1) Обучающие:**

- сформировать систему знаний, навыков и умений по туристической деятельности, спортивному ориентированию и здоровому образу жизни;
- расширить кругозор детей в познании своего родного края: его природы, истории, населения;
- сформировать способность к самостояльному принятию решений в нестандартных ситуациях.

#### **2). Развивающие:**

- развить физические качества обучающихся (силу, выносливость, ловкость, быстроту реакции ...);
- развить логическое мышление, находчивость, бдительность, творческую активность и наблюдательность;

- заложить основы для самосовершенствования и самореализации способностей и возможностей детей в разных сферах деятельности;
- способствовать развитию эмоционально-волевой сферы: усидчивости, самоконтроля, настойчивости, эмоциональной уравновешенности.

### **3) Воспитательные:**

- воспитать чувство сопричастности к судьбе своей страны, своего края;
- воспитать бережное отношение к природе; понимание единства человека и окружающего мира;
- привить устойчивый интерес к занятиям туризмом и краеведением;
- воспитать уверенность в своих силах и возможностях; устойчивость моральных суждений и поступков;
- сформировать благоприятный психологический микроклимат, сплоченность коллектива, инициативу, взаимовыручку, коммуникативную культуру, мотивацию детей к коллективной деятельности и чувство коллективной ответственности;
- способствовать формированию у обучающихся личностного видения своего образовательного пути.

### **Отличительные особенности программы**

. Содержание программы дополнено разделами «Поисково-спасательные работы» и «Подготовка юного инструктора по туристическому многоборью» по методике Ю.С. Константинова и А.Г. Маслова.

*Возраст обучающихся: 10-17 лет.*

*Срок реализации программы- пять лет обучения.*

**Форма обучения - очная.**

**Формы проведения занятий - аудиторные**

Формой организации образовательной деятельности является занятие, проводимое коллективным и групповым способами, с учетом индивидуальных особенностей детей.

Основные формы занятий в детском объединении: поход, тренировка, игра, беседа, эстафета, практическая и самостоятельная работа, соревнование, конкурс....

Занятия проводятся: 2 раза в неделю по 2 часа, согласно расписанию.

*По окончанию 1 года обучения дети должны*

#### **Знать:**

- условные топографические знаки;
- краеведческие особенности местности;
- снаряжение, оборудование, инструмент, используемый в туристических походах;
- правила и принципы здорового образа жизни;
- правила ТБ и ОБЖ;

#### **Уметь:**

- вязать несложные узлы;
- ориентироваться на местности;
- преодолевать естественные несложные препятствия в пути;
- организовать быт в полевых условиях;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- пользоваться компасом.

*По окончанию 2 года обучения дети должны*

#### **Знать:**

- условные знаки спортивных карт;
- основы топографии;
- историю родного края;
- основы техники и тактики лыжного похода;

- способы преодоления препятствий;
- инвентарь ориентировщика;
- игры с элементами ориентирования;
- виды ориентирования.
- алгоритм решения ситуационных задач

**Уметь:**

- пользоваться масштабом;
- определять расстояние на карте местности;
- определить стороны света по компасу и предметам;
- развивать зрительную память;
- готовить пищу в походных условиях;
- измерять расстояние шагами, мерными инструментами;
- составлять план комнаты, двора;
- владеть техникой движения в преодолении препятствий.

*По окончанию 3 года обучения дети должны*

**Знать:**

- географическое положение и природные ресурсы Ленинградской области;
- история Ленинградской области и Санкт-Петербурга;
- памятники, архитектуру и скульптуру;
- виды и способы ориентирования;
- комплексы ОФП и СФП;
- требования к устройству туристского быта;
- правила соревнований;
- последовательность действий по всем видам поисковой - спасательной работы;
- правила безопасности в туристических походах и соревнованиях.

**Уметь:**

- поддерживать свою физическую форму;
- составлять график движения по маршруту;
- проходить маршрут любой сложности;
- составлять списки личного снаряжения и группового оборудования;
- свободно ориентироваться на любом типе местности в любое время суток и года;
- создавать бытовые условия в походах;
- измерять длину маршрута по легенде;
- наводить технические этапы в ходе решения ситуационных задач;
- действовать в экстремальных ситуациях;
- участвовать в соревнованиях разного уровня;
- составлять меню многодневных походов.

*По окончанию 4 года обучения дети должны*

**Знать:**

- древнейшую историю Ленинградской области;
- главные реки и озера;
- все ходы на лыжах и приемы преодоления препятствий в различных метеоусловиях;
- виды и нормы нагрузок в летних и зимних походах;
- содержание всех технических этапов;
- виды переправ и способы их наведения;
- знаки аварийной международной сигнализации;
- способы восстановления потерянной ориентировки.
- умение своевременно и обоснованно решать вариативные ситуационные задачи

**Уметь:**

- действовать в составе группы в экстремальных условиях;
- разрабатывать тактические планы при прохождении технических этапов;
- выполнять приемы и этапы высокой категории сложности;

- использовать свои резервные возможности.
- владеть приемами психической саморегуляции

*По окончанию 5 года обучения дети должны*

**Знать:**

- основные исторические события оказавшие влияния на развитие северо-западного региона России;
- приемы разработки топографических и спортивных карт;
- первоочередные действия при возникновении сложных экстремальных ситуаций.
- правила проведения судейства туристских соревнований;
- правила контроля и самоконтроля туристов
- знание правил обеспечения безопасности и умение их использовать в реальных условиях походов и соревнований.

**Уметь:**

- самостоятельно планировать физическую подготовку;
- подавать сигналы бедствия;
- принимать правильные решения в случае экстремальных ситуаций;
- самостоятельно наводить технические этапы;
- готовить снаряжение к тренировкам, соревнованиям
- осуществлять судейскую практику;
- составлять и разрабатывать туристские маршруты;
- проходить индивидуальные этапы ночного ориентирования;
- решать ситуационные задачи различной категории сложности

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

**Предметные:**

- способность оптимально решать разнообразные ситуационные задачи группового и индивидуального характера, в предпоходный, походный и послепоходный периоды;
- иметь опыт сосуществования с природой и выживания в экстремальных ситуациях;
- обладание стабильными предпрофессиональными навыками;
- способность объяснять значение памятников истории, культуры (особенностей природной среды).

**Метапредметные:**

- физическое развитие в сочетании с логическим мышлением, способность к самоконтролю, к саморазвитию и самосовершенствованию, саморегуляции, приверженность и пропаганда здорового образа жизни;
- способность сосуществовать внутри своего туристического коллектива, учитывать мнение своих товарищей, терпеливо относиться друг к другу; проявлять инициативу;
- способность к взаимопомощи, дисциплине и порядку, участие в общем коллективном деле, умение ценить дружеские отношения.

**Личностные:**

- бережное отношение к окружающей среде: быть хозяином в мире природы, а не потребителем;
- любить свой край и свою Родину, не быть равнодушным к фактам и событиям, происходящим в стране;
- объективно оценивать свои достижения и поступки, а также достижения и поступки своих товарищей;
- стремиться к дальнейшему познанию, видению будущей сферы своей деятельности и приложения своих сил и таланта.

**Формы проведения промежуточной аттестации:**

В течении всего образовательного периода ведется отслеживание результатов педагогической деятельности с помощью следующих форм и методов диагностирования:

- поход
- викторина

- соревнование
- эстафета
- конкурс
- тренинг
- выступление, результаты которых фиксируются в таблице результативности по форме в соответствии с разработанными критериями:

Основной формой подведения итогов по окончанию учебного года является районный туристский слет школьников «Юный патриот»

### Учебно-тематический план. I год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Введение.	1	-	1	наблюдение, анализ
2	Туризм: Место туризма в системе физического и патриотического воспитания.	1	1	-	наблюдение, анализ
3	Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе.	18	5	13	тест, викторина, наблюдение, анализ
4	Основные элементы топографии. Ориентирование на местности.	20 10	3 1	17 9	тест, поход, наблюдение, анализ, соревнование
5	Общая физическая подготовка	10	2	8	поход, зачет, наблюдение, эстафета, анализ, соревнование
6	Общая туристическая подготовка .	10	1	9	поход, турнир, эстафета наблюдение, опрос, анализ
7	Организация быта в полевых условиях	12	1	11	тренинг, поход, наблюдение, анализ
8	Особенности лыжных походов.				поход, наблюдение, анализ
9	Гигиена туриста. Доврачебная помощь в походе.	15	5	10	тест, эстафета, наблюдение, анализ
10	Техническая подготовка. Техника движения и преодоление препятствий. Решение	20	3	17	соревнование, поход, наблюдение, опрос, анализ
11	ситуационных задач. Спортивно – туристические игры	20	1	19	эстафета, наблюдение, поход, анализ
12	Специальная подготовка к спортивно-патриотической игре «Зарница»	7	2	5	турнир, наблюдение, игра, анализ

Итого		144	25	119	
-------	--	-----	----	-----	--

## ***Содержание разделов программы I год обучения***

### ***1. Введение.***

Знакомство с детским коллективом. Правила поведения на занятиях и ТБ. Ознакомление детей с содержанием курса программы

### ***2. Туризм. Место туризма в системе физического и патриотического воспитания.***

Сведения из истории возникновения туристического движения. Влияние туризма на развитие детей.

### ***3. Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе.***

#### *Теория:*

Растительность и животный мир Карельского перешейка, его рельеф, озера, полезные ископаемые. История края. Памятные исторические места.

#### *Практика:*

Ведение путевых записей: описание экскурсионного объекта, описание пути движения. Фотографирование и зарисовки в походе.

### ***4. Основные элементы топографии. Ориентирование на местности.***

#### *Теория:*

Условные топографические знаки. Изображение рельефа на топографических картах. Масштаб. Азимут.

#### *Практика:*

Зарисовка топографических знаков. Устройство компаса и пользование им. Работа с картой. Ориентирование по карте. Нахождение на карте место своего стояния. Движение на заданный ориентир.

### ***5. Общая физическая подготовка.***

#### *Теория:*

Физическая и морально - волевая подготовка туриста. Комплекс утренней зарядки. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. Туристские нормативы.

#### *Практика:*

Разучивание комплексов утренней гимнастики. Применение приемов техники бега в лесу, по пересеченной местности. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями. Сдача контрольных нормативов.

### ***6. Общетуристическая подготовка.***

#### *Теория:*

Групповое, личное и специальное снаряжение туриста в зависимости от района путешествия. Одежда и обувь туриста.

Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Правила укладки рюкзаков.

#### *Практика:*

Применение способов передвижения с учетом длительности путешествия. Установка палаток, устройство очага. Уход за снаряжением и его ремонт. Упаковка снаряжения и укладка рюкзаков. Сдача контрольных нормативов.

### ***7. Организация быта в полевых условиях.***

#### *Теория:*

Выбор места для бивака с учетом охраны природы. Типы и виды костров и их назначение, противопожарные меры. Питание в походе.

#### *Практика:*

Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала. Уборка места привала. Разжигание костров в различных метеоусловиях. Сушка и ремонт одежды и обуви. Организация питания в зависимости от района путешествия.

### ***8. Особенности лыжных походов.***

*Теория:*

Личное и групповое снаряжение лыжного похода. Выбор лыж, крепление. Одежда и обувь туриста-лыжника. Режим дня. Меры против обморожений и простудных заболеваний.

*Практика:*

Подготовка лыж к пользованию. Ходьба на лыжах по равнинной местности, подъемы и спуски, безопасное преодоление препятствий. Организация привала. Устройство костра и очага на снегу. Ремонт лыж.

**9. Гигиена туриста. Доврачебная помощь в походе.**

*Теория:*

Общие гигиенические требования в походе. Умывание, купание, закаливание. Поддержание чистоты тела, ног. Различные травмы и ушибы. Состав походной аптечки. Транспортировка пострадавшего.

*Практика:*

Комплектование медицинской аптечки. Оказание первой доврачебной помощи и переноска пострадавшего.

**10. Техническая подготовка. Техника движения и преодоления препятствий.**

*Теория:*

Значение техники в преодолении препятствий и безопасности похода.

Виды переправ и их организация. Значение страховки и самостраховки в походе. Страховочное снаряжение и требования к нему. Специальные узлы и их применения.

*Практика:*

Отработка темпа и тактики движения. Выбор места для переправы, применение страховочного снаряжения в преодолении глубоких рвов, бродов, травянистых склонах. Решение ситуационных задач при преодолении естественных препятствий.

**11. Спортивно туристические игры.**

*Теория:*

Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками. Игры на местности с элементами ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута и точки стояния.

*Практика:*

Тренировочные игры и упражнения: «Встречный маршрут», «Самый внимательный», «Подвижный ориентир», «Запомни ориентиры», «Эстафета с компасом», «Укладка рюкзака», «Лучший костровой», «Туристская скорая помощь», «Кто быстрее построит дом».

**12. Специальная подготовка к спортивно-патриотической игре «Зарница».**

*Теория:*

Общая и специальная физическая подготовка. Определение точки стояния. Определение расстояний шагами. Определение азимута. Содержание походной аптечки. Первая доврачебная помощь пострадавшему. Природа и история родного края. Способы преодоления препятствий, меры предосторожности.

*Практика:*

Совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости. Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты, обучение способам определения расстояний. Комплектование походной аптечки. Оказание первой доврачебной помощи и переноска пострадавшего. Экскурсии к историческим памятникам и памятным местам. Сбор сведений о родном крае. Обучение преодолению препятствий (в зависимости от способов передвижения и района путешествия). Овладение приемами, обеспечивающими безопасность.

**Учебно-тематический план.**

**II год обучения**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Введение.	1	-	1	наблюдение, опрос, анализ

2	Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе.	10	2	8	викторина, конкурс, наблюдение, творческая работа, анализ
3	Основы топографии. Спортивное ориентирование	16	5	11	опрос, самостоятельная работа, поход, наблюдение ,анализ
4	Общефизическая подготовка туриста. Закаливание.	20	3	17	поход, эстафета, зачет, наблюдение, анализ, соревнования
5	Общее туристическая подготовка . Организация быта в полевых условиях Техническая подготовка.	30	3	27	Самостоятельная работа, поход, конкурс, эстафета, наблюдение, анализ
6	Техника движения и преодоление препятствий. Решение ситуационных задач	20	1	19	поход, соревнования, наблюдение опрос, эстафета, анализ
7	Лыжный туризм.	12	6	6	поход, турнир, зачет, наблюдение, анализ
8	Доврачебная помощь. Обеспечение безопасности в походе и на экскурсиях.	15	5	10	опрос, конкурс, поход, игра, наблюдение, анализ
9	Спортивно – туристические игры	10	3	7	опрос, эстафета, наблюдение, поход, анализ
10	Специальная подготовка к спортивно-патриотической игре «Зарница»	10	2	8	соревнование, игра, наблюдение, анализ
Итого		144	29	115	

## ***Содержание разделов программы II год обучения***

### ***1. Введение.***

Ознакомление детей с содержанием курса программы.

