

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Дворец творчества детей и молодежи Колпинского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕН  
Приказом ДТДиМ  
от 07 июня 2024г. №330-ОД

Рабочая программа  
по дополнительной общеразвивающей программе

«Сто дорог»  
Возраст учащихся – 15 -16 лет

Второй год обучения

Разработчики:  
Буракова Самира Абдаллаевна  
Педагог до отдела туризма и краеведения,  
Даурова Наталья Владимировна  
методист отдела туризма и краеведения

### **Особенности образовательного процесса второго года обучения.**

Программа предназначена для учащихся в возрасте 15 - 16 лет.

На втором году обучения продолжается углублённое изучение основных видов туризма, историко-культурного наследия родного края, совершенствуются навыки организации нестационарного мероприятия в природной среде, продолжается знакомство с профессиями в области туризма, нацеленное на развитие физического совершенства одаренных детей. Обучающиеся должны иметь туристский опыт, физическую выносливость, высокую мотивацию к занятиям по направлению программы.

В содержание программы второго года для поддержки одаренности обучающихся вносятся проблемно-поисковые методы обучения - решение нестандартных туристских задач в походно-экспедиционной деятельности, которые направлены на развитие мышления учащихся и творческих способностей.

Особенности организации образовательного процесса:

Программа реализуется в сетевой форме (осуществляется в направлении взаимного использования ресурсов между партнёрами - образовательными учреждениями района).

Срок освоения программы второго года обучения - 216 часов.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа (теория и практика в помещении, выезды в природную среду по утверждённому графику).

Условия набора и формирования групп второго года обучения: обучающиеся образовательных учреждений района, имеющих медицинский допуск для занятий туризмом, обладающие физической и специальной подготовкой.

Для обучения принимаются обучающиеся, завершившие образование по программе «Туристы-краеведы» первого года обучения, а также обучающиеся с высокой мотивацией к поисково-исследовательской деятельности по результатам собеседования.

Формы предъявления и оценки результатов: основными формами предъявления и оценки результатов являются:

- участие в экспедиционно-походной деятельности,
- участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию на уровне района, города и региона.

### **Задачи второго года обучения.**

Обучающие:

- Совершенствовать знания по технике и тактике туристского похода, основам безопасного пребывания в условиях природной среды
- Изучить основы водного туризма
- Углубить знания в топографии и ориентировании
- Расширить рамки изучения историко - культурного наследия, социально-экономических характеристик района путешествия
- Познакомить с историей государственных символов РФ
- Продолжить ознакомление с профессиями по направлению программы

Развивающие:

- Развивать умение классифицировать, выявлять связи, формулировать выводы в поисково-исследовательской деятельности
- Развивать навыки самостоятельной работы с различными источниками информации
- Развивать самостоятельность в решении практических туристских задач

Воспитательные:

- Сформировать мотивацию к познанию через экспедиционно-походную деятельность
- Воспитать нравственные качества личности, чувство товарищества в совместных проектах и делах

- Совершенствовать навыки общения в походно-экспедиционной практике
- Воспитать гражданственность и патриотизм средствами туристской деятельности

### Содержание учебного плана второго года обучения

#### 1. Общая туристская подготовка 22 часа

##### 1.1. История развития туризма (2 часа).

Теория (2 часа)

Специфика спортивного туризма и его история, способствующая достижению целей становления здоровой личности, равно способной к физическому и умственному труду, адаптированной к современным ей условиям существования и способной адаптироваться в будущем при изменении этих условий. Совершенствование физической формы.

##### 1.2. Обеспечение безопасности занятий туризмом (2 часа)

Теория (2 часа)

Обращение с примусами. Правила поведения на спортивных площадках, при купании. Правила ночных дежурств по лагерю. Правила движения группы на маршруте, переходы через населенные пункты. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий в пешеходном, лыжном и водном туризме. Действия в аварийных ситуациях.

##### 1.3. Групповое снаряжение для водных походов (4 часа).

Теория (2 часа)

Групповое и личное снаряжение: материалы, конструкция. Особенности палаток, спальных мешков, рюкзаков в водном походе. Особенности эксплуатации туристского снаряжения в водном походе. Специальное снаряжение.

#### **Практика в помещении или Придворовой территории (2 часа)**

Плавсредства, виды и назначение. Сборные плавсредства.

##### 1.4. Организация питания в походе (12 часов)

Теория (2 часа).

Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Знания и умения как правильно упаковать продукты в поход, распределение продуктов по участникам, особенности приготовления различных блюд в зависимости от условий готовки (на костре, на горелках).

