

Рабочая программа

Первый год обучения

- Характеристика группы: В группе обучаются ученики 8-9 класса.
- Цель: знакомство с основами спортивного туризма и ролью инструктора – проводника в спортивном туризме.
- Задачи:
 - познакомить с организацией спортивного туризма;
 - познакомить с историей развития туризма в стране;
 - познакомить с видами и особенностями российского туризма;
 - дать представление о гигиене и первой помощи в походе;
 - дать представление об организации и проведении спортивного мероприятия.
- Количество учебных часов в конкретном учебном году: 396 часов.
- Предпочтительные формы организации учебного процесса и их сочетание: лекции с презентацией, практические работы, в т.ч. на местности, тренировки, тренинги, участие в соревнованиях.

2. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов			Даты занятий	
		Всего	Теорет.	Практ.		
1	Комплектование группы. Кто такой инструктор.	4	4		Сентябрь	2,4
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
2	Вводное занятие.	1	1		Сентябрь	4
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	

					Март	
					Апрель	
					Май	
3	История развития туризма в стране	11	8	3	Сентябрь	4,7,9,11,14,16,21
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
4	Основы спортивного туризма	6	4	2	Сентябрь	18,23,28,30,
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
5	Организация туристских мероприятий	42	12	30	Сентябрь	18,25,
					Октябрь	2,5,7,9,12,14,16,19,21,23,26,28,30
					Ноябрь	6,13,20,27
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	

					Апрель	
					Май	
6	Организация и размещение на спортивном мероприятии	16	4	12	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	2,4,9,27,
					Декабрь	4,11,18,25
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
7	Обеспечение безопасности мероприятия	16	4	12	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	11,16,18,
					Декабрь	
					Январь	15,22,29
					Февраль	5
					Март	
					Апрель	
					Май	
8	Туристские соревнования по группе дисциплин «Дистанция»	42	12	30	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	23,25,30,
					Декабрь	2,7,9,14,16
					Январь	
					Февраль	12,19,26,
					Март	5,12,19,26
					Апрель	2,9,16

					Май	
9	Спортивные карты	14	6	9	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	21,23,28,30
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	23,30
					Май	7
10	Реквизит и снаряжение для мероприятий	16	4	12	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	11,13,18
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	145,21,28
11	Гигиена и первая помощь	16	8	8	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	18,20,25,27
					Февраль	1,3,
					Март	1,3,10,15,17,22
					Апрель	
					Май	

12	Основы психологии	20	10	10	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	8,10,15,17,22,24
					Март	1,24,29,31
					Апрель	5,7,12,14
					Май	
13	Общая физическая подготовка	54	4	50	Сентябрь	2,9,16,23,30
					Октябрь	7,14,21,28
					Ноябрь	4,11,18,25
					Декабрь	2,9,16,23,30
					Январь	13,20,27
					Февраль	3,10,17,24
					Март	3,10,17,24,31
					Апрель	7,14,21,28
					Май	5,12
14	Специальная физическая подготовка	54	4	50	Сентябрь	7,14,21,28,
					Октябрь	5,12,19,26
					Ноябрь	2,9,16,23,30
					Декабрь	7,14,21,28
					Январь	11,18,25
					Февраль	1,8,15,22
					Март	1,15,22,29
					Апрель	5,12,19,26
					Май	3,10,17,24
15	Отчет о мероприятии	12	4	8	Сентябрь	

					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	16,19,21,23,26,28,30
					Май	3
16	Участие в организации туристского мероприятия	72	2	70	июнь	1,2,3,4,5,6,7,8,9
ИТОГО:		396	91	305		

Содержание программы первого года обучения.

1. *Комплектование группы. Кто такой инструктор.*

Теория. Собеседование, выявление уровня физической подготовки, психологических особенностей. Звание младшего инструктора-проводника – права, обязанности, зачетные требования.

2. *Вводное занятие.*

Теория. Охрана труда, правила поведения на занятиях в кабинете, на улице, в транспорте. Ознакомление с инструкциями по охране труда. Особенности занятий в аудитории, спортивном зале, на выезде.