### ***2. Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе.***

*Теория:*

Географическое положение Карельского перешейка и п. Рошино. Рельеф, реки, озера. Финский залив. Географические названия. Исторические события. Имена, которые вошли в историю. Традиции.

*Практика:*

Путешествия по побережью Финского залива, Линдоловской роще – жемчужине Карельского перешейка; на Пухтолову гору – объект спортивной деятельности населения.

Сбор краеведческого материала. Введение путевых записей: описание экскурсионного объекта, маршрута.

### ***3. Основы топографии. Спортивное ориентирование.***

### *Теория:*

Карты применяемые на соревнованиях по туристскому ориентированию на местности. Виды ориентирования. Условные топографические знаки и знаки спортивных карт, их отличие. Масштабные и не масштабные знаки. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах горизонталиями. Влияние рельефа на выбор пути движения. Копирование и увеличение карт. Схема маршрута. Глазомерная съемка участка маршрута. Определение расстояния на карте и местности. Определение расстояний шагами по времени. Факторы, влияющие на точность определения расстояний.

### *Практика:*

Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния. Зарисовка новой группы знаков и характеристик. Выбор пути движения с учетом основных форм и элементов рельефа. Работа по копированию карт. Изготовление схемы маршрута. Глазомерный набросок плана местности. Выполнение задач на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по карте).

## *4. Общеспортивская подготовка туриста. Закаливание.*

### *Теория:*

Необходимость развития у туристов двигательных качеств (соловая выносливость, общая выносливость, ловкость, гибкость). Формирование специальных двигательных навыков по пешеходному туризму. Основные упражнения для развития двигательных качеств. Комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка. Закаливание организма. Туристские нормативы.

### *Практика:*

Выполнение утренней зарядки и специальных видов упражнений. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Обучение преодолению препятствий (в зависимости от способов передвижения и района путешествия). Полоскание горла прохладной водой с морской солью. Хождение босиком в летний период в лагере, походе. Сдача контрольных нормативов.

## *5. Общетуристическая подготовка. Организация быта в полевых условиях.*

### *Теория:*

Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Походная пастель. Ночлег в лесу. Колья и колышки для установки палаток, очаги, ведра, крючки для подвешивания посуды. Ремонтный набор и пользование им. Дежурство. Набор продуктов. Меню. Хранение продуктов.

### *Практика:*

Составление личного и группового снаряжения. Ночлег в лесу с заслоном из подручных средств, а также с использованием полиэтилена и полотнища. Самостоятельное изготовление и усовершенствование очага, стоек, колышек, крючков для подвешивания посуды, приспособления для сушки обуви и одежды. Комплектование ремонтного набора. Обучение пользование топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом. Составление наборов продуктов и меню на однодневный и двухдневный поход. Приобретение продуктов. Приготовление пищи в походных условиях.

## *6. Техника движения и преодоления препятствий.*

### *Теория:*

Значение уровня подготовленности и снаряженности группы. Значение дисциплины. Основные правила поведения и обеспечение безопасности при движении по дорогам и тропам, при подъемах и спусках. Шаг, темп, интервал, положение корпуса рук. Характеристика типичных естественных препятствий при движении по травянистой поверхности. Общее представление о навесной переправе. Применение веревки и альпенштока в туристских походах. Основные узлы и грудная обвязка. Виды страховок. Индивидуальная система страховки, ее назначение и требования.

### *Практика:*

Коллективные действия группы при преодолении препятствий. Подъемы и спуски по крутым травянистым склонам. Движение по ровной, и по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и различными почвенно-растительными условиями; положение корпуса, шаг, темп, интервал, использование альпенштока, разведка и

маркировка пути. Вязка узлов, отработка страховки альпенштоком. Применение одновременной, попаременной, групповой, верхней и нижней страховки. Решение ситуационных задач при преодолении препятствий

## 7. Лыжный туризм.

### Теория:

Характеристика основных естественных препятствий в лыжном походе и меры безопасности. Основные требования при разработке лыжного маршрута. Гигиена туриста - лыжника.

### Практика:

Скоростное движение по дистанции, Ориентирование по «нитке» маршрута, по маркированной дистанции. Отработка спуска с поворотами, скоростного спуска, с пуска торможением в заданной зоне. Азимутальный ход. Движение через замершие реки и водоемы, преодоление опасных участков. Применение страховки и самостраховки. Специальные тренировки с учетом характера предстоящего лыжного путешествия (кроссовая тренировка и т. д.).

## 8. Доврачебная помощь. Обеспечение безопасности в походе и на экскурсиях.

### Теория:

Самоконтроль за состоянием здоровья и тренированности по основным показателям (рост, вес, пульс, дыхание). Индивидуальный медицинский пакет. Меры предупреждения переутомления. Признаки заболеваний. Помощь при тепловом ударе. Ожоги. Помощь при желудочных и простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых, при растяжении связок. Кровотечения и их виды. Транспортировка пострадавшего.

### Практика:

Показ приемов самоконтроля. Использование природных лекарственных средств, обработка ран, наложение жгута. Изготовление носилок и волокуш из подручных материалов. Транспортировка пострадавшего. Конкурс на лучшего санитара группы. Ситуационные задачи при оказании первой доврачебной помощи

## 9. Спортивно-туристические игры

### Теория:

Игры по выбору пути движения и его реализации. Игры со спортивными картами различной сложности. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приемов в ориентировании. Игры и упражнения на местности с учетом вида соревнований.

### Практика:

Тренировочные игры и упражнения: «Тренируем глазомер», «Найди середину», «Быстрота и точность», «Умей смотреть и видеть», «Самый внимательный», «Шагай считай», «Верным курсом», «По загадочным письмам и приметам».

Спортивно туристские игры: «Узкая тропинка», «Переправа», «Вверх по откосу», «Переправа через болото», «Туристская скорая помощь».

## 10. Специальная подготовка к спортивно патриотической игре «Зарница».

### Теория:

Обоснование применения комплексов ОФ и СФ подготовки. Правила безопасного применения во время подготовки и проведения игры. Краеведение. Основы ориентирования. Медицинская помощь пострадавшему.

### Практика:

Выполнение комплексов ОФ и СФ подготовки. Тренировочные упражнения, эстафеты, марш – броски, преодоления естественных и искусственных препятствий на местности.

## Учебно-тематический план на III год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Лыжный туризм	10	5	5	Практическая
2	Доврачебная помощь. Обеспечение безопасности в походе и на экскурсиях.	10	5	5	Практическая
3	Спортивно-туристические игры	10	5	5	Практическая
4	Специальная подготовка к спортивно патриотической игре «Зарница».	10	5	5	Практическая

1	Введение.	1	-	1	наблюдение, опрос, анализ
2	История Ленинградской области и Санкт-Петербурга. Краеведческая работа.	10	2	8	опрос, викторина, наблюдение, анализ
3	Топография и ориентирование. Спортивное ориентирование. Решение ситуационных задач при прохождении маршрута	16	5	11	опрос, самостоятельная работа, поход, тренинг, наблюдение, анализ
4	Общая и специальная физическая подготовка.	20	3	17	поход, эстафета, зачет, наблюдение, анализ
5	Общая туристическая подготовка. Организация быта в полевых условиях.	20	3	17	тренинг, поход, наблюдение, анализ
6	Техника пешеходного туризма. «Туристическое многоборье» Решение ситуационных задач при прохождении маршрута.	20	1	19	поход, опрос, наблюдение, анализ, самостоятельная работа
7	Лыжный туризм.	12	6	6	наблюдение, анализ, поход, эстафета
8	Поисково- спасательные работы.	15	5	10	опрос, наблюдение, эстафета, поход, анализ
9	Обеспечение безопасности при проведении туристских походов и соревнований.	10	3	7	опрос, самостоятельная работа, наблюдение, анализ
10	Подготовка и участие в конкурсных программах.	10	2	8	наблюдение, анализ, творческая работа, конкурс
11	Туристические соревнования и слеты	10	-	10	соревнование, слет, круглый стол, наблюдение, анализ
итого		144	33	111	

### Содержание разделов программы III год обучения

#### *1. Введение.*

Ознакомление детей с содержанием курса программы Правила поведения на занятиях и ТБ.

#### *2. История Ленинградской области и Санкт-Петербурга. Краеведческая работа.*

*Теория:*

Города Ленинградской области, история. Памятники. География, флора и фауна, экология. Скульптура и архитектура Санкт-Петербурга.

*Практика:*

Экскурсии по достопримечательностям Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Введение путевых записей. Сбор краеведческого материала.

**3. Топография и ориентирование. Спортивное ориентирование.**

*Теория:*

Географические прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Маршрутная глазомерная съемка. Способы съемки ситуаций: способы засечек, способ перпендикуляров, полярный способ. Способы ориентирования. Виды ориентиров: линейный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Правила движения по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости. Описание пути по легенде (с помощью подробного текстового описания). Протокол движения.

*Практика:*

Определение координат точек на карте. Упражнение по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отыскание на карте сходных (параллельных) ситуаций, определение способов привязки. Практическое прохождение мини-маршрута, движение по легенде. Решение ситуационных задач при прохождении маршрута. Тренинги по спортивному ориентированию, разбор результатов и дистанций, анализ маршрутов движения.

**4. Общая и специальная физическая подготовка.**

*Теория:*

Роль и значение физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Приспособление организма к походным условиям. Условия привыкания к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

*Практика:*

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости, а также на растягивание и расслабление мышц.

**5. Общая туристическая подготовка. Организация быта в полевых условиях.**

*Теория:*

Личное и групповое снаряжение для многодневных походов, требования предъявленные к снаряжению. Материалы используемые для изготовления снаряжения. Конструирование и изготовления туристского снаряжения, необходимость его испытания. Организация питания 2-3-х. дневного похода. Подготовка к походу и путешествию: составление плана подготовки похода, подготовка личного и группового снаряжения. Изучение маршрута походов.

*Практика:*

Составление плана подготовки 2-3-х. дневного похода. Составление плана - графика движения в 2-3-х. дневного похода. Подготовка личного и общественного снаряжения. Составление меню и списка продуктов 2-3-х. дневного похода.

**6. Техника пешеходного туризма. «Туристское многоборье».**

*Теория:*

Страховочное снаряжение: карабины, системы, жумары. Восьмерки, лесенки, крючья, закладные элементы, альпенштоки, блоки и полиспасты каски. Технические этапы и специальные задания. Правила прохождения этапов с наведением веревок. Описание технических этапов.

*Практика:*

Командное прохождение этапов с полным наведением. Командное наведение «Навесной переправы», преодоление препятствий типа «Каньон» с укладкой бревна, спуск «Дюльфером» с транспортировкой командного снаряжения по наклонным перилам, «Подъем» и «Спуск» по склону с использованием перил наведенных командой. «Спуск» и «Подъем» с самостраховкой, переправа по заранее уложенному бревну с использованием перил наведенных командой. Преодоление заболоченного участка по кладям из жердей, «Траверс» склона с самостраховкой по перилам наведенным командой. Решение ситуационных задач.

## **7. Лыжный туризм.**

### *Теория:*

Правила прохождения дистанций с преодолением участков пересеченной местности и выполнением технических приемов и заданий.

### *Практика:*

Преодоление чащобного участка, лесного завала. Прокладывание лыжни. Движение по открытому льду. Подъем и спуск на лыжах, зигзагом, лесенкой. «Траверс» склона на лыжах. Преодоление «Лавинного участка». Преодоление участка тонкого льда со страховкой. Подъем, траверс, спуск, на лыжах со страховкой. Спуск по веревке на крутом спуске. Спуск с остановкой в указанной зоне.

## **8. Поисково-спасательные работы.**

### *Теория:*

Виды поисково-спасательных работ. Предстартовая проверка. Способы транспортировки и переноске пострадавших, способы иммобилизации и переноске пострадавшего при травмах различной локализации. Сигналы бедствия. Организация поиска пострадавшего. Спасательные работы на воде.

### *Практика:*

Поэтапные тренировочные занятия по поисково-спасательным работам. «Поиск пострадавшего», «Подача сигналов бедствия», Перенос «пострадавшего» по бревну через реку (овраг), подготовка площадки для вертолета, «Спуск» «Подъем» «пострадавшего» по склону на волокуше (лыжный туризм), проведение поисково-спасательных работ после условного схода лавины, «Навесная переправа» с транспортировкой «пострадавшего», «Спуск» и «Подъем» «пострадавшего» по склону с сопровождением, выполнение способов сигналов бедствия: сигнальные костры, международная кодовая таблица, знаки международной жестовой сигнализации, информационные сигналы. Решение ситуационных задач.

## **9. Обеспечение безопасности при проведении туристских походов.**

### *Теория:*

Правила безопасного нахождения в природной среде и действия в случае возникновения экстремальных ситуаций. Правила пользованием основным туристским снаряжением. Основные приемы передвижения и ориентирования на местности, и преодоления естественных препятствий. Организация противопожарных мероприятий. Обеспечение в случае необходимости судейской страховкой. Дисциплина в походе и на занятиях –основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Правила поведения при переездах на транспорте. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенным пункте. Меры безопасности при купании, обустройстве бивака.

### *Практика:*

Решение ситуационных задач обеспечения безопасности в условиях спортивных туристских походов и соревнований.

## **10. Подготовка и участие в конкурсных программах.**

### *Практика:*

Составление сценариев мероприятий и выступлений, сочинение стихов, частушек, песен, оформление стенгазет, фотостендов, альбомов и т.д. Выступление в конкурсах разного уровня.

## **11. Туристические соревнования и слеты.**

### *Теория:*

Положение о слете и соревнованиях, условия их проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанциях, этапах, зависимость уровня подготовки участника от уровня сложности этапа. Правила соревнований.

### *Практика:*

Участие в соревнованиях по топографии, ориентированию, в командных соревнованиях по ночному ориентированию, по пешеходному туризму, лыжному туризму, по поисково-спасательным работам, по водному туризму и спасательным работам на воде. Участие в конкурсных программах.