#### **Практика в помещении или Придворовой территории (2 часа)**

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

#### **Практика на выездах( 8 часов).**

Составление меню для 5-7 дневного похода

Составление списка продуктов для походов 5-7 дневных.

Составление полной раскладки для 5-7 дневного похода

Приготовление пищи на костре.

##### 1.5. Экипировка туриста-путешественника (2 часа)

Теория (2 часа)

Снаряжение для летних, зимних походов и походов в межсезонье. Групповое снаряжение, требования к нему. Принципы распределения снаряжения между участниками. Особенности снаряжения для водных походов. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Состав и назначение ремонтного набора. Специальное снаряжение: веревки

вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток. Укладка рюкзаков. Уход за снаряжением, его ремонт.

## 2. Государственная символика РФ (2 часа)

Тема. «Патриотическое сознание, преданность своему Отечеству»

Теория 1 час

Беседа о патриотическом отношении к малой родине. Историческое и культурное наследие страны,

Практика 1 час

Игра – продолжи фразу «Я горжусь своей страной, потому что...»

## 3. Первая помощь (20 часов)

### 3.1. Оказание первой доврачебной помощи (20 часа)

Теория(2 часа)

Глубокие повреждение мышечной ткани. Остановка кровотечения, обезболивание. Травматический шок: условия возникновения, диагностика, противодействие. Обработка ран. Переломы черепа, позвоночника. Переломы ключицы, ребер, костей таза. Переломы конечностей. Вывихи. Разрывы связок (частичные, полные).

#### **Практика в помещении или придворовой территории (6 часов)**

Повреждения внутренних органов.

Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от характера травмы.

Комплектование медицинской аптечки.

Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре, выборе и применении перевязочных материалов, дезинфицирующих и лекарственных средств.

Практика **на выездах**( 8 часов).

Наложение повязок, Остановка кровотечений.

Наложение шин, Подготовка к транспортировке пострадавшего.

Изготовление транспортировочных средств.

Практика переноски пострадавшего

### 3.2. Основы гигиены в туристском походе (4 часа)

Теория (2 часа)

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Способы закаливания. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм.

#### **Практика в помещении или придворовой территории (2 часа)**

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.

## 4. Топография и ориентирование (18 часов)

### 4.1. Топография в походе (10 часов).

Теория (2 часа)

Понятие о топографических знаках. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Горизонтали, бергштрих, подписи горизонталей. Отметки высот, урезы воды. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической и спортивной карте.

Правила обращения с компасом.

Практика на местности(8 часов)

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа.

Мини-соревнования, Ориентирование карты по компасу.

Ориентирование в однодневном походе по топографической карте.

Ориентирование на заданных маршрутах.

4.2. Ориентирование с помощью спутникового навигатора (8 часов).

Практика в **помещении или придворовой территории** (8 часов):

Отработка навыков GPS-ориентирования в различных парках города.

Работа с GPS на компьютере. Изучение работы с программой и SFR отметкой. Сложности в работе с программами. Различные системы:Garmin, Global...

Соревнования в группе. Отметка на дистанции

Трасса заданное направление. Трасса по выбору

5. Краеведение (8 часов)

5.1. Основы краеведения (6 часов)

Теория (2 часа)

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практика в **помещении или придворовой территории** (4 часа):

Знакомство с картой своего края. "Путешествия" по карте. Проведение краеведческих викторин.

Презентации и доклады по теме «История моего города во время ВОВ»

5.2. Обзор возможных районов путешествий (2 часа).

Теория (2 часа)

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

6. Психологическая подготовка (16 часов)

6.1. Мотивация роста и развития личности (4 часа)

Теория (2 часа)

Что такое мотивация? Мотив. Личность и ее свойства. Что значит развитая личность? Дефицитарная мотивация и мотивация роста. Что значит становиться личностью. Подлинное и внешнее научение. Самоактуализирующиеся люди. Реализация своего потенциала и творчество. Эмоциональные помехи творчеству.

Практика в **помещении или придворовой территории** (2 часа)

Психологические игры: «Активизируйте воображение». Игра «Успех в прошлом»

6.2. Активная и пассивная жизненная позиция (4 часа)

Теория (2 часа)

Шустрики и мямлики. Определение понятия поисковая активность. Отказ от поиска и обученная беспомощность. Основные составляющие поисковой активности.

Практика в **помещении или придворовой территории** (2 часа)

Решение нестандартных туристских задач через разрешение конфликтных ситуаций.