3. *История развития туризма в стране.*

Теория. Истоки зарождения туристского движения (1917 – 1936гг.). Роль добровольного общества пролетарского туризма и экскурсий (ОПТЭ). Центральное туристско-экскурсионное управление (1936 – 1962), советы по туризму и экскурсиям (1962 – 1990гг.). Создание федераций туризма (1976 г.). Туризм на современном этапе. Истоки зарождения видового туризма, его становление, развитие и состояние на современном этапе.

Практика. Составление ленты времени развития туризма в России для каждого вида туризма.

4. *Основы спортивного туризма.*

Теория. Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия: познание России, активный отдых и укрепление здоровья. Виды туризма и их место в системе спортивного движения в России. Общественные туристские организации. Традиции российского туризма. Понятие о видах спортивного туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм, характеристика каждого вида, их особенности и перспективы развития.

Практика. Составление сравнительной таблицы по видам туризма. Отличительные особенности каждого вида.

5. *Организация туристских мероприятий.*

Теория. Виды массовых мероприятий, их характеристика по целям и форме проведения. Документация. Положение. Условия проведения. План подготовки и проведения. Отчет. Составление документов, обсуждение и утверждение. Вопросы финансирования массовых мероприятий. Согласование вопросов проведения массовых мероприятий с местными органами власти. Особенности и отличие мероприятий в помещении и на выезде. Туристский слет, проведение зачетных маршрутов: положение, состав участников, выбор места, разработка маршрутов, подготовка карт и заданий, обеспечение безопасности, проведение линейки, митинга, игр и развлечений на поляне слета, помощь лесничеству. Подведение итогов и награждение. Туристские соревнования: цели и задачи, положение, программа и виды соревнований, судейская коллегия, состав участников, подготовка полигонов и маршрутов.

Практика. Участие в организации туристского слета. Подготовка положения конкурса. Составление плана мероприятия.

6. *Организация размещения на спортивном мероприятии.*

Теория. Материальное обеспечение спортивных мероприятий. Спортивные мероприятия однодневные. Спортивные мероприятия многодневные. Мероприятия в помещении. Требования к помещениям. Раздевалки. Спортивные залы. Мероприятия в природной среде. Требования к зоне размещения команд. Зона проведения соревнований. Оборудование зоны размещения команд. Водоснабжение, туалеты. Приготовление пищи. Обеспечение дровами. Уборка мусора. Комендантская служба.

Практика. Составление плана-схемы размещения команд на туристском слете. Участие в оборудовании зоны размещения команд.

7. *Обеспечение безопасности мероприятия.*

Теория. Обеспечение безопасности проведения соревнований. Требования управлений государственного пожарного надзора, УВД и Роспотребнадзора. Опасные факторы в помещении. Опасные факторы в природной среде, на месте размещения и проведения соревнований. Инструкции по охране труда. Структура инструкций, согласование и утверждение. Правила безопасного поведения.

Практика. Составление таблицы «Факторы опасности и действия с их учетом». Составление инструкции по охране труда для участников туристского слета.

8. *Туристские соревнования по группе дисциплин «Дистанция».*

Теория. Классификация туристских соревнований. Масштаб соревнований: международные, российские, зональные, областные, городские, районные, внутри учреждения. По форме проведения (фестивали, слеты, первенства, кубки). Возрастные группы. Медицинский допуск. Страховка. Оформление заявки на участие. Состав команды. Требования к обуви и одежде участников. Спортивный судья. Главная судейская коллегия. Судейские должности. Требования к судейской квалификации. Секретариат. Дистанции и этапы соревнований. Общие принципы построения дистанций. Требования к классу дистанций. Технические этапы и специальные задания. Технически сложные этапы и их особенности. Этапы без физической нагрузки.

Технически простые этапы. Этапы проверки начальных туристских навыков. Содержание соревнований, их командный характер. Полигон, построение дистанции, ее длина, количество этапов. Порядок определения результатов соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, обязательное наличие медицинской аптечки. Информация команд о