### **Учебно-тематический план**

### **на IV год обучения**

<b>№</b>	<b>Наименование тем</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Формы</b>
----------	-------------------------	-------------------------	--------------

п/п		всего	теория	практика	промежуточной аттестации
1	Введение.	1	-	1	наблюдение, опрос, анализ
2	История Ленинградской области и Санкт-Петербурга. Краеведческая работа.	20	5	15	опрос, викторина, наблюдение, анализ
3	Топография и ориентирование. Спортивное ориентирование.	26	5	21	опрос, самостоятельная работа, поход, тренинг, наблюдение, анализ
4	Общая и специальная физическая подготовка.	32	3	29	поход, эстафета, зачет, наблюдение, анализ
5	Техника пешеходного туризма. «Туристическое многоборье»	30	3	27	поход, опрос, наблюдение, анализ, самостоятельная работа
6	Лыжный туризм.	20	1	19	наблюдение, анализ, поход, эстафета
7	Поисково- спасательные работы.	15	5	10	наблюдение, анализ, поход, эстафета
итого		144	22	122	

## Содержание разделов программы IV год обучения

### 1. Введение.

История развития и организации туризма в России. Туристские тропы России. Карта России.

### 2. История Ленинградской области и Санкт-Петербурга. Краеведческая работа.

*Теория:*

Памятники истории и культуры и их значение: научное, историческое, художественное. Виды памятников: археологические, исторические (памятники боевой славы, трудовой славы...). Памятные места, связанные с жизнью и деятельностью писателей, ученых, художников, скульпторов, архитекторов. Древнейшая история Ленинградской области и Карельского перешейка (географическое положение, рельеф, климат, флора и фауна, гидрографическая сеть, полезные ископаемые и их значение). Физико – географическая и экономическая характеристика родного края. Главные реки и озера.

*Практика:*

Экскурсии по историческим и памятным местам Ленинградской области и Карельского перешейка. Видео и фотосъемка. Зарисовка, описание мест. Введение путевых записей. Сбор краеведческого материала. Проведение краеведческих викторин.

### 3. Топография и ориентирование. Спортивное ориентирование.

*Теория:*

Ориентирование на местности без карты. Выдерживание заданного направления пути по ориентирам и заданному азимуту. Использование ориентиров при изучении и запоминании незнакомой местности. Способы восстановления потерянной ориентировки. Тактика выбора пути

движения в зависимости от характера местности, насыщенности карты и метеорологических условий.

*Практика:*

Движение по легенде, измерение длины маршрута, поиск объектов с помощью карты. Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действие на старте. Отработка тактических действий, в условиях решения ситуационных задач. Выбор пути движения и его реализация на трассах различной сложности.

**4. Общая и специальная физическая подготовка.**

*Теория:*

Значение физической и морально волевой подготовки. Техника кроссового бега. Закаливание организма. Системы тренировки, постепенного возрастания нагрузок. Гигиена при тренировках. Специфические особенности техники бега в лесу по пересеченной местности. Обеспечение страховки при преодолении естественных препятствий. Самоконтроль.

*Практика:*

Спортивная ходьба. Имитационные упражнения. Подготовительные упражнения. Совершенствование технических приемов движения в нормальных и усложненных метеоусловиях, на подъемах и спусках, на бродах, по болоту, в густом лесу и кустарнике, через завалы. Тренинг морально-волевых качеств. Беговые тренировки.

**5. Техника пешеходного туризма. «Туристское многоборье».**

*Теория:*

Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах, на равнине и в горах: весовые и скоростные нагрузки, и их изменение в процессе прохождения маршрута. Значение уровня подготовленности и снаряженности тургруппы. Учет непредвиденных обстоятельств. Требования к участникам походов высоких категорий сложности: морально – волевая, физическая, техническая и краеведческая подготовленность участника. Приспособления для перехода через болото.

*Практика:*

Движение по невысоким и плотным кочкам. Движение по тропам в труднопроходимом лесу. Преодоление ручьев и небольших рек. Преодоление завала. Использование подручных средств для страховки. Виды переправ: переправа через реку в брод стенкой, кругом, парой, по одному с шестом. Переправа в брод с использованием перил наведенных судьями. Переправа через водную преграду на плавсредствах. Переправа в брод с использованием перил наведенных командой. Решение вариативных ситуационных задач

**5. Лыжный туризм.**

*Теория:*

Корректирование маршрута и графика движения в зависимости от условий местности и погоды, состояния участников. Движение в условиях ограниченной видимости, в темноте, при сильном ветре, снегопаде и пониженной температуре. Перераспределение весовой нагрузки. Экономия сил и сохранение работоспособности.

*Практика:*

Совершенствование технике тропления лыжни при движении в сторону хорошо видимого дальнего ориентира, по просеке, руслу реки, в лесу, в метель, в условиях ограниченной видимости. Преодоление крутых заснеженных склонов, страховка на крутых склонах. Самозадержание при падении. Действие группы в сложных метеорологических условиях. Движение по замерзшим рекам и водоемам. Преодоление ручья по бревну с использованием перил. Заснеженного каменистого склона. Движение в связке.

**7. Поисково-спасательные работы.**

*Теория:*

Приемы определения площади поиска пострадавшего. Знаки сигналов аварийной международной сигнализации их передача и прием.

*Практика:*

Определение площади поиска пострадавшего на местности. Транспортировка «пострадавшего» через завал, чащобный участок. «Подъем и «Спуск» с самостраховкой по перилам, наведенным

судьями. «Подъем» легкопострадавшего с верхней командной страховкой. Прохождение этапа «Навесная переправа» через сухой лог или водную преграду, транспортировка пострадавшего на носилках. Сбор носилок, укладка условного пострадавшего. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности. Этап: «Проведение поисково – спасательных работ после условного схода лавины». Решение ситуационных задач различной категории сложности.

### Учебно-тематический план на 5 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего	теория	практика	
1	Введение.	1	-	1	наблюдение, опрос, анализ
2	История Ленинградской области и Санкт-Петербурга. Краеведческая работа.	20	5	15	опрос, викторина, наблюдение, анализ
3	Топография и ориентирование. Спортивное ориентирование.	16	5	11	опрос, самостоятельная работа, поход, тренинг, наблюдение, анализ
4	Общая и специальная физическая подготовка.	20	3	17	поход, эстафета, зачет, наблюдение, анализ
5	Техника пешеходного туризма. «Туристское многоборье».	30	3	27	поход, опрос, наблюдение, анализ, самостоятельная работа
6	Лыжный туризм.	20	1	19	наблюдение, анализ, поход, эстафета
7	Правила поведения человека в экстремальных ситуациях.	12	6	6	опрос, наблюдение, эстафета, поход, анализ, тренинг
8	Подготовка юного инструктора по туристскому многоборью.	15	5	10	опрос, наблюдение, эстафета, поход, анализ, тренинг
9	Поисково – спасательные работы	10	3	7	наблюдение, анализ, поход, эстафета
итого		144	31	113	

### Содержание разделов программы

#### V год обучения

##### 1. Введение.

Встреча с детьми. Обсуждение событий лета. Ознакомление с содержанием программы.

##### 2. История Ленинградской области и Санкт - Петербурга. Краеведческая работа. Теория:

Конкретные факты из истории родного края, города. Влияние отдельных исторических событий России на формирование традиций и направление развития Северо-западного региона.

*Практика:*

Организация и проведение однодневных и степенных экскурсий по наиболее интересным местам, в том числе I и II категории сложности. Создание картотеки маршрутов и экскурсионных объектов края.

**3. Топография и ориентирование. Спортивное ориентирование.**

*Теория:*

Обобщение знаний о картографии. Приемы разработки спортивных карт местности прохождения дистанции и маршрута.

*Практика:*

Комплексное чтение и запоминание карт на бегу. Движение по азимуту с максимальной скоростью, бег по солнцу. Выбор наиболее рационального пути движения, с учетом специфики местности. Отработка действий на КП. Отработка техники и тактики движения в различных видах ориентирования. Разбор и анализ действий. Планирование дистанций и разработка спортивных карт местности ее прохождения. Судейская практика во всех ее видах. Постановка дистанции. Составление и проведение тренировок с младшими воспитанниками. Командные соревнования по ночному ориентированию.

**4. Общая и специальная физическая подготовка**

*Теория:*

Закаливание организма: обтирание снегом, купание в холодной воде. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности. Профилактика заболеваний средствами физической культурой.

*Практика:*

Проведение тренировок по физической подготовке с учетом самостоятельного выбора вида и степени нагрузок. Разработка личных комплексов по ОФП с учетом возрастных особенностей.

**5. Техника пешеходного туризма. «Туристское многоборье».**

*Теория:*

Приемы совершенствования технических этапов. Нестандартные методы определения высоты предмета, расстояние до ориентира, ширину препятствия, крутизну склона, азимута на предмет.

*Практика:*

Решение ситуационных задач. Укладка бревна через овраг (малую реку). Переправа первого участника через равнинную реку. Подъем по скалам. Траверс скал. Спуск по скалам по веревке «дюльфером». Круто наклонная «Навесная переправа». Организация перил, переправа с самостраховкой на маятниковых перилах, снятие перил с целевой стороны. Решение вариативных ситуационных задач.

**6. Лыжный туризм**

*Теория:*

Меры предосторожности и страховки при движении по опасным участкам. Действия группы в сложных метеорологических условиях. Признаки ухудшения погоды. Непосредственные предвестники пурги и «снежного заряда». Действия группы в пургу.

*Практика:*

Траверс склона на лыжах с навеской перил. Спуск по склону на лыжах с опорной самостраховкой на командные перила. Переправа группы по тонкому льду равнинной реки. Походы на лыжах с ночевкой. Преодоление трещины на леднике. Подъем «провалившегося» в трещину на леднике. Подъем по склону на лыжах с навеской перил.

**7. Правила поведения человека в экстремальных ситуациях**

*Теория:*

Экстремальная ситуация. Принципы ее возникновения и последствия. Паническое состояние и страх; переохлаждение, перегрев и обезвоживание организма. Получение питьевой воды и ее очистка; добывание пищи в полевых условиях; организация бивака без палатки летом и зимой; сигналы бедствия и контрольные сроки. Первоочередные действия при потере ориентировки.

*Практика:*

Тренинги по проблемным и экстремальным ситуациям. Упражнения на нахождение выхода из искусственно-создаваемой экстремальной ситуации в природных условиях.

## 8. Подготовка юного инструктора по туристскому многоборью

### Теория:

Правила проведения и судейство туристских соревнований: заявки на участие в соревнованиях, возрастные группы, допуск участников, протесты и заявления порядок их подачи и рассмотрения. Организация и судейство вида «Спортивное ориентирование»; «Контрольный комбинированный маршрут»; «Туристская техника». Организация и судейство незачетных видов и конкурсов.

### Практика:

Участие в подготовке полосы препятствий: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Работа в различных судейских бригадах: старта, финиша, секретариата, судей на этапах. Осуществления шефства над младшей группой воспитанников объединения.

## 9. Поисково-спасательные работы.

### Теория:

Приемы определения площади поиска пострадавшего. Знаки сигналов аварийной международной сигнализации их передача и прием.

### Практика:

Транспортировка «пострадавшего» через завал, чащобный участок. «Подъем и «Спуск» с самостраховкой по перилам, наведенным командой. «Подъем» легкопострадавшего с верхней командной страховкой. Прохождение этапа «Навесная переправа» через сухой лог или водную преграду, транспортировка пострадавшего на носилках. Сбор носилок, укладка условного пострадавшего. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности. Этап: «Проведение поисково – спасательных работ после условного схода лавины». Решение ситуационных задач различной категории сложности.

## Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы I год обучения

№ п\п	Раздел, тема	Формы	Методы	Дидактический и наглядный материал, ТСО	Форма диагностики
1	<b>Введение.</b>	беседа, игра	объяснительно-иллюстративный, практический	карты, иллюстрации, элементы туристского снаряжения, мультимедийный проектор	наблюдение, анализ
2	<b>Туризм. Место туризма в системе физического и патриотического воспитания.</b>	беседа, рассказ	объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Выставка туристической литературы, карты, презентации, мультимедийный проектор	наблюдение, анализ
3	<b>Природа родного края и его история.</b> Краеведческая работа в походе.	беседа, практическая работа, самостоятельная работа, викторина, экскурсия, поход, игра	объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, программируемый, эвристический	литература, схемы, карты, фотоаппарат, видеокамера	тест, викторина, наблюдение, анализ
4	<b>Основные элементы топографии.</b> Ориентирование на местности.	беседа, практическая работа, самостоятельная работа, игра, тренировка, поход	объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, программируемый	топографические карты, карточки с заданиями, компас	тест, поход, наблюдение, анализ, соревнование
5	<b>Общая физическая подготовка.</b>	беседа, эстафета, практическая работа, тренировка, зачет,	объяснительно-иллюстративный, репродуктивный,	брошюры, схемы	поход, зачет, наблюдение, эстафета,

		поход, зачет	программированный, программируемый		анализ, соревнование
6	<b>Общетуристическая подготовка.</b>	беседа, практическая работа, тренировка, эстафета, поход, турнир	объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, программируемый	палатки, рюкзаки, туристическое снаряжение	поход, турнир, эстафета наблюдение, опрос, анализ
7	<b>Организация быта в полевых условиях</b>	беседа, практическая работа, поход, игра, тренинг	объяснительно-иллюстративный, программируемый, проблемный	схемы, карточки, костровое оборудование	тренинг, поход, наблюдение, анализ
8	<b>Особенности лыжных походов</b>	беседа, тренировка, поход, игра, практическая работа	объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, программируемый	лыжи, карты, брошюры	поход, наблюдение, анализ
9	<b>Гигиена туриста.</b> Дворачебная помощь в походе.	беседа, практическая работа, поход, эстафета, самостоятельная работа,	объяснительно-иллюстративный, программируемый, проблемный	литература, плакаты, схемы, аптечка	тест, эстафета, наблюдение, анализ
10	<b>Техническая подготовка. Техника движения в преодолении препятствий</b>	беседа, практическая работа, самостоятельная работа, игра, тренировка, соревнования, поход	объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, программируемый, проблемный	страховочное оборудование и приспособления, схемы, брошюры	соревнование, поход, наблюдение, опрос, анализ
11	<b>Спортивно туристические игры</b>	беседа, игра, эстафета, тренировка, поход	объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, программируемый, проблемный	конкурсные задания, карты	эстафета, наблюдение, поход, анализ
12	<b>Специальная подготовка к спортивно – патриотической игре «Зарница».</b>	беседа, тренировка, турнир, игра	репродуктивный, программируемый, проблемный	схемы, фотоаппарат, видеотехника, видеокассеты	турнир, наблюдение, игра, анализ