6.3. Развитие психических функций: внимание, память, воображение (4 часа)

Теория (2 часа)

Виды внимания. Виды и свойства воображения. Виды и свойства памяти. Распределение и устойчивость внимания. Рассеянность. Способы тренировки и развития внимания. Игры: «Изобрази людей», «Кроссворд», «На участке дождь», «НЛО».

Практика в **помещении или придворовой территории** (2 часа)

Тест на внимание «Таблицы Шульте», Тренировка памяти и внимания: Игра: «муха-цокотуха».

6.4. Развитие коммуникативных навыков (4 часа)

Теория (2 часа)

Умение заинтересовать собеседника. Поддерживание общения. Умение аргументировать свои мысли. Умение отстаивать свои интересы. Невербальные средства общения. Понимание мотивов, действий и реакций окружающих.

Практика в **помещении или придворовой территории** (2 часа)

Упражнение «перевоплощение», игры на поведение в конфликтных ситуациях. Дидактическая игра «Вежливые слова». Игра-драматизация «Подарок на всех»

7. Общая физическая подготовка (36 часов)

7.1. Оздоровительное влияние бега на организм человека (20 часов).

Теория (2 часа)

Беговые тренировки.

Оздоровительное влияние бега на организм человека. Пульсометрия и расчет интенсивности и продолжительности беговой нагрузки. Кросс, спринт, фартлек, интервальная тренировка. Упражнения после бега.

Практика в **помещении или придворовой территории** (16 часов)

Бег в спортзале. Кросс. Спринт.

Бег на улице. Фартлек. Многоскоки.

Бег с высоким подниманием колен.

Бег с захлестыванием голени.

Перекаты с пятки на носок. Подскоки.

Упражнения на развитие быстроты.

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30м

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 60м

7.2. Задачи и средства общей физической подготовки. Физические упражнения (26 часов)

Теория (2 часа)

Физические упражнения. Физическое и психическое восстановление. Заминка. Восстановительный массаж. Баня. Режим восстановительных тренировок.

**Практика в помещении или придворовой территории (16 часов)**

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями.

Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт.

Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. –

Упражнения на развитие выносливости.

Упражнения со скалкой в заданном темпе, чередование различных прыжков на одной и двух ногах.

Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченным таймами).

**8. Специальная подготовка (90 часов)**

**8.1. Организация туристского быта (28 часов)**

Теория (2 часа)

Комплексная работа на биваке. Место для постановки рюкзаков. Оборудование костра. Малые и большие привалы. Этика туристов. Костровое хозяйство. Место для костра. Средства получения огня. Безопасность при разжигании костра. Правила установки палаток. Правила установки лагеря. Требование к месту ночлега с точки зрения безопасности и комфорта.

**Практика в помещении или придворовой территории (2 часа)**

Защита от насекомых и змей. Хранение снаряжения и топлива. Особенности ночевки на берегах равнинных и горных рек, больших открытых водоемов.

**Практика на местности (16 часа)**

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания.

Разведение костра в сырую погоду

Разведение костра при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Ночлег и этика поведения в населенном пункте.

Особые требования к месту бивака в горной местности

.

**8.2. Подготовка выезда, похода (20 часов)**

Теория (2 часа)

Постановка цели и задач на поход, выезд. Изучение района похода, разработка маршрута, распределение обязанностей. Определение тактики похода, активная адаптация к походным нагрузкам. Тренинги на увеличение сплоченности группы.

**Практика в помещении или придворовой территории (2 часа).**

Приобретение продуктов питания, хозяйственных материалов, медикаментов и их упаковка. Подготовка личного, группового общего и специального снаряжения. Оформление маршрутных документов в МКК.

Практика на местности(8 часов)

.Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода.

Комплектование личного и общественного снаряжения.

Подгонка личного снаряжения.

Заброска продуктов.

8.3. Техника пешего туризма (42 часа).

Теория (6 часов)

Отработка специальных навыков работы со снаряжением на дистанции ТПТ: подъем, спуск, переправа по бревну с организацией групповой страховки и без, организация навесной переправы, спуск по скоростной навесной переправе и другие виды переправ.

Специальные узлы. Организация самостраховки, групповой страховки.

Тактическое планирование путешествий первой категории сложности. Протяженность и продолжительность дневных переходов походе первой категории сложности. Режим движения по маршруту. Дни отдыха ("дневки") на туристском маршруте.

Практика в **помещении или придворовой территории** (4 часа).

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы.

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

Практика на местности(16 часов)

Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Движение группы по дорогам и тропам.