## II год обучения

№ п\п	Раздел, тема	Формы	Методы	Дидактический и наглядный материал, ТСО	Форма диагностики
1	<b>Введение.</b>	Беседа	объяснительно-иллюстративный	карточки, схемы, мультимедийный проектор	наблюдение, опрос, анализ
2	<b>Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе.</b>	беседа, практическая работа, самостоятельная работа, конкурс, экскурсия, поход	объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, программируемый, эвристический, модельный	схемы, фотоаппарат, видеокамера, карточки	викторина, конкурс, наблюдение, творческая работа, анализ
3	<b>Основы топографии. Спортивное ориентирование.</b>	беседа, практическая работа, самостоятельная работа, игра, тренировка, поход	объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, программируемый	схемы, карты, компас	опрос, самостоятельная работа, поход, наблюдение, анализ
4	<b>Общефизическая подготовка туриста. Закаливание.</b>	беседа, самостоятельная работа, тренировка, эстафета, поход, зачет	объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, программируемый,	литература, схемы, брошюры	поход, эстафета, зачет, наблюдение, анализ, соревнования

5	<b>Общетуристическая подготовка. Организация быта в полевых условиях.</b>	беседа, практическая работа, конкурс, самостоятельная работа, игра, поход, эстафета	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, программируемый, проблемный	карточки с заданиями, схемы, специальное оборудование.	Самостоятельная работа, поход, конкурс, эстафета, наблюдение, анализ
6	<b>Техника движения и преодоления препятствий.</b>	беседа, практическая работа, эстафета, тренировка, игра, поход, зачет	объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, программируемый, проблемный	брошюры, схемы, страховочное и специальное оборудование	поход, соревнования, наблюдение опрос, эстафета, анализ
7	<b>Лыжный туризм.</b>	беседа, практическая работа, тренировка, поход, турнир, игра, зачет	объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, программируемый, проблемный	лыжи, палатки, рюкзаки, схемы	поход, турнир, зачет, наблюдение, анализ
8	<b>Двигательная помощь. Обеспечение безопасности в походе и на экскурсиях.</b>	беседа, практическая работа, поход, игра, тренинг	объяснительно-иллюстративный, программируемый, проблемный	литература, схемы, карточки, аптечка	опрос, конкурс, поход, игра, наблюдение, анализ
9	Спортивно-туристические игры.	беседа, игра, эстафета, тренировка, поход	объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, программируемый, проблемный	конкурсные задания, спортивные и топографические карты	опрос, эстафета, наблюдение, поход, анализ
10	<b>Специальная подготовка к спортивно-патриотической игре «Зарница».</b>	беседа, практическая работа, самостоятельная работа, игра, тренировка, соревнование, поход	объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, программируемый, проблемный, модельный	страховочное оборудование и приспособления, схемы, брошюры	соревнование, игра, наблюдение, анализ

### III год обучения

№ п\п	Раздел, тема	Форма	Методы	Дидактический и наглядный материал, ТСО	Форма диагностики
1	Введение.	беседа, рассказ	объяснительно-иллюстративный	презентация туристической литературы, мультимедийный проектор	наблюдение, опрос, анализ
2	История Ленинградской области и Санкт-Петербурга. Краеведческая работа.	беседа, практическая работа, самостоятельная работа, викторина, экскурсия, поход	объяснительно-иллюстративный, программируемый, эвристический, проблемный	литература, схемы, фотоаппарат, карты, видеокамера, карточки, иллюстрации	опрос, викторина, наблюдение, анализ
3	Топография и ориентирование. Спортивное ориентирование.	беседа, практическая работа, самостоятельная работа, игра, тренировка, поход	объяснительно-иллюстративный, программируемый, проблемный, модельный	схемы, карты, компас	опрос, самостоятельная работа, поход, тренинг, наблюдение, анализ
4	Общая и специальная физическая подготовка.	беседа, тренировка, эстафета, поход, зачет	объяснительно-иллюстративный, программируемый, проблемный	литература, схемы, брошюры	поход, эстафета, зачет, наблюдение, анализ
5	Общетуристическая подготовка. Организация быта в полевых условиях.	беседа, практическая работа, игра, тренинг,	объяснительно-иллюстративный,	карточки с заданиями, схемы,	тренинг,

	быта в полевых условиях	поход	программированный, проблемный	специальное и костровое оборудование.	поход, наблюдение, анализ
6	Техника пешеходного туризма «Туристическое многоборье»	беседа, практическая работа, самостоятельная работа, тренировка, игра, поход	объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, программируемый, Проблемный	страховочное оборудование и приспособления, схемы, карточки	поход, опрос, наблюдение, анализ, самостоятельная работа
7	Лыжный туризм.	беседа, практическая работа, игра, поход, тренировка	объяснительно-иллюстративный, программируемый,	лыжи, карты, брошюры	наблюдение, анализ, поход, эстафета
8	Поисково-спасательные работы.	беседа, поход, тренировка, эстафета, игра	объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, программируемый, проблемный, модельный	конкурсные задания, карты	опрос, наблюдение, эстафета, поход, анализ
9	Обеспечение безопасности при проведении туристских походов и соревнований.	беседа, практическая работа, самостоятельная работа	объяснительно-иллюстративный, программируемый, проблемный	семьи, литература, плакаты, аптечка	опрос, самостоятельная работа, наблюдение, анализ
10	Подготовка и участие в конкурсных программах.	практическая работа, самостоятельная работа, репетиции, инсценирование, конкурс	программированный, модельный	Фотоаппарат, видеотехника	наблюдение, анализ, творческая работа, конкурс
11	Туристические соревнования и слеты.	беседа, соревнования, слет, круглый стол, тренировка	объяснительно-иллюстративный, программируемый, проблемный, модельный	схемы, литература, Фотоаппарат, видеотехника	соревнование, слет, круглый стол, наблюдение, анализ

#### IV год обучения

№ п\п	Раздел, тема	Форма	Методы	Дидактический и наглядный материал, ТСО	Форма диагностики
1	Введение.	беседа, рассказ	объяснительно-иллюстративный	презентация туристической литературы, карта России	наблюдение, опрос, анализ
2	История Ленинградской области и Санкт-Петербурга. Краеведческая работа.	беседа, практическая работа, самостоятельная работа, викторина, экскурсия, поход	объяснительно-иллюстративный, программируемый, эвристический, проблемный	литература, схемы, фотоаппарат, видеокамера	опрос, викторина, наблюдение, анализ
3	Топография и ориентирование. Спортивное ориентирование.	беседа, практическая работа, самостоятельная работа, игра, тренировка, поход	объяснительно-иллюстративный, программируемый, проблемный, модельный	схемы, карты, компас	опрос, самостоятельная работа, поход, тренинг, наблюдение, анализ
4	Общая и специальная физическая подготовка.	беседа, тренировка, эстафета, поход, зачет	объяснительно-иллюстративный, программируемый, проблемный	литература, схемы	поход, эстафета, зачет, наблюдение, анализ
5	Техника пешеходного туризма «Туристское многоборье»	беседа, практическая работа, самостоятельная работа, тренировка,	объяснительно-иллюстративный, программируемый, Проблемный	страховочное оборудование и приспособления, схемы, брошюры	поход, опрос, наблюдение, анализ, самостоятель

		игра, поход			ная работа
6	Лыжный туризм.	беседа, практическая работа, игра, поход, тренировка	объяснительно-иллюстративный, программированный, проблемный	лыжи, карты	наблюдение, анализ, поход, эстафета
7	Поисково-спасательные работы.	беседа, поход, тренировка, эстафета, игра	объяснительно-иллюстративный, программированный, проблемный, модельный	конкурсные задания, карты	опрос, наблюдение, эстафета, поход, анализ, тренинг

## V год обучения

№ п\п	Раздел, тема	Форма	Методы	Дидактический и наглядный материал, ТСО	Форма диагностики
1	Введение.	беседа, рассказ	объяснительно-иллюстративный	выставка туристической литературы, карта России	наблюдение, опрос, анализ
2	История Ленинградской области и Санкт-Петербурга. Краеведческая работа.	беседа, практическая работа, самостоятельная работа, викторина, экскурсия, поход	объяснительно-иллюстративный, программированный, эвристический, проблемный	литература, схемы, фотоаппарат, видеокамера	опрос, викторина, наблюдение, анализ
3	Топография и ориентирование. Спортивное ориентирование.	беседа, практическая работа, самостоятельная работа, игра, тренировка, поход	объяснительно-иллюстративный, программированный, проблемный, модельный	схемы, карты, компас	опрос, самостоятельная работа, поход, тренинг, наблюдение, анализ
4	Общая и специальная физическая подготовка.	беседа, тренировка, эстафета, поход, зачет	объяснительно-иллюстративный, программированный, проблемный	литература, схемы, брошюры	поход, эстафета, зачет, наблюдение, анализ
5	Техника пешеходного туризма «Туристское многоборье»	беседа, практическая работа, самостоятельная работа, тренировка, игра, поход	объяснительно-иллюстративный, программированный, Проблемный	страховочное оборудование и приспособления, схемы, брошюры	поход, опрос, наблюдение, анализ, самостоятельная работа
6	Лыжный туризм.	беседа, практическая работа, игра, поход, тренировка	объяснительно-иллюстративный, программированный, проблемный	карты	наблюдение, анализ, поход, эстафета
7	Правила поведения человека в экстремальных ситуациях	беседа, поход, тренировка, эстафета, игра	объяснительно-иллюстративный, программированный, проблемный, модельный	иллюстрации, мультимедийная установка, диски	опрос, наблюдение, эстафета, поход, анализ, тренинг
8	Подготовка юных инструкторов по туристскому многоборью	беседа, поход, тренировка, эстафета, игра, соревнования	объяснительно-иллюстративный, программированный, проблемный, модельный	Положения о туристском многоборье, мультимедийная установка, диски	опрос, наблюдение, эстафета, поход, анализ, тренинг

### **Список литературы для педагога:**

- 1) Акулова О.В., Писарева С.А., Пискунова Е.В. «Конструирование ситуационных задач для оценки компетентности учащихся» Санкт-Петербург., «Каро», 2008 г.
- 2) Алешин В.М. «Туристская топография», М. 1985.
- 3) Афанасьев С.П., Коморин С.В., Тимонин А.И. «Что делать с детьми в загородном лагере». М., «Новая школа», 1994г.
- 4) Балашов Е.А. «Карельский перешеек — земля неизведанная». Часть 1. Юго-западный сектор: Кивеннапа — Терийоки (Первомайское — Зеленогорск). СПб, 2007г.
- 5) Беляков Ю.Д. «Командные игры-испытания» Сборник игр. КИПАРИС-8 М., Педагогическое общество России, 2004г.
- 6) Великорецкий А. Н. «Первая помощь до прихода врача». М., Медицина, 1972 год.
- 7) Генапольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование» М. 1987 год.
- 8) Георгиев И.И., Иванова И.Н., Санкт Петербург. Занимательные вопросы и ответы.
- 9) Григоренко Ю.Н. «Планирование и организация работы в детском оздоровительном лагере». М., Педагогическое общество России, 2002г.
- 10) Григоренко Ю.Н., Кострецова У.Ю. «КИПАРИС: Учебное пособие по организации детского досуга в лагере и школе. М., Педагогическое общество России, 2002г.
- 11) Груздева Н.В. «Окружающий мир глазами детей» Развивающие задания для работы со школьниками. СПб, КАРО, 2004г.
- 12) Евладова Е.Б., Логинова Л.Г. «Организация дополнительного образования детей» Москва, «Владос», 2003 г.
- 13) Константинов Ю.С. Детско – юношеский туризм. Учебно-методическое пособие –М. ФЦДЮТиК, 2006 г. – 600 с., илл.
- 14) Каргина З.А. «Практическое пособие для педагога дополнительного образования». Москва, «Школьная пресса»., 2006 г.
- 15) Колеченко А.К. «Психология и технологии воспитания». Санкт-Петербург., «Каро», 2006 г.
- 16) Константинов Ю.С. Подготовка судей соревнований по туризму. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
- 17) Кудрявцева Т.А. «Бабочка над заливом». Книга для семейного чтения о природе, истории и культуре Ленинградской области. Санкт-Петербургский филиал ОАО «Издательство «Просвещение», 2009г.
- 18) Маслов А.Г. Программы для системы дополнительного образования детей. Инструкторы туризма ., М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
- 19) Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе. – М.: Издательский центр «Академия», 2005.
- 20) Маслов АС. Организация работы и финансирование туристскокраеведческих объединений учащихся. — М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1999.
- 21) Маслов АС, Константинов ЮС., Дрогов И.А, Полевые туристские лагеря. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.

- 22) Маслов АС, Константинов Ю.С., Латчук В.П. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. — М.: Академия, 2004.
- 23) Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
- 24) «Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму России». М., 1998 год.
- 25) Прокопенко А. «Райвола – Рощино: История и люди.». Материалы научной конференции 22-23 сентября 1999 года. Выборг, 2000 год.
- 26) Редько Г.И., Мялконен Э. «Линдоловская лиственничная роща». «Научно-исследовательский институт леса Финляндии», 2003г.
- 27) «Санкт-Петербург. Занимательные вопросы и ответы.». Сборник (Учебное пособие). СПб, «Паритет», 2007г.
- 28) Строев К. Ф. «Краеведение». М., Просвещение, 1967 год.
- 29) Сборник (учебное пособие). – СПБ.: «Паритет», 2007. – 368 с., ил.
- 30) Уланов В.А. «Ленинградская область: знаете ли вы?». – СПБ.: издательство «Паритет», 2007.
- 31) «Сборник практических материалов по организации отрядной работы в ДОЛ. Кипарис-11». Учебно-методическое пособие п/ред. Хуснутдиновой И.Н. М., Педагогическое общество России, 2005г.
- 32) Шпарева Г.Т. «Отдыхаем весело и интересно!». Учебное пособие. КИПАРИС-15. М., Педагогическое общество России, 2005г.

## **2. Список литературы, рекомендуемый для родителей и детей:**

- 1) Бардин К. В. «Азбука туризма». М. 1981 год.
- 2) Бардин А. Е. «Юный турист». М. 1977 год.
- 3) Куприн А. М. «Умей ориентироваться на местности». М. 1972 год.
- 4) Кудрявцева Т.А. «Бабочка над заливом». Книга для семейного чтения о природе, истории и культуре Ленинградской области. Санкт-Петербургский филиал ОАО «Издательство «Просвещение», 2009г.

**Критерии результативности детского объединения «Следопыт»**

№ п/ п	Критерии	Показатели		
		Высокий – 3 балла	Средний – 2 балла	Низкий – 1 балл
1	<b>Информативность</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наличие системы базовых знаний,</li> <li>- стремление к расширению кругозора в области краеведения и туризма,</li> <li>- способность к применению знаний в общеобразовательной деятельности и необходимых жизненных ситуациях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наличие отдельных пробелов в системе знаний,</li> <li>- присутствие желания к расширению кругозора в области краеведения и туризма,</li> <li>- несущественные затруднения в применении знаний в практической деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знания не систематизированы,</li> <li>- преобладает репродуктивный путь получения знаний,</li> <li>- применение знаний в практической деятельности требует информационной поддержки педагога.</li> </ul>
2	<b>Актуальные функциональные умения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельная практическая деятельность на основе полученных знаний и умений,</li> <li>- наличие способности применять полученные умения в разных сферах деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- преимущественно самостоятельная практическая деятельность на основе полученных знаний и умений,</li> <li>- присутствие способности к применению полученных умений в разных сферах деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- серьёзные затруднения в самостоятельной практической деятельности,</li> <li>- для применения полученных умений в необходимых жизненных ситуациях требуется поддержка педагога.</li> </ul>
3	<b>Уровень проявления творческих способностей</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наличие устойчивого познавательного интереса к изучаемому предмету,</li> <li>- способность к выдвижению собственной идеи и активности на пути её реализации,</li> <li>- способность к исследовательской деятельности и продуктивному поиску решения проблем.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- присутствие познавательного интереса к изучаемому предмету,</li> <li>- пониженный уровень активности в сфере творческого проектирования,</li> <li>- способность к участию в коллективной исследовательской деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- неустойчивый познавательный интерес к изучаемому предмету,</li> <li>- крайне редкая активность в сфере творческого проектирования,</li> <li>- участие в коллективной исследовательской деятельности в качестве исполнителя.</li> </ul>
4	<b>Коммуникативность</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способность общаться на основе общепринятых норм вежливости,</li> <li>- проявление доброжелательного, уважительного отношения к членам коллектива,</li> <li>- способность к</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- склонность к общению на основе общепринятых норм вежливости,</li> <li>- крайне редкие проявления недоброжелательности, раздражительности и конфликтности,</li> <li>- присутствие легко поправимых</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-не всегда соблюдаются общепринятые нормы общения,</li> <li>- достаточно часто в общении проявляются недоброжелательность и склонность к созданию конфликтных ситуаций,</li> <li>- возможны долгосрочные самоотстранения от</li> </ul>

		взаимодействию, сотрудничеству, оказанию помощи и поддержки.	моментов самоотстранения от совместной деятельности коллектива.	совместной деятельности коллектива.
5	<b>Способность к самоконтролю и самооценке</b>	- способность объективно оценивать свои силы и возможности, результаты своего труда и труда своих товарищ, - адекватное восприятие критики.	- склонность к объективной оценке своих сил и возможностей, результатов своего труда и труда своих товарищ, - преимущественно положительная реакция на критические замечания.	- способность к объективной оценке проявляется в отдельных случаях, - реакция на критические замечания не всегда предсказуема.
6	<b>Способность к саморазвитию и самосовершенствованию</b>	- умение самостоятельно работать с различными источниками информации, - наличие мотивации к самостоятельному познанию, - постоянное стремление к проявлению и реализации своих способностей.	- ограниченная способность к использованию доступного информационного пространства, - неустойчивая мотивация к познавательной деятельности, - присутствие желания к проявлению и реализации своих способностей.	- использование доступного информационного пространства по рекомендации педагога, - преимущественно репродуктивный подход к познавательной деятельности, - отдельные проявления стремления к самореализации.
7	<b>Отношение к занятиям</b>	- добросовестное отношение и регулярное посещение занятий, - высокий уровень активности и продуктивности деятельности, - нормативное поведение.	- преимущественно добросовестное отношение к занятиям и регулярное посещение, - присутствие активности и достаточно продуктивная деятельность, - преобладает нормативное поведение.	- возможно неоправданное отсутствие на занятиях, - периодическая активность и не всегда достаточная продуктивность, - возможны отклонения в сторону проблемного поведения.

### Критерии результативности детского объединения «Следопыт»

№ n/n	<i>критерии</i>	<i>Уровни</i>		
		<i>Высший-3 балла</i>	<i>Средний-2 балла</i>	<i>Низкий-1 балл</i>
1.	<b>Краеведческая работа в походе.</b>	Высокий уровень знаний о природе, истории и особенностях своего края. Наличие навыков исследовательской деятельности.	Достаточный уровень знаний Отдельные навыки исследовательской деятельности наличие интереса к познанию.	Недостаточный уровень знаний. Отсутствие исследовательских навыков. Эпизодический интерес к познанию.
2.	<b>Спортивное ориентирование.</b>	Хорошее знание спортивных карт и знаков. Самостоятельное составление планов. Свободное ориентирование на местности. Самостоятельное прохождение контрольных пунктов.	Знание спортивных карт и знаков. Самостоятельное составление планов. Затруднительное ориентирование на местности и прохождение контрольных пунктов.	Недостаточное знание карт и ошибки в составление планов. Ориентирование на местности и прохождение контрольных пунктов с помощью педагога.
3.	<b>Общефизическая подготовка туриста.</b>	Выполнение контрольных нормативов в соответствии с приложением № 1		
4.	<b>Общая туристическая подготовка.</b>	Хорошее знание правил и приемов; снаряжения и экипировки; Свободное, самостоятельное владение приемами и навыками туристической деятельности.	Достаточный уровень знаний. Самостоятельная и практическая деятельность с помощью педагога в отдельных случаях.	Знание правил походной жизни. Недостаточный уровень знаний туристической деятельности. Практическая

				деятельность с помощью педагога.
5.	<b>Техника движения и преодоление препятствий</b>	Хорошее знание всех приемов, используемых технических средств Свободное владение страховочным снаряжением.	Знание основных приемов и использование технических средств. Помощь педагога в отдельных случаях при использовании страховочного снаряжения.	Знания без системные. Использование страховочного снаряжения под контролем педагога.
6.	<b>Первая медицинская помощь в походе.</b>	Хорошие знания и умения по оказанию медицинской помощи пострадавшему.	Недостаточно знаний и практических навыков по оказанию первой помощи пострадавшему.	Слабые знания. Оказание первой помощи с помощью товарищей.
7.	<b>Лыжный туризм</b>	Знание всех естественных препятствий и приемов и преодоление их. Свободное прохождение маршрута.	Знание всех основных препятствий и приемов преодоление их. Отдельные затруднения при прохождении маршрута.	Недостаточно знаний естественных препятствий и приемов преодоление их. Серьезные затруднения при прохождении маршрута, требование помощи педагога.



Неделя	Наименования темы занятия	Количество
		часов
<b>Сентябрь</b>		
1	Введение.	2
1	Туризм. Место туризма в системе физического и патриотического воспитания.	2
2	Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе: История Карельского перешейка.	2
2	Основные элементы топографии. Ориентирование на местности: Условные топографические знаки. Зарисовка топографических знаков	2
3	ОФП. Физическая и морально волевая подготовка туриста. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена туриста: Общие гигиенические требования в походе.	2
3	Общая туристическая подготовка. Групповое, личное и специальное снаряжение. Организация быта в полевых условиях.	2
4	Техническая подготовка. Техника движения и преодоление препятствий: Значение техники в преодолении препятствий и безопасности похода.	2
4	Специальная подготовка спортивно – патриотической игре «Зарница». Спорт и игры-туристические игры: Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	2
<b>Октябрь</b>		
1	Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе: Памятные исторические места. Ведение путевых записей.	2
1	Основные элементы топографии. Ориентирование на местности: Устройство компаса и пользование им. Азимут.	2
2	Общая и специальная физическая подготовка: Разучивание комплекс утренней гимнастики. Гигиена туриста: Умывание, купание, закаливание.	2
2	Общая туристическая подготовка. Одежда и обувь туриста. Организация быта в полевых условиях. Выбор места для бивака с учетом охраны природы.	2
3	Техническая подготовка. Техника движения и преодоление препятствий: Виды переправ и их организация.	2
3	Спортивно - туристические игры: Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками, «Туристская скорая помощь».	2
4	Специальная подготовка спортивно – патриотической игре «Зарница». Экскурсии к историческим памятникам и памятным местам.	2
4	Техническая подготовка. Техника движения и преодоление препятствий: Специальные узлы и их применение. Подвижные игры.	2

### Ноябрь

<b>1</b>	Основные элементы топографии. Ориентирование на местности: Масштаб. Физическая подготовка: Упражнения направленные на развитие быстроты движения.	<b>2</b>
<b>1</b>	Общая туристическая подготовка. Устройство туристической палатки	<b>2</b>
<b>2</b>	Организация быта в полевых условиях: Питание в походе.	<b>2</b>
<b>2</b>	Гигиена туриста. Доврачебная помощь в походе: Различные травмы и ушибы.	<b>2</b>
<b>3</b>	Техническая подготовка. Техника движения и преодоление препятствий: Значение страховки и самостраховки в походе.	<b>2</b>
<b>3</b>	Общая физическая подготовка: Упражнения направлены на развитие силы. Подвижные игры.	<b>2</b>
<b>4</b>	Техническая подготовка. Техника движения и преодоление препятствий: Страховочное снаряжение и требования к нему.	<b>2</b>
<b>4</b>	Спортивно - туристические игры: «Туристическая скорая помощь», «Кто быстрее построит дом».	<b>2</b>

### Декабрь

<b>1</b>	Общая туристическая подготовка: Уход за снаряжением и его ремонт. Организация быта в полевых условиях: Типы и виды костров, и их назначение, противопожарные меры.	<b>2</b>
<b>1</b>	Общая физическая подготовка: Упражнения, направлены на развитие гибкости. Подвижные игры.	<b>2</b>
<b>2</b>	Основные элементы топографии. Ориентирование на местности: Избежание рельефа на топографических картах.	<b>2</b>
<b>2</b>	Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе: Рельеф, озера, полезные ископаемые.	<b>2</b>
<b>3</b>	Гигиена туриста. Доврачебная помощь в походе: Общие гигиенические требования в походе. Поддержание чистоты тела, ног. Азимут.	<b>2</b>
<b>3</b>	Техническая подготовка. Техника движения и преодоление препятствий: Специальные узлы и их применение.	<b>2</b>
<b>4</b>	Общая физическая подготовка: Разучивание комплексов утренней гимнастики. Закаливание. Спортивно - туристические игры: «Укладка рюкзака».	<b>2</b>
<b>4</b>	Основные элементы топографии. Ориентирование на местности: Масштаб. Спортивно - туристические игры: «Эстафета с компасом».	<b>2</b>

### Январь

<b>1</b>	Особенности лыжных походов: Личное и групповое снаряжение лыжного похода.	<b>2</b>
<b>1</b>	Основные элементы топографии. Ориентирование на местности: Азимут.	<b>2</b>

<b>2</b>	Общая физическая подготовка: Упражнения, направлены на развитие быстрого движения. Подвижные игры.	<b>2</b>
<b>2</b>	Особенности лыжных походов: Выбор лыж, крепление	<b>2</b>
<b>3</b>	Особенности лыжных походов: Одежда и обувь туриста лыжника.	<b>2</b>
<b>3</b>	Особенности лыжных походов: Режим дня.	<b>2</b>
<b>4</b>	Спортивно - туристические игры: «Самый внимательный». Азимут.	<b>2</b>
<b>4</b>	Специальная подготовка спортивно – патриотической игре «Зарница». Сбор сведений о родном крае.	<b>2</b>

### **Февраль**

<b>1</b>	Особенности лыжных походов: Меры против обморожений и простудных заболеваний.	<b>2</b>
<b>1</b>	Общая физическая подготовка: Упражнения, направлены на развитие выносливости. Подвижные игры.	<b>2</b>
<b>2</b>	Особенности лыжных походов: Подготовка лыж к пользованию.	<b>2</b>
<b>2</b>	Особенности лыжных походов: Ходьба на лыжах по равнинной местности, подъемы и спуски.	<b>2</b>
<b>3</b>	Особенности лыжных походов: Безопасное преодоление препятствий.	<b>2</b>
<b>3</b>	Гигиена туриста. Доврачебная помощь в походе: Транспортировка пострадавшего.	<b>2</b>
<b>4</b>	Особенности лыжных походов: Организация привала.	<b>2</b>
<b>4</b>	Особенности лыжных походов: Устройство костра и очага на снегу.	<b>2</b>

### **Март**

<b>1</b>	Особенности лыжных походов: Ремонт лыж.	<b>2</b>
<b>1</b>	Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе: Памятные исторические места.	<b>2</b>
<b>2</b>	Основные элементы топографии. Ориентирование на местности: Движение на заданный ориентир.	<b>2</b>
<b>2</b>	Общая физическая подготовка: Разучивание комплексов утренней гимнастики. Спортивно - туристические игры: «Укладка рюкзака».	<b>2</b>
<b>3</b>	Общее туристическая подготовка: Уход за снаряжением и его ремонт. Спортивно - туристические игры.	<b>2</b>
<b>3</b>	Техническая подготовка. Техника движения и преодоление препятствий: Специальные узлы и их применение.	<b>2</b>
<b>4</b>	Специальная подготовка спортивно – патриотической игре «Зарница». Обучение преодоления	

	препятствий (в зависимости от способов передвижения и района путешествия).	2
4	Организация быта в полевых условиях: Организация питания в зависимости от района путешествия.	2
<b>Апрель</b>		
1	Специальная подготовка спортивно – патриотической игре «Зарница». Основы ориентирования. Применение страховочного снаряжения.	2
1	Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе: Памятные исторические места. Применение страховочного снаряжения в преодолении глубоких рвов.	2
2	Основные элементы топографии. Ориентирование на местности: Движение на заданный ориентир. Применение техники бега в лесу.	2
2	Общая туристическая подготовка. Организация быта в полевых условиях: Сдача контрольных нормативов. Специальные узлы и их применение.	2
3	Техническая подготовка. Техника движения и преодоление препятствий: Основные узлы и грудная обвязка, решение ситуационных задач. Общая физическая подготовка: Применение техники бега в лесу, по пересеченной местности.	2
3	Гигиена туриста. Доврачебная помощь в походе: Транспортировка пострадавшего. Спортивно - туристические игры: Игры на местности с элементами ориентирования.	2
4	Техническая подготовка. Техника движения и преодоление препятствий. Отработка темпа и тактики движения. Основные элементы топографии. Ориентирование на местности: Работа с картой.	2
4	Общая физическая подготовка туриста: Кросс. Туристические игры: «Умей смотреть и видеть».	2
<b>Май</b>		
1	Техническая подготовка. Техника движения и преодоление препятствий: Преодоление травяных склонов. Спортивно - туристические игры: «Кто быстрее построит».	2
1	Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе: Описание пути движения. Спортивно - туристические игры: «Самый внимательный».	2
2	Основные элементы топографии. Ориентирование на местности: Туристические нормативы. Специальная подготовка спортивно – патриотической игре «Зарница». Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему.	2
2	Техническая подготовка. Техника движения и преодоление препятствий: Выбор места для переправы. Организация быта в полевых условиях: Противопожарные меры.	2
3	Техническая подготовка. Техника движения и преодоление препятствий: Применение страховочного снаряжения в преодолении глубоких рвов и бродов. Бег с препятствиями. Решение ситуационных задач при преодолении естественных препятствий.	2