Разведка маршрута

Техника движения на равнине

Техника движения по травянистой поверхности,

Техника движения песку,

Техника движения мокрому грунту,

Техника движения через кустарники,

8.4. Тактика и техника водного туризма (16 часов)

Теория (6 часов)

Тактика и обеспечение безопасности водного путешествия. Сезоны водных походов. Уровни воды в реках. Протяженность и продолжительность дневных переходов, режим движения по маршруту. Дни отдыха в водных походах.

Снаряжение туриста-водника. Особенности техники быта в водных походах. Вопросы питания. Выбор места для лагеря. Классификация естественных препятствий водных маршрутов. Просмотр с берега.

Практика в **помещении или придворовой территории** (2 часа).

Элементы гребли. Весло. Рафтовые гребки. Гребки перемещения и управления, гребки прямые и обратные..

Практика на местности(8 часов)

Посадка и высадка из судна. Техника отчаливания и причаливания. Приемы рациональной гребли и управления судном.

Взаимодействие членов экипажа. Способы преодоления естественных и искусственных препятствий. Движение по открытым водоемам  
 Выбор весла. Разворот весла, Хват весла.  
 Гребки для перемещения байдарки и управления ею. Прямой гребок. Обратный гребок.

8.5. Участие в соревнованиях, проведение и организация соревнований, участие в контрольных туристских маршрутах (16 часов)

Теория (4 часа)

Тактика в туристском многоборье. Дистанции, этапы соревнований. Контрольно-туристский маршрут (КТМ). Поисково-спасательные работы (ПСР). Транспортировка пострадавшего. Конкурсная программа. Личное и командное снаряжение участников. Техника безопасности. Организация, проводящая мероприятие. Состав Оргкомитета, его функции. План его работы.

Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии.

Практика в помещении или придворовой территории (12 часов)

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.).

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил.

Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях.

Работа мандатной комиссии. Порядок подачи и рассмотрения протестов.

Разработка условий проведения соревнований.

Работа судей на этапах. Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности.

9. Профориентационное занятие 2 часа

Тема. «Спорт-это не призвание, спорт - это образ жизни»

Теория 1 час

Беседы о влиянии спорта на формирование характера человека

Практика 1 час

Игровая практика «Что я хочу, что мне для этого – надо?»

10. Итоговое занятие (2 часа).

Подведение итогов года. Планирование.

## **Планируемые результаты второго года обучения**

Реализация концептуальных идей развития дополнительного образования учащихся предполагает достижение каждым учащимся личностных, метапредметных и предметных результатов освоения дополнительных общеразвивающих программ.

Личностные:

- Сформируют мотивацию к познанию через экспедиционно-походную деятельность
- Воспитают нравственные качества личности, чувство товарищества в совместных проектах и делах
- Усовершенствуют навыки общения в походно-экспедиционной практике
- Воспитают гражданственно-патриотическую идентичность средствами туристской деятельности

Метапредметные:

- Разовьют умение классифицировать, выявлять связи, формулировать выводы в поисково-исследовательской деятельности
- Разовьют навыки самостоятельной работы с различными источниками информации
- Разовьют самостоятельность в решении практических туристских задач

Предметные:

- Усовершенствуют знания по технике и тактике туристского похода, основам безопасного пребывания в условиях природной среды
- Познакомятся с основами водного туризма
- Углубят знания в топографии и ориентировании
- Расширят рамки изучения историко - культурного наследия, социально-экономических характеристик района путешествия
- Познакомятся с историей государственных символов РФ
- Продолжат ознакомление с профессиями по различным видам туризма

Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Дворец творчества детей и молодёжи  
Колпинского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕНА  
приказом ДТДиМ  
от 2023г. №

Рабочая программа  
по дополнительной общеразвивающей программе

«Сто дорог»  
Возраст учащихся – 16 -17 лет

Третий год обучения

Разработчики:  
Буракова Самира Абдаллаевна  
Педагог до отдела туризма и краеведения,  
Даурова Наталия Владимировна  
методист отдела туризма и краеведения

### **Особенности образовательного процесса третьего года обучения.**

Программа предназначена для учащихся в возрасте 16 - 17 лет.

На третьем году обучения завершается изучение основных видов туризма, историко-культурного наследия родного края, продолжают совершенствоваться навыки организации нестационарного мероприятия в природной среде для сохранения мотивации и повышения уровня успешности одарённых детей в процессе обучения.

На третьем году для поддержки одаренности обучающихся (в разделе психология и командообразование) применяется модель наставничества «учащийся-учащийся» для работы по созданию комфортных условий и устойчивых коммуникаций внутри объединения.

Обучающиеся знакомятся с профессиональными ВУЗами в области туризма, спорта для профессиональной самореализации.

Программа реализуется в сетевой форме (осуществляется в направлении взаимного использования ресурсов между партнёрами - образовательными учреждениями района).

Срок освоения программы третьего года обучения - 216 часов.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа (теория и практика в помещении, выезды в природную среду по утверждённому графику).

Условия набора и формирования групп третьего года обучения: обучающиеся успешно закончившие 2 год обучения данной программы, умеющие определённую физическую подготовку.

Формы предъявления и оценки результатов: основными формами предъявления и оценки результатов являются:

- участие в экспедиционно-походной деятельности,
- участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию на уровне города, России

#### **Задачи третьего года обучения**

Обучающие:

1. Расширить знания по водному и пешему туризму
2. Познакомиться с лыжным и горным туризмом
3. Углубить знания обучающихся о туристско-краеведческих возможностях родного края, климатических и рекреационных ресурсах
4. Получить знания по поисково-спасательным работам
5. Формировать знания о профессиональных заведениях со специализацией: «спорт», «туризм» или близких к этим направлениям
6. Способствовать формированию правовой культуры личности подростка

Развивающие:

1. Развить творческую и исполнительскую активность обучающихся в процессе освоения краеведческого материала.
2. Развить исследовательские навыки.
3. Развить потребность в здоровом образе жизни и ответственное отношение к собственному здоровью.

Воспитательные:

1. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношения к другому человеку, его мнению, гражданской позиции;
2. Освоить социальные нормы, правила поведения в детских группах во время путешествий и экскурсий;
3. Сформировать ценности здорового и безопасного образа жизни;

#### **Содержание учебного плана третьего года обучения**

1. Общая туристская подготовка (48 часов)
- 1.1. Обеспечение безопасности занятий туризмом (4 часа)

Теория (4 часа)

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Четкое руководство ПСР, единоначалие и строгая исполнительская дисциплина. Создание рабочей обстановки. Определение опасных и безопасных зон. Удаление посторонних лиц с места работы спасателей. Инструктаж руководителя работ о командах и сигналах. Установление наблюдения за возможными опасностями. Разведка и подготовка пути эвакуации пострадавших. Организация эвакуации пострадавших и контроль за их состоянием во время транспортировки.

- 1.2. Виды туризма (2 часа)

Теория (2 часа)

Пеший, лыжный водный, горный виды туризма, их специфика и различия. Пригородная территория Санкт-Петербурга в Курортном, Пушкинском, Всеволожском и Приозерском районе.

1.3. Снаряжение для горных, лыжных и водных походов (20 часов).

Теория (4 часа)

Групповое и личное снаряжение: материалы, конструкция. Виды палаток, спальных мешков, рюкзаков – особенности в зимний и летний период.

Туристская одежда и обувь зимой и летом. Костровое оборудование. Горелки на искусственном топливе (бензин, газ). Особенности эксплуатации туристского снаряжения зимой и осенью.

**Практика в помещении или придворовой территории (8 часов)**

Перечень личного снаряжения для одного – трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки.

Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов.

Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему.

Топоры, пилы. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

Практика на местности(8 часов)

Лыжный поход в ближайшую Ленобласть.

Укладка рюкзаков для похода,

Подгонка снаряжения.

Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

Приготовление пищи на горелках.

Правила работы с бензиновыми и газовыми горелками.

1.4. Организация питания в походе (6 часов)

Теория (2 часа).

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. "Карманное" питание. Витамины.

**Практика в помещении или придворовой территории (4 часа)**

Закупка продуктов. Раскладка на однодневный, двухдневный и трехдневный поход. Особенности питания в зимнем походе.

Особенности питания в водном походе и в походе в межсезонье. Расфасовка продуктов. Способы расфасовки и распределения.

1.5. Оказание первой доврачебной помощи (6 часов)

Теория (2 часа)

Первая помощь при утоплении. Первая помощь при кровотечениях и травматическом шоке. Виды кровотечений и способы остановки кровотечения. Условия возникновения шока. Диагностика. Противодействие. Травмы.

**Практика в помещении или придворовой территории (4 часа)**

Диагностика, оказание помощи, транспортировка. Намины, мозоли, потертости, обморожения и ожоги. Синдром длительного сдавливания.

Глубокие повреждение мышечной ткани. Остановка кровотечения, обезболивание. Травматический шок: условия возникновения, диагностика, противодействие. Обработка ран. Переломы черепа, позвоночника. Переломы ключицы, ребер, костей таза. Переломы конечностей. Вывихи. Разрывы связок (частичные, полные).