<b>3</b>	Общее туристическая подготовка: Установка палаток, устройство очага. Общая физическая подготовка. Беговые тренировки.	<b>2</b>
<b>4</b>	Доврачебная помощь. Обеспечение безопасности в походе и на экскурсиях: Кровотечение и их виды. Общее физическая подготовка туриста. Закаливание: Применение техники бега в лесу.	<b>2</b>
<b>4</b>	Специальная подготовка спортивно – патриотической игре «Зарница»: Краеведение. Спортивно - туристические игры: «Верным курсом». Беговые тренировки. Закаливание организма.	<b>2</b>

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**I год обучения**

Неделя	Наименования темы занятия	Количество часов

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**II год обучения**

### Сентябрь

1	Введение. Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе: географическое положение Карельского перешейка и п. Роцино.	2
1	Основы топографии, Спортивное ориентирование: Карты применяемые на соревнованиях по туристскому ориентированию на местности. Виды ориентирования.	2
2	Обще туристическая подготовка. Организация быта в полевых условиях: Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске.	2
2	Техническая подготовка. Техника движения и преодоления препятствий: Основные правила поведения и обеспечения безопасности при движении по дорогам и тропам, при подъемах и спусках.	2
3	Доврачебная помощь. Обеспечение безопасности в походе и на экскурсиях: Самоконтроль за состоянием здоровья и тренированности по основным показателям (рост, вес, пульс, дыхание).	2
3	Общефизическая подготовка. Закаливание: Развитие двигательных качеств (силовая выносливость, общая выносливость, ловкость, гибкость).	2
4	Спортивно туристические игры: Игры по выбору пути движения и его реализации. Техническая подготовка. Техника движения и преодоление препятствий: Коллективные действия группы при преодолении препятствий, в условиях решения ситуационных задач.	2
4	Специальная подготовка спортивно – патриотической игре «Зарница»: Выполнение комплексов ОФ и СФ подготовки.	2

### Октябрь

1	Техническая подготовка. Техника движения и преодоления препятствий: Подъемы и спуски по крутым травяным склонам. Основные правила поведения и обеспечения безопасности.	2
1	Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе: Путешествие по побережью Финского залива. Ведение путевых записей.	2
2	Основы топографии. Спортивное ориентирование: условные топографические знаки и знаки спортивных, их отличие. Специальная подготовка к спортивно-патриотической игре «Зарница»: Выполнение комплексов ОФ и СФ подготовки.	2
2	Техническая подготовка. Техника движения и преодоление препятствий: Движение по ровной и сильно пересеченной местности. Шаг, темп, интервал, положение корпуса рук.	2
3	Основы топографии. Спортивное ориентирование: Масштабные и немасштабные знаки. Зарисовка новой группы знаков и характеристик. Продвижение игры	2
3	Обще туристическая подготовка. Организация быта в полевых условиях: Самостоятельное изготовление и усовершенствование очага, стоек, колышек, крючков для подвешивания посуды.	2
4	Доврачебная помощь. Обеспечение безопасности в походе и на экскурсиях: Индивидуальный медицинский пакет. Общефизическая подготовка туриста. Закаливание: Беговые тренировки.	2
4	Специальная подготовка спортивно – патриотической игре «Зарница»: Краеведение. Спортивно-туристические игры: «Верным курсом». Беговые тренировки.	2

### Ноябрь

1	Основы ориентирования. Спортивное ориентирование: Влияние рельефа на выбор пути движения.	2
1	Техническая подготовка. Техника движения и преодоления препятствий: Характеристика типичных естественных препятствий при движении по травяной поверхности.	2

<b>2</b>	Доврачебная помощь. Обеспечение безопасности в походе и на экскурсиях: Признаки заболеваний. Общефизическая подготовка туриста. Закаливание: Основные упражнения для развития двигательных качеств.	<b>2</b>
<b>2</b>	Специальная подготовка спортивно – патриотической игре «Зарница»: Основы ориентирования. Спортивно -туристические игры: «Самый внимательный».	<b>2</b>
<b>3</b>	Обще туристическая подготовка. Организация быта в полевых условиях: Походная постель. Общефизическая подготовка туриста: Закаливание организма.	<b>2</b>
<b>3</b>	Техническая подготовка. Техника движения и преодоления препятствий: Общее представление о навесной переправе. Вязка узлов. Беговые тренировки.	<b>2</b>
<b>4</b>	Спортивно -туристические игры: «Быстрота и точность», «Туристская скорая помощь».	<b>2</b>
<b>4</b>	Доврачебная помощь. Обеспечение безопасности в походе и на экскурсиях: Помощь при желудочных и простудных заболеваниях. Беговые тренировки.	<b>2</b>

### Декабрь

<b>1</b>	. Общая физическая подготовка: Кросс.	<b>2</b>
<b>1</b>	Природа родного края и история. Краеведческая работа в походе. Исторические события Карельского перешейка.	<b>2</b>
<b>2</b>	Техническая подготовка. Техника движения и преодоления препятствий: Основные узлы и грудная обвязка. Спортивно -туристические игры: «переправа через болото».	<b>2</b>
<b>2</b>	Основы топографии. Спортивное ориентирование: Глазомерная съемка участка маршрута. Глазомерный набросок плана местности.	<b>2</b>
<b>3</b>	Основы топографии. Спортивное ориентирование: Схема маршрута. Закаливание организма.	<b>2</b>
<b>3</b>	Обще туристическая подготовка. Организация быта в полевых условиях: Ремонтный набор и пользование им. Общефизическая подготовка туриста. Беговые тренировки.	<b>2</b>
<b>4</b>	Специальная подготовка спортивно – патриотической игре «Зарница»: Краеведение.	<b>2</b>
<b>4</b>	Доврачебная помощь. Обеспечение безопасности в походе и на экскурсиях: Помощь при порезах, ссадинах, укусах насекомых, при растяжении связок. Решение ситуационных задач.	<b>2</b>

### Январь

<b>1</b>	Лыжный туризм: Характеристика основных естественных препятствий в лыжном походе и меры предосторожности. Общефизическая подготовка: Закаливание организма.	<b>2</b>
<b>1</b>	Основы топографии. Спортивное ориентирование: Условные топографические знаки и знаки спортивных карт. Беговые тренировки.	<b>2</b>
<b>2</b>	Лыжный туризм: Основные требования при разборке лыжного маршрута. Общефизическая подготовка туриста. Закалывание. Полоскание горла прохладной водой с морской солью.	<b>2</b>
<b>2</b>	Природа родного края и история. Краеведческая работа в походе. Путешествие на Пухтолову гору – Объект спортивной деятельности населения.	<b>2</b>
<b>3</b>	Лыжный туризм: Скоростное движение по дистанции, ориентирование по нитке маршрута. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса.	<b>2</b>
<b>3</b>	Лыжный туризм: Отработка спуска с поворотом, скоростного спуска, спуска с торможением в заданной зоне.	<b>2</b>

<b>4</b>	Лыжный туризм: Азимутальный ход. Закаливание организма.	<b>2</b>
<b>4</b>	Лыжный туризм: Гигиена туриста лыжника. Спортивно -туристические игры: «Верх по откосу».	<b>2</b>
<b>Февраль</b>		
<b>1</b>	Доврачебная помощь. Обеспечение безопасности в походе и на экскурсиях: Оказание первой доврачебной помощи. Транспортировка пострадавшего на волокушах.	<b>2</b>
<b>1</b>	Специальная подготовка спортивно – патриотической игре «Зарница»: Выполнение комплексов ОФ и СФ подготовки.	<b>2</b>
<b>2</b>	Лыжный туризм: Движение через замерзшие реки и водоемы, преодоление опасных участков.	<b>2</b>
<b>2</b>	Природа родного края и история. Краеведческая работа в походе: Путешествие по побережью Финского залива.	<b>2</b>
<b>3</b>	Лыжный туризм: применение страховки и самостраховки. Закаливание организма.	<b>2</b>
<b>3</b>	Природа родного края и история. Краеведческая работа в походе: Исторические события. Имена которые вошли в историю.	<b>2</b>
<b>4</b>	Природа родного края и история. Краеведческая работа в походе. Исторические события Карельского перешейка.	<b>2</b>
<b>4</b>	Техническая подготовка. Техника движения и преодоления препятствий: Основные узлы и грудная обвязка. Спортивно -туристические игры: «переправа через болото».	<b>2</b>
<b>Март</b>		
<b>1</b>	Специальная подготовка к спортивно-патриотической игре «Зарница». Основы ориентирования.	<b>2</b>
<b>1</b>	Природа родного края и история. Имена которые вошли в историю. Игры.	<b>2</b>
<b>2</b>	Основы топографии. Спортивное ориентирование. Схема маршрута. Подвижные игры.	<b>2</b>
<b>2</b>	Обще туристическая подготовка. Организация быта в полевых условиях: Дежурство. Туристические игры.	<b>2</b>
<b>3</b>	Техническая подготовка. Техника движения и преодоления препятствий: Основные узлы и грудная обвязка, решение ситуационных задач. Туристические игры.	<b>2</b>
<b>3</b>	Доврачебная помощь. Обеспечение безопасности в походе и на экскурсиях: Помощь при порезах, ссадинах. Обще туристическая подготовка. Закаливание организма: Полоскание горла холодной водой.	<b>2</b>
<b>4</b>	Техническая подготовка. Техника движения и преодоления препятствий. Разведка и маркировка маршрута.	<b>2</b>
<b>4</b>	Общефизическая подготовка туриста: Обучение преодолению препятствий (в зависимости от способов передвижения и района путешествия). Туристические игры: «Умей смотреть и видеть».	<b>2</b>
<b>Апрель</b>		
<b>1</b>	Техническая подготовка. Техника движения и преодоления препятствий: применение одновременной, переменной страховки. Спортивно - туристические игры: «Переправа».	<b>2</b>
<b>1</b>	Природа родного края и история. Краеведческая работа в походе: Сбор краеведческого материала. Ведение путевых записей.	<b>2</b>
<b>2</b>	Основы топографии. Спортивное ориентирование: Определение расстояний шагами по времени. Специальная подготовка спортивно – патриотической игре «Зарница»: Выполнение комплексов	<b>2</b>

	ОФ и СФ подготовки.	
2	Техническая подготовка. Техника движения и преодоления препятствий: Применение верхней и нижней страховки, решение ситуационных задач. Общефизическая подготовка туриста: Сдача контрольных нормативов.	2
3	Основы топографии. Спортивное ориентирование: Факторы влияющие на точность определения расстояний. Основные упражнения для развития двигательных качеств. Подвижные игры.	2
3	Общая туристическая подготовка. Организация быта в полевых условиях: Самостоятельное изготовление и усовершенствование очага, стоеч, колышек, крючков для подвешивания посуды. Беговые тренировки.	2
4	Доврачебная помощь. Обеспечение безопасности в походе и на экскурсиях: Кровотечение и их виды. Общефизическая подготовка туриста. Закаливание: Беговые тренировки.	2
4	Специальная подготовка к спортивно-патриотической игре «Зарница»: Краеведение. . Спортивно - туристические игры: «Верным курсом». Беговые тренировки. Закаливание организма.	2

### Май

1	Основы ориентирования. Спортивное ориентирование: Схема маршрута. Общефизическая подготовка туриста: Маршевая подготовка.	2
1	Техническая подготовка. Техника движения и преодоления препятствий: Характеристика типичных естественных препятствий при движении по травяной поверхности.	2
2	Доврачебная помощь. Обеспечение безопасности в походе и на экскурсиях: Признаки заболеваний. . Общефизическая подготовка туриста. Основные упражнения для развития двигательных качеств.	2
2	Специальная подготовка к спортивно-патриотической игре «Зарница»: Основы ориентирования. Спортивно -туристические игры: «Самый внимательный».	2
3	Общая туристическая подготовка. Организация быта в полевых условиях: Походная постель. Общефизическая подготовка туриста: Закаливание организма.	2
3	Техническая подготовка. Техника движения и преодоления препятствий: Вязка узлов, отработка страховки альпенштоком. Беговые тренировки.	2
4	Спортивно - туристические игры: «Быстрота и точность», «Туристская скорая помощь». Движение по заболоченной местности. Хождение босиком в летний период.	2
4	Доврачебная помощь. Обеспечение безопасности в походе и на экскурсиях: Кровотечение и их виды. Общефизическая подготовка туриста. Закаливание: Беговые тренировки.	2

<b>Неделя</b>	<b>Наименование темы занятия</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Сентябрь</b>		
<b>1</b>	Введение. Ознакомление детей с содержанием курса программы. История Ленинградской области.	<b>2</b>
<b>1</b>	История ленинградской области и Санкт – Петербурга. Краеведческая работа в походе: Города Ленинградской области, история. Подготовка и участие в конкурсных программах.	<b>2</b>
<b>2</b>	Топография и ориентирование. Спортивное ориентирование: Географические прямоугольные координаты (километровая сетка карты).	<b>2</b>
<b>2</b>	Общая и специальная физическая подготовка. Роль и значение физической подготовки для роста и мастерства туристов. Техника пешеходного туризма «Туристское многоборье». описание технических этапов.	<b>2</b>
<b>3</b>	Общетуристическая подготовка. Организация быта в полевых условиях. Личное и многодневное снаряжение для многодневных походов.	<b>2</b>
<b>3</b>	Техника пешеходного туризма «Туристское многоборье»: Страховое снаряжение: карабины, системы, жумары.	<b>2</b>
<b>4</b>	Поисково – спасательные работы: Виды ПСР. Предстартовая проверка. Туристские соревнования и сметы.	<b>2</b>
<b>4</b>	Обеспечение безопасности при проведении туристских походов. Техника пешеходного туризма. Описание техники этапов.	<b>2</b>
<b>Октябрь</b>		
<b>1</b>	История Ленинградской области и Санкт – Петербурга. Краеведческая работа: Памятники Ленинградской области. Подготовка и участие в конкурсных программах: Сочинение стихов.	<b>2</b>
<b>1</b>	Топография и ориентирование. Спортивное ориентирование. Маршрутная глазомерная съемка. Определение координат точек на карте.	<b>2</b>
<b>2</b>	Общая и специальная физическая подготовка: Упражнение на развитие выносливости. Техника пешеходного туризма: командное прохождение этапов с полным наведением.	<b>2</b>
<b>2</b>	Общетуристическая подготовка. Организация быта в полевых условиях: Материалы используемые для изготовления снаряжения. Физическая подготовка: упражнение для развития быстроты.	<b>2</b>
<b>3</b>	Поисково – спасательные работы: Тренировочные занятия по ПСР. «Поиск пострадавшего». Техника пешеходного туризма: Командное наведение «Навесная переправа». Решение ситуационных задач.	<b>2</b>
<b>3</b>	Техника пешеходного туризма «Туристское многоборье». Преодоление препятствий типа «Каньон» с укладкой бревна, в ходе решения ситуационных задач.	<b>2</b>
<b>4</b>	Поисково – спасательные работы: Выполнение способов сигналов бедствия. Общая и специальная физическая подготовка. Упражнение на развитие выносливости.	<b>2</b>