#### 1.6. Основы топографии и краеведческих наблюдений в походе (4 часа)

Теория (2 часа)

Особенности ориентирования в походе. Особенности зимнего ориентирования. Ориентирование на воде. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Метеорологические наблюдения. Гидрография. Описание рельефа, растительности, животного мира. Паспорт краеведческого объекта, правила его заполнения.

**Практика в помещении или придворовой территории (2 часа)**

Подготовка к походу: составление плана краеведческих наблюдений. Распределение ролей участников экспедиции. Заполнение паспорта краеведческого объекта.

#### 1.7. Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения (4 часа)

Теория (2 часа)

Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению. Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения.

**Практические занятия в помещении (2 часа)**

Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Обеспечение безопасности путешествия, инструктаж участников похода.

#### 1.8. Итоговое занятие (2 часа)

Теория (2 часа)

Подведение итогов тем общей туристской подготовки, опросы.

### 2. Государственная символика РФ Правовая просвещённость (2 часа)

Теория 1 час

Беседы о правовой культуре: необходимо знать свои права, уважать права других людей, цивилизованно решать конфликты и споры – основные задачи правового воспитания.

Практика 1 час

Элементарная диагностика знаний - тестирование на выявление знаний о правовой просвещённости (знаний о гражданских правах, свободах и обязанностях человека и способах их реализации)

### 3. Психология и командообразование (31 час)

3.1 Вечер у костра: тематические занятия, раскрывающие актуальные проблемы гармоничного развития человека в современном мире (16 часов).

Теория (4 часа)

Возможности человека. Понятие сенсорного голода, гиподинамия. Проблема защищенности, самоутверждения, близкого человека. Здоровый образ жизни как высокая норма, сравнение со среднестатистической нормой по стране. Принципы здорового образа жизни. Туризм как средство компенсации неблагоприятных условий развития человека.

Состояние Космоса, активность Солнца, природные факторы, явления, циклы, влияющие на нас. Генетические программы, врожденные каждому человеку. Социокультурные условия жизни поколений людей и конкретного человека. Специфическая человеческая активность, принципиально отличающаяся от активности всего живого.

**Практика в помещении или придворовой территории (4 часа)**

Гармоничная личность и ее разновидности. Понятия плагиатор, эксплуататор и шарлатан. Ролевые полномочия личности.

Спектр личностных типов. Взаимодействия между личностью и обществом. Человеческая деятельность и социоподобные объединения.

**3.2 Путешествие как возможность обрести себя (2 часа)**

**Теория (2 часа)**

Туризм как способ воспитания волевых качеств человека. Познание себя через другого. Природа как катализирующий фактор настройки человека на себя, других, окружающее пространство. Анализ литературных произведений, где главным героем является путешественник, выявление психологии героя.

**3.3 Мотивация роста и реализация своего потенциала (2 часа)**

**Теория (2 часа)**

Дефицитарная мотивация и мотивация роста. Невроз, как неудача. личностного роста. Психология здоровья. Понятие нормы. Здоровая норма и усредненная норма. Подлинное и внешнее научение.

**3.4 Активная и пассивная жизненная позиция (4 часа)**

**Теория (4 часа)**

Что значит быть пассивным и активным. Стремление отдавать, делиться с другими, жертвовать собой. Пассивная жизненная позиция, как болезнь человеческого духа.

Социальная активность. Чувство любви к Родине. Активная гражданская позиция. Система ценностей. Организаторские умения. Гражданское отношение к себе, семье, Отечеству, планете Земля.

**Проблема личной ответственности (4 часа)**

**Теория (2 часа)**

3 ступени ответственности в туризме (за себя, за один из групповых фронтов, за процесс в походе в целом). Ценностные ориентиры. Важность выполнения поручений. Эмоциональное переживание задания. Необходимость держать ответ за выполнение порученного дела.

**Практика в помещении или придворовой территории (2 часа)**

Психологические игры, направленные на: «развитие умений планировать и организовывать свою деятельность»; «тренировка в проявлении волевых качеств»; «развитие умений брать ответственность за результат своего решения на себя»; «развитие самооценки и самоконтроля».

**3.5 Развитие коммуникативных навыков (3 часа)**

**Теория (2 часа)**

Умение аргументировать свои мысли, защищаться от манипуляций, разрешать конфликты. Этапы развития коммуникативных навыков. Умение проявлять инициативу, умение слушать. Развитие уверенности в себе.

**Практика в помещении или придворовой территории (1 час)**

Игры на поведение в конфликтных ситуациях.