4	Топография и ориентирование способ перпендикуляров, полярный способ. Общая и специальная физическая подготовка. Упражнение на развитие быстроты.	2
<b>Ноябрь</b>		
1	Техника пешеходного туризма «Туристское многоборье». Технические этапы и специальные задания. Общая и специальная физическая подготовка. Упражнение на развитие быстроты.	2
1	История Ленинградской области и Санкт - Петербурга. Краеведческая работа в походе. Сбор краеведческого материала.	2
2	Топография и ориентирование. Спортивное ориентирование. Решение задач на различные способы ориентирования. Общая и специальная физическая подготовка. Упражнение на развитие выносливости.	2
2	Подготовка к конкурсным программам. Сочинение стихов, частушек.	2
3	«Траверс» склона с самостраховкой по перилам наведеным командой.	2
3	Подготовка и участие в конкурсных программах. Общая и специальная физическая подготовка. Упражнение на развитие выносливости.	2
4	История Ленинградской области и Санкт Петербурга. Города Ленинградской области история. Обеспечение безопасности тур. Походов. Основные приемы передвижения и ориентирования на местности и преодоление препятствий.	2
4	Туристские соревнования. Участие в соревнованиях по ориентированию, пешеходному туризму. Решение ситуационных задач.	2
<b>Декабрь</b>		
1	История Ленинградской области и Санкт Петербурга. Краеведческая работа в походе. География, флора и фауна. Общая и специальная физическая подготовка, развитие быстроты.	2
1	Топография и ориентирование. Спортивное ориентирование. Привязка при потере видимости. Обеспечение безопасности при проведении туристских походов, организация самостраховки.	2
2	Топография и ориентирование. Спортивное ориентирование. Тренинг по спортивному ориентированию. Подготовка и участие в конкурсных программах разного уровня.	2
2	Общая и специальная физическая подготовка. Приспособление организма к походным условиям. Техника пешеходного туризма «Туристское многоборье». описание технических этапов. Подготовка и участие в конкурсных программах.	2
3	Лыжный туризм. Правила прохождения дистанций, обеспечение безопасности при поведении туристских походов. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.	2
3	Топография и ориентирование. Спортивное ориентирование. Общая и специальная физическая подготовка. Развитие выносливости.	2
4	Подготовка и участие в конкурсных программах. Сочинение стихов, частушек.	2
4	Лыжный туризм. Правила прохождения дистанций. Общая и специальная физическая подготовка.	2

## Январь

1	Общая и специальная физическая подготовка. Приспособление организма к походным условиям.	2
1	История Ленинградской области и Санкт Петербурга. Краеведческая работа в походе. Экология. Общая и специальная физическая подготовка. Условия и привыкание к нагрузке (выносливость) Спортивные игры.	2
2	Топография и ориентирование. Спортивное ориентирование. Описание пути по легенде (ситуационная задача). Обеспечение безопасности при поведении туристских походов. Правила поведения в незнакомом населенном пункте.	2
2	Лыжный туризм. Преодоление чащобного участка ,лесного завала. Техника пешеходного туризма «Туристское многоборье» Описание технических этапов.	2
3	Лыжный туризм. Прокладывание лыжни, подъем, спуск на лыжах зигзагом, лесенкой.	2
3	История Ленинградской области и Санкт Петербурга. Краеведческая работа в походе. Города Ленинградской области. История.	2
4	История Ленинградской области и Санкт Петербурга. Краеведческая работа в походе. Памятные места	2
4	Лыжный туризм Спуск и подъем на лыжах со страховкой.	2

## Февраль

1	Лыжный туризм. Правила похождения дистанций с преодоление участков пересеченной местности и выполнение технических приемов и заданий. Движение по открытому льду.	2
1	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнение на развитие выносливости. Лыжный туризм. Подъем и спуск на лыжах зигзагом.	2
2	Подготовка и участие в конкурсных программах. Составление сценариев и песен. Выступление в конкурсах разного уровня. Туристские соревнования и слеты. Положение о соревнованиях и их проведение; понятие о дистанциях, этапах. Правила соревнований.	2
2	Лыжный туризм.»Траверс» склона на лыжах. Обеспечение безопасности при проведении туристских походов.	2
3	Лыжный туризм. Преодоление «Лавинного участка». Организация самостраховки.	2
3	Лыжный туризм. Преодоление участка тонкого льда со страховкой.	2
4	История Ленинградской области и Санкт-Петербурга. Краеведческая работа. Скульптура, архитектура Санкт- Петербурга.	2
4	Лыжный туризм. Спуск со страховкой в указанной зоне. Общая и специальная физическая подготовка.	2

## Март

1	Лыжный туризм. Спуск по веревке на крутом спуске. Общая и специальная физическая подготовка.	2
1	Поисково-спасательные работы.»Спуск» и «Подъем» «Пострадавшего» по	2

	склону на волокуше.	
2	Лыжный туризм. Движение по открытому льду. Общая и специальная физическая подготовка.	2
2	Техника пешеходного туризма. Технические этапы и специальные задания.	2
3	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнение на развитие выносливости. Подготовка и участие в конкурсных программах.	2
3	Техника пешеходного туризма «Туристское многоборье». описание технических этапов. Подготовка и участие в конкурсных программах.	2
4	Топография и ориентирование. Спортивное ориентирование. Тренинг по спортивному ориентированию.	2
4	Общее туристическая подготовка. Организация быта в полевых условиях. Подготовка личного и общественного снаряжения	2

### Апрель

1	Техника пешеходного туризма «Туристское многоборье». описание технических этапов. Подготовка и участие в конкурсных программах.	2
1	Топография и ориентирование. Спортивное ориентирование. Описание пути по легенде (ситуационная задача).	2
2	Общее туристическая подготовка. Организация быта в полевых условиях. Составление плана – графика движения 2-3х –дневного похода.	2
2	Техника пешеходного туризма «Туристское многоборье». описание технических этапов. Подготовка и участие в конкурсных программах.	2
3	Техника пешеходного туризма «Туристское многоборье». Спуск по склону с использованием перил наведенных командой.	2
3	Туристические слеты и соревнования. Правила соревнований. Общая и специальная физическая подготовка.	2
4	Поисково – спасательные работы. Организация поиска пострадавшего. Обеспечение безопасности при проведении туристских походов. Организация самостраховки.	2
4	Подготовка и участие в конкурсных программах. Выступление в конкурсах разного уровня.	2

### Май

1	Техника пешеходного туризма «Туристское многоборье». «Траверс» склона с самостраховкой по перилам наведенным командой	2
1	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнение на развитие быстроты	2
2	Топография и ориентирование. Спортивное ориентирование. Тренинг по спортивному ориентированию.	2
2	Поисково – спасательные работы. Организация поиска пострадавшего. Решение ситуационных задач.	2
3	Техника пешеходного туризма «Туристское многоборье». «Траверс» склона с самостраховкой по перилам наведенным командой, в условиях решения	2

	ситуационных задач	
<b>3</b>	Подготовка и участие в конкурсных программах. Выступление в конкурсах разного уровня.	<b>2</b>
<b>4</b>	Общее туристическая подготовка. Организация быта в полевых условиях: Изучение маршрута походов.	<b>2</b>
<b>4</b>	История Ленинградской области и Санкт-Петербурга. Краеведческая работа. Сбор краеведческого материала.	<b>2</b>

### III год обучения

### IV год обучения

Неделя	Наименования темы занятия	Количество часов
<b>Сентябрь</b>		
<b>1</b>	Введение. Ознакомление детей с содержанием курса программы.	<b>2</b>
<b>1</b>	История ленинградской области и Санкт – Петербурга. Краеведческая работа: Памятники истории и культуры и их значение: научное, историческое, художественное.	<b>2</b>
<b>2</b>	Топография и ориентирование. Спортивное ориентирование: Ориентирование на месте без карты.	<b>2</b>
<b>2</b>	Общая и специальная физическая подготовка: Значение физической и морально волевой подготовки. Техника пешеходного туризма «Туристское многоборье».	<b>2</b>
<b>3</b>	История ленинградской области и Санкт – Петербурга. Краеведческая работа: Виды памятников: археологические, исторические.	<b>2</b>
<b>3</b>	Техника пешеходного туризма «Туристское многоборье»: Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах, на равнине и в горах.	<b>2</b>
<b>4</b>	Поисково – спасательные работы: Приемы определения площади поиска пострадавшего.	<b>2</b>
<b>4</b>	Техника пешеходного туризма «Туристское многоборье»: Весовые и скоростные нагрузки, и их изменение в процессе прохождения маршрута.	<b>2</b>
<b>Октябрь</b>		
<b>1</b>	История Ленинградской области и Санкт – Петербурга. Краеведческая работа: Виды памятников (памятники боевой славы, трудовой славы).	<b>2</b>
<b>1</b>	Топография и ориентирование. Спортивное ориентирование: Выдерживание заданного направления пути по ориентирам и заданному азимуту.	<b>2</b>
<b>2</b>	Общая и специальная физическая подготовка: Техника кроссового бега. Техника пешеходного туризма «Туристское многоборье».	<b>2</b>
<b>2</b>	Техника пешеходного туризма «Туристское многоборье»: Значение уровня подготовленности и снаряженности тургруппы. Решение ситуационных задач	<b>2</b>
<b>3</b>	Поисково – спасательные работы: Знаки сигналов аварийной международной сигнализации, их передача и прием.	<b>2</b>

<b>3</b>	Техника пешеходного туризма «Туристское многоборье»: Движение по невысоким плотным кочкам.	2
<b>4</b>	Поисково – спасательные работы: определение площади поиска пострадавшего на местности.	2
<b>4</b>	Топография и ориентирование. Спортивное ориентирование: Движение по легенде, измерение длины маршрута.	2
<b>Каникулы</b>		
<b>Ноябрь</b>		
<b>1</b>	Техника пешеходного туризма «Туристское многоборье»: Движение по тропам в труднопроходимом лесу.	2
<b>1</b>	История Ленинградской области и Санкт - Петербурга. Краеведческая работа: Экскурсия по историческим, памятным местам Ленинградской области и Карельского перешейка.	2
<b>2</b>	Топография и ориентирование. Спортивное ориентирование: Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции.	2
<b>2</b>	Общая и специальная физическая подготовка: Закаливание организма. Техника пешеходного туризма «Туристское многоборье».	2
<b>3</b>	Поисково – спасательные работы: Транспортировка пострадавшего через завал. Чашобный участок.	2
<b>3</b>	Общая и специальная физическая подготовка: Закаливание организма. Гигиена при тренировках. Техника пешеходного туризма «Туристское многоборье».	2
<b>4</b>	История Ленинградской области и Санкт Петербурга: Памятные места связанные с жизнью деятельности писателей.	2
<b>4</b>	Техника пешеходного туризма «Туристское многоборье»: Учет непредвиденных обстоятельств. Решение ситуационных задач	2
<b>Декабрь</b>		
<b>1</b>	История Ленинградской области и Санкт Петербурга. Краеведческая работа. Памятные места, связанные с жизнью и деятельностью ученых.	2
<b>1</b>	Топография и ориентирование. Спортивное ориентирование: использование ориентиров при изучении и запоминании незнакомой местности.	2
<b>2</b>	Топография и ориентирование. Спортивное ориентирование. Тренинг по спортивному ориентированию. Подготовка и участие в конкурсных программах разного уровня.	2
<b>2</b>	Общая и специальная физическая подготовка. Приспособление организма к походным условиям. Техника пешеходного туризма «Туристское многоборье».	2
<b>3</b>	История Ленинградской области и Санкт – Петербурга. Краеведческая работа: Виды памятников (памятники боевой славы, трудовой славы).	2
<b>3</b>	Топография и ориентирование. Спортивное ориентирование. Общая и специальная физическая подготовка. Развитие выносливости.	2
<b>4</b>	Подготовка и участие в конкурсных программах. Сочинение стихов, частушек.	2
<b>4</b>	Лыжный туризм. Правила прохождения дистанций. Общая и специальная физическая подготовка. Правила прохождения дистанций, обеспечение безопасности при поведении туристских походов. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.	2
<b>каникулы</b>		
<b>Январь</b>		
<b>1</b>	Лыжный туризм. Спуск со страховкой в указанной зоне. Общая и специальная физическая подготовка.	2
<b>1</b>	История Ленинградской области и Санкт Петербурга. Краеведческая работа в походе. Экология. Общая и специальная физическая подготовка. Условия и привыкание к нагрузке (выносливость) Спортивные игры.	2
<b>2</b>	Топография и ориентирование. Спортивное ориентирование. Описание пути по легенде (с помощью подробного текстового описания) обеспечение безопасности при проведении туристских походов. Правила поведения в незнакомом населенном пункте.	2
<b>2</b>	Лыжный туризм. Преодоление чашобного участка ,лесного завала. Техника пешеходного туризма «Туристское многоборье» Описание технических этапов.	2
<b>3</b>	Лыжный туризм. Прокладывание лыжни, подъем, спуск на лыжах зигзагом, лесенкой.	2
<b>3</b>	История Ленинградской области и Санкт Петербурга. Краеведческая работа в походе. Города Ленинградской области. История.	2
<b>4</b>	Лыжный туризм. Спуски и подъемы на лыжах со страховкой.	2
<b>4</b>	История Ленинградской области и Санкт Петербурга (памятники боевой славы).	2
<b>Февраль</b>		
<b>1</b>	Лыжный туризм. Правила прохождения дистанций с преодоление участков пересеченной местности и выполнение технических приемов и заданий. Движение по открытому льду.	2
<b>1</b>	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнение на развитие выносливости. Лыжный туризм. Подъем и спуск на лыжах зигзагом.	2