## 3.6 Тренинг лидерских качеств (2 часа)

Практика **в помещении или придворовой территории** (2 часа)

Упражнение «Я рад тебя видеть...», Упражнение «Аквариум», Упражнение «Лидерская удочка», «Лидер это – » Тест «Лидер ли я?»

## 3.7 Укрепление групповой сплоченности (2 часа)

Практика **в помещении или придворовой территории** (2 часа)

Тренинг групповой сплоченности в режиме наставничества. Компоненты сплоченности: единство целей, общность переживаний, взаимный интерес.

## 3.8 Методы диагностики и коррекции своего эмоционального состояния (2 часа)

Практика **в помещении или придворовой территории** (2 часа)

Методика САН (самочувствие, активность, настроение). Шкала дифференциальных эмоций (ШДЭ) К. Изарда

## 3.10 Закономерности группового развития (2 часа)

Практика **в помещении или придворовой территории** (2 часа)

Условия существования группы. Групповое влияние на интеллектуальную деятельность и эмоциональное состояние отдельного человека. Конформность. Эффективность групповой деятельности.

## 4. Поисково-спасательные работы (37 часов)

## 4.1 Техника организации и проведения поисково-спасательных работ (12 часов).

Теория (2 часа)

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

Практика в помещении или придворовой территории (2 часа)

Поиск пострадавших, оказание медицинской помощи и транспортировка в походе и на выезде. Четкое руководство ПСР, единоначалие и строгая исполнительская дисциплина.

Практика на местности (8 часов)

Организация эвакуации пострадавших

Контроль за их состоянием во время транспортировки.

Подготовка мест проведения спасательных работ.

Организация взаимодействия участников работ.

## 4.2 Аварийный бивак, основы (4 часа)

Практика в помещении или придворовой территории (4 часа)

Действия группы при потере ориентировки. Остановка движения, разбивка лагеря.

Порядок бивачных работ и их распределение среди участников группы. Организация разведки маршрута. Организация движения до более удобного места стоянки или к населенному пункту, транспортным магистралям. Отход к прежней стоянке и ожидание помощи.

## 4.3 Техника и тактика преодоления препятствий (6 часов)

Практика в помещении или придворовой территории (6 часов)

Техника преодоления естественных препятствий, организации страховки при прохождении опасных участков с пострадавшим разной степени тяжести. Заболоченные участки на маршруте. Переправа по кладу. Переправа вброд без веревки.

Организация наведения переправ. Преодоление крутых склонов.

Преодоление лесных зарослей, завалов.

#### 4.4 Первая помощь в туризме (12 часов)

Теория (2 часа)

Оценка общего состояния пострадавшего. Правила оказания медицинской помощи. Виды травм. Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах :переутомление, ожоги, обморожение и переохлаждение, попадание в лавину, утопления, тепловой удар, ссадины, ушибы, ранения, переломы. Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания.

Практика в помещении или придворовой территории (2 часа)

Заболевания, связанные с укусами. Состав походной групповой аптеки. Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего в экстремальных условиях горной местности. Алгоритм обследования пострадавшего. Визуальный осмотр, первый контакт с пострадавшим. Расспрос пострадавшего и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего.

Практика на местности(8 часов)

Обработка ран, Остановка кровотечения,

Наложение жгута, Наложение ватно-марлевой повязки,

Разные способы бинтования ран., Оказание помощи условно-пострадавшему.

Составление алгоритмов действий. Ошибки в поведении спасателя-санструктора.

#### 4.5 Особенности ориентирования в сложных условиях (3 часа).

Практика в помещении или придворовой территории (3 часа)

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

Организация разведки на местности.

### 5. Общая физическая подготовка (28 часов)

#### 5.1 Общая физическая подготовка и поддержание спортивной формы в течение года (2 часа)

Теория (2 часа)

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

#### 5.2 Предупреждение травм на тренировках и в походах, средства и условия восстановления организма после нагрузки (4 часа)

Теория (2 часа)

Физическая и психическая подготовленность как средство предупреждения заболеваний и травм. Элементы личной гигиены и психотехники. Понятие аутотренинга. Заболевания на маршруте. Диагностика и лечение. Простудные заболевания. Заболевания органов пищеварения.

Сердечная недостаточность. Обострение хронических заболеваний. Тепловой и солнечный удары. Обмороки. Горная болезнь. Профилактика, симптомы, лечение.

### 5.3 Оздоровительное влияние бега на организм человека (18 часов).

#### Практика в помещении или придворовой территории (18 часа)

Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3—5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

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

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

Бег «в гору». Кросс 30 м на время Пробежка 1 км на время

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

Бег прыжковый. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

Бег семенящий, Бег с обеганием препятствий

Бег с внезапной сменой направлений, Бег с внезапными остановками,

### 5.4 Физические упражнения (6 часов).

#### Практика в помещении или придворовой территории (6 часов)

Разминка. Упражнения на растяжку. Разминочные комплексы восточных единоборств. Разминочные комплексы перед бегом и перед прохождением технических дистанций. Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные).

Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки,

## 6. Специальная подготовка 68 часов

### 6.1 Организация туристского быта (12 часов)

#### Практика в помещении или придворовой территории (4 часа)

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

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

#### Практика на местности (8 часов)

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Правила поведения в палатке. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих

предметов. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.

Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, Разведение костра при сильном ветре, Разведение костра в сильном тумане.

Уборка места лагеря перед уходом группы. Установка шатров, палаток. Размещение вещей в них.

6.2 Участие в соревнованиях, проведение и организация соревнований, участие в контрольных туристских маршрутах (10 часов)

Теория (4 часа)

Тактика в туристском многоборье. Дистанции, этапы соревнований. Контрольно-туристский маршрут (КТМ). Поисково-спасательные работы (ПСР). Транспортировка пострадавшего.

Конкурсная программа. Личное и командное снаряжение участников.

Техника безопасности. Организация, проводящая мероприятие. Состав Оргкомитета, его функции. План его работы. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии.

Практика в помещении или придворовой территории (6 часов)

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.).

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил.

Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Порядок подачи и рассмотрения протестов.

6.3 Тактика и техника лыжного туризма (12 часов)

Практика в помещении или придворовой территории (4 часа)

Подбор лыж и уход за ними. Техника безопасности при движении на лыжах. Передвижение по снегу и фирну.

Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Практика на местности(8 часов)

Движение на лыжах с рюкзаком, повороты при спуске,

Торможение в заданной зоне

Хожение на лыжах по ровной местности,

Спуск плугом, Подъем «елочкой», Подъем «лесенкой»,

6.4 Тактика и техника пешего и горного туризма (18 часов).

Теория (2 часа)

Туристская техника: движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

Практика на местности(16 часов)

Отработка движения колонной.

Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Использование альпенштока на склонах.

Организация переправы по бревну с самостраховкой.

Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: прохождение этапов «подъем», «бревно», «траверс», «спуск».

Техника страховки на этапе.

Техника работы с карабинами различных видов.

Техника организации страховки и работы на этапе переход через реку по перилам.

#### 6.5 Тактика и техника водного туризма (16 часов)

Практика на местности (16 часов)

Преодоление препятствий: сливов, «бочек», прижимов

Преодоление препятствий: валов: каменистых участков

Управление байдаркой, рафтом и катамараном.

Движение по течению и против течения,

Прохождение отмелей и зарослей,

Движение по открытым водоемам,

Преодоление препятствий: высокая волна

Волоки и перекаты, их прохождение.

#### 7. Профориентационное занятие 2 часа

Тема. «Я выбираю спортивный туризм»

Теория 1 час

Беседы о выборе профильного заведения, использование Интернет-ресурсов по вопросу самоопределения и выбора жизненного пути

Практика 1 час

Элементарная профдиагностика - тестирование на выявление интересов и склонности ребёнка к деятельности, связанной со спортом, туризмом (что он хочет?, что он умеет?)

### **Планируемые результаты третьего года обучения**

Реализация концептуальных идей развития дополнительного образования учащихся предполагает достижение каждым учащимся личностных, предметных и метапредметных результатов освоения дополнительных общеразвивающих программ.

Личностные:

1. Сформируют осознанное, уважительное и доброжелательное отношения к другому человеку, его мнению, гражданской позиции;

2. Освоят социальные нормы, правила поведения в детских группах во время путешествий и экскурсий;

3. Сформируют ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные:

1. Разовьют творческую и исполнительскую активность обучающихся в процессе освоения краеведческого материала.

2. Разовьют исследовательские навыки.

3. Разовьют потребность в здоровом образе жизни и ответственное отношение к собственному здоровью.

Предметные:

1. Расширят знания по водному и пешему туризму

2. Сформируют знания по горному и лыжному туризму

- 3.Расширяют знания о туристско-краеведческих возможностях родного края.
- 4.Сформируют знания по поисково-спасательным работам
- 5.Сформируют знания о профессиональных заведениях со специализацией: «спорт», «туризм» или близких к этим направлениям
- 6.Сформируют основы правовой культуры личности