<b>2</b>	Подготовка и участие в конкурсных программах. Составление сценариев и песен. Подготовка и выступление в конкурсах разного уровня, туристских соревнованиях и слетах. Положение о соревнованиях, их проведении; понятие о дистанциях, этапах. Правила соревнований.	2
<b>2</b>	История Ленинградской области и Санкт Петербурга. Главные реки и озера.	2
<b>3</b>	Лыжный туризм. Преодоление «Лавинного участка». Организация самостраховки. Траверс» склона на лыжах. Обеспечение безопасности при проведении туристских походов.	2
<b>3</b>	История Ленинградской области и Санкт Петербурга. Краеведческая работа в походе. Города Ленинградской области. История.	2
<b>4</b>	История Ленинградской области и Санкт Петербурга. Памятные места.	2
<b>4</b>	Лыжный туризм. Спуск со страховкой в указанной зоне. Преодоление участка тонкого льда со страховкой. Общая и специальная физическая подготовка	2
<b>Март</b>		
<b>1</b>	История Ленинградской области и Санкт Петербурга. Флора и Fauna	2
<b>1</b>	Поисково-спасательные работы. «Спуск» и «Подъем» «Пострадавшего» по склону на «волокуша».	2
<b>2</b>	Лыжный туризм. Движение по открытому льду. Общая и специальная физическая подготовка.	2
<b>2</b>	Техника пешеходного туризма. Технические этапы и специальные задания.	2
<b>3</b>	Поисково – спасательные работы. Общая и специальная физическая подготовка. Упражнение на развитие выносливости. Подготовка и участие в конкурсных программах.	2
<b>3</b>	История Ленинградской области и Санкт-Петербурга. Краеведческая работа. Скульптура, архитектура Санкт- Петербурга.	2
<b>4</b>	Топография и ориентирование. Спортивное ориентирование. Тренинг по спортивному ориентированию.	2
<b>4</b>	Обще туристическая подготовка. Организация быта в полевых условиях. Подготовка личного и общественного снаряжения	2
<b>каникулы</b>		
<b>Апрель</b>		
<b>1</b>	История Ленинградской области и Санкт-Петербурга. Краеведческая работа. Скульптура, архитектура Санкт- Петербурга.	2
<b>1</b>	Топография и ориентирование. Спортивное ориентирование. Описание пути по легенде (Решение ситуационных задач).	2
<b>2</b>	Обще туристическая подготовка. Организация быта в полевых условиях. Составление плана – графика движения 2-3х –дневного похода. Поисково – спасательные работы	2
<b>2</b>	Техника пешеходного туризма «Туристское многоборье». описание технических этапов. Подготовка и участие в конкурсных программах.	2
<b>3</b>	Техника пешеходного туризма «Туристское многоборье». Спуск по склону с использованием перил, наведенных командой, в условиях решения ситуационных задач.	2
<b>3</b>	Поисково – спасательные работы. Туристические слеты и соревнования. Правила соревнований. Общая и специальная физическая подготовка.	2
<b>4</b>	Поисково – спасательные работы. Организация поиска пострадавшего. Обеспечение безопасности при проведении туристских походов. Организация самостраховки.	2
<b>4</b>	Подготовка и участие в конкурсных программах. Выступление в конкурсах разного уровня.	2
<b>Май</b>		
<b>1</b>	Техника пешеходного туризма «Туристское многоборье». «Траверс» склона с самостраховкой по перилам, наведенным командой, в условиях решения ситуационных задач.	2
<b>1</b>	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнение на развитие быстроты. Топография и ориентирование. Спортивное ориентирование.	2
<b>2</b>	Топография и ориентирование. Спортивное ориентирование. Тренинг по спортивному ориентированию.	2
<b>2</b>	Поисково – спасательные работы. Организация поиска пострадавшего.	2
<b>3</b>	Техника пешеходного туризма «Туристское многоборье». «Траверс» склона с самостраховкой по перилам наведенным командой	2
<b>3</b>	Топография и ориентирование. Спортивное ориентирование. Подготовка и участие в конкурсных программах. Выступление в конкурсах разного уровня.	2
<b>4</b>	Обще туристическая подготовка. Организация быта в полевых условиях: Изучение маршрута походов.	2
<b>4</b>	История Ленинградской области и Санкт-Петербурга. Краеведческая работа. Сбор краеведческого материала.	2

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**V год обучения**

неделя	Наименование темы занятия	Количество часов
<b>Сентябрь</b>		
<b>1</b>	Введение. Ознакомление детей с содержанием курса программы.	<b>2</b>
<b>1</b>	История Ленинградской области и Санкт – Петербурга. Краеведческая работа в походе: конкретные факты из истории родного края.	<b>2</b>
<b>2</b>	Топография и ориентирование. Спортивное ориентирование: обобщение знаний о картографии.	<b>2</b>
<b>2</b>	Общая и специальная физическая подготовка. Закаливание организма. Техника пешеходного туризма «Туристское многоборье».	<b>2</b>
<b>3</b>	История ленинградской области и Санкт – Петербурга. Краеведческая работа в походе: конкретные факты из истории Карельского перешейка.	<b>2</b>
<b>3</b>	Техника пешеходного туризма «Туристское многоборье»: Приемы совершенствования технических этапов.	<b>2</b>
<b>4</b>	Правила поведения человека в экстремальных условиях: тренинг по проблемным экстремальным ситуациям.	<b>2</b>
<b>4</b>	Подготовка юного инструктора по туристскому многоборью: Правила проведения и судейство туристских соревнований	<b>2</b>
<b>итого</b>		<b>16</b>
<b>Октябрь</b>		
<b>1</b>	История Ленинградской области и Санкт – Петербурга. Краеведческая работа: Организация и проведение однодневных экскурсий	<b>2</b>
<b>1</b>	Топография и ориентирование. Спортивное ориентирование. Комплексное чтение и запоминание карт на бегу.	<b>2</b>
<b>2</b>	Общая и специальная физическая подготовка: Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.	<b>2</b>
<b>2</b>	Техника пешеходного туризма «Туристское многоборье»: Нестандартные методы определения высоты предмета.	<b>2</b>
<b>3</b>	Правила поведения человека в экстремальных условиях: Экстремальная ситуация. Принципы ее возникновения, последствия.	<b>2</b>
<b>3</b>	Техника пешеходного туризма «Туристское многоборье». Решение ситуационных задач.	<b>2</b>
<b>4</b>	История Ленинградской области и Санкт – Петербурга. Краеведческая	<b>2</b>

	работа: экскурсия (поход).	
<b>4</b>	Общая и специальная физическая подготовка: закаливание организма: купание в холодной воде.	<b>2</b>
<b>итого</b>		<b>16</b>

### Ноябрь

<b>1</b>	Техника пешеходного туризма «Туристское многоборье»: спуск «дюльфером».	<b>2</b>
<b>1</b>	История Ленинградской области и Санкт - Петербурга. Краеведческая работа в походе. Влияние отдельных исторических событий России на формирование традиций и направление развития Северо-западного региона.	<b>2</b>
<b>2</b>	Топография и ориентирование. Спортивное ориентирование. Способы ориентирования. Общая и специальная физическая подготовка.	<b>2</b>
<b>2</b>	Правила поведения человека в экстремальных условиях: приёмы психической саморегуляции (паника, страх).	<b>2</b>
<b>3</b>	Подготовка юного инструктора по туристскому многоборью: Заявки на участие, возрастные группы, допуск участников.	<b>2</b>
<b>3</b>	Техника пешеходного туризма «Туристское многоборье»: Расстояние до ориентира. Общая и специальная физическая подготовка.	<b>2</b>
<b>4</b>	История Ленинградской области и Санкт Петербурга. Создание картотеки маршрутов и экскурсионных объектов края.	<b>2</b>
<b>4</b>	Топография и ориентирование. Спортивное ориентирование: Движение по азимуту с максимальной скоростью.	<b>2</b>
<b>итого</b>		<b>16</b>

### Декабрь

<b>1</b>	История Ленинградской области и Санкт Петербурга. Краеведческая работа в походе: экскурсия (поход).	<b>2</b>
<b>1</b>	Топография и ориентирование. Спортивное ориентирование: Приемы разработки спортивных карт местности, прохождения дистанции и маршрута.	<b>2</b>
<b>2</b>	Правила поведения человека в экстремальных условиях: переохлаждение, перегрев и обезвоживание организма. Решение ситуационных задач.	<b>2</b>
<b>2</b>	Общая и специальная физическая подготовка: Проведение тренировок по физической подготовке с учетом самостоятельного выбора вида и степени нагрузок.	<b>2</b>
<b>3</b>	Техника пешеходного туризма «Туристское многоборье	<b>2</b>
<b>3</b>	Топография и ориентирование. Спортивное ориентирование. Общая и специальная физическая подготовка.	<b>2</b>

<b>4</b>	Подготовка юного инструктора по туристскому многоборью: Протесты и заявления порядок их подачи рассмотрения.	<b>2</b>
<b>4</b>	Техника пешеходного туризма «Туристское многоборье»	<b>2</b>
<b>итого</b>		<b>16</b>

### **Январь**

<b>1</b>	Техника пешеходного туризма «Туристское многоборье»: Нестандартные методы определения ширины препятствия.	<b>2</b>
<b>1</b>	История Ленинградской области и Санкт Петербурга. Краеведческая работа в походе: экскурсия (поход) по наиболее интересным местам.	<b>2</b>
<b>2</b>	Топография и ориентирование. Спортивное ориентирование: Отработка действий на КП. Общая и специальная физическая подготовка.	<b>2</b>
<b>2</b>	Лыжный туризм. Признаки ухудшения погоды. Меры предосторожности и страховки при движении по опасным участкам.	<b>2</b>
<b>3</b>	Лыжный туризм. Траверс склона на лыжах с навеской перил	<b>2</b>
<b>3</b>	История Ленинградской области и Санкт Петербурга. Краеведческая работа в походе. Общая и специальная физическая подготовка.	<b>2</b>
<b>4</b>	Лыжный туризм. Непосредственные предвестники пурги и «снежного заряда».	<b>2</b>
<b>4</b>	Лыжный туризм. Действия группы в условиях пурги. Общая и специальная физическая подготовка.	<b>2</b>
<b>итого</b>		<b>16</b>

### **Февраль**

<b>1</b>	Правила поведения человека в экстремальных условиях: Тренинг по проблемным и экстремальным ситуациям.	<b>2</b>
<b>1</b>	Лыжный туризм: Спуск по склону на лыжах с опорной самостраховкой на командные перила. Общая и специальная физическая подготовка.	<b>2</b>
<b>2</b>	Подготовка юного инструктора по туристскому многоборью: Участие в подготовке полосы препятствия: выбор района, расстановка и оборудование этапа.	<b>2</b>
<b>2</b>	Лыжный туризм.: Переправа группы по тонкому льду равнинной реки. Общая и специальная физическая подготовка.	<b>2</b>
<b>3</b>	Лыжный туризм: Походы на лыжах с ночевкой. Действия группы в сложных метеорологических условиях. Общая и специальная физическая подготовка.	<b>2</b>
<b>3</b>	Лыжный туризм: Преодоление трещины на леднике.	<b>2</b>
<b>4</b>	Техника пешеходного туризма «Туристское многоборье».	<b>2</b>

<b>4</b>	Лыжный туризм. Подъем на лыжах по склону с навеской перил. Общая и специальная физическая подготовка.	<b>2</b>
<b>итого</b>		<b>16</b>
<b>Март</b>		
<b>1</b>	Правила поведения человека в экстремальных условиях: Упражнение на прохождение и выход из искусственно создаваемой экстремальной ситуации в природных условиях.	<b>2</b>
<b>1</b>	Топография и ориентирование. Спортивное ориентирование. ОФП	<b>2</b>
<b>2</b>	Техника пешеходного туризма «Туристское многоборье»	<b>2</b>
<b>2</b>	Техника пешеходного туризма. «Туристское многоборье». Решение ситуационных задач.	<b>2</b>
<b>3</b>	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнение на развитие выносливости. Лыжный туризм.	<b>2</b>
<b>3</b>	История Ленинградской области и Санкт - Петербурга. Краеведческая работа. Скульптура, архитектура Санкт- Петербурга.	<b>2</b>
<b>4</b>	Топография и ориентирование. Спортивное ориентирование. Судейская практика во всех видах	<b>2</b>
<b>4</b>	Техника пешеходного туризма «Туристское многоборье».	<b>2</b>
<b>итого</b>		<b>16</b>
<b>Апрель</b>		
<b>1</b>	История Ленинградской области и Санкт - Петербурга. Краеведческая работа. Конкретные факты из истории родного края.	<b>2</b>
<b>1</b>	Топография и ориентирование. Спортивное ориентирование. Описание пути по легенде (с помощью подробного текстового описания).	<b>2</b>
<b>2</b>	Лыжный туризм. Подъем по склону с навеской перил.	<b>2</b>
<b>2</b>	Техника пешеходного туризма «Туристское многоборье». Нестандартные методы определения высоты предмета. ОФП.	<b>2</b>
<b>3</b>	Техника пешеходного туризма «Туристское многоборье». Спуск по склону с использованием перил наведенных командой.	<b>2</b>
<b>3</b>	Подготовка юного инструктора по туристскому многоборью. Общая и специальная физическая подготовка.	<b>2</b>
<b>4</b>	Топография и ориентирование. Спортивное ориентирование. Составление и проведение тренировок с младшими воспитанниками.	<b>2</b>
<b>4</b>	История Ленинградской области и Санкт - Петербурга. Краеведческая работа. Создание картотеки маршрутов и экскурсионных объектов края.	<b>2</b>
<b>итого</b>		<b>16</b>
<b>Май</b>		
<b>1</b>	Техника пешеходного туризма «Туристское многоборье». «Траверс» скал. ОФП	<b>2</b>

<b>1</b>	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнение на развитие быстроты. Разработка личных комплексов по ОФП с учетом возрастных особенностей.	<b>2</b>
<b>2</b>	Топография и ориентирование. Спортивное ориентирование. Тренинг по спортивному ориентированию.	<b>2</b>
<b>2</b>	Правила поведения в экстремальных ситуациях. Упражнение на нахождение выхода из искусственно-создаваемой экстремальной ситуации в природных условиях. Решение ситуационных задач.	<b>2</b>
<b>3</b>	Техника пешеходного туризма «Туристское многоборье». «Траверс» склона с самостраховкой по перилам наведенным командой	<b>2</b>
<b>3</b>	Подготовка юного инструктора по туристскому многоборью Организация и судейство незачетных видов и конкурсов.	<b>2</b>
<b>4</b>	Техника пешеходного туризма «Туристское многоборье». Круто наклонная «Навесная переправа», в условиях решения ситуационных задач.	<b>2</b>
<b>4</b>	История Ленинградской области и Санкт-Петербурга. Краеведческая работа. Организация и проведение однодневного похода II категории сложности.	<b>2</b>
<b>итого</b>		<b>144</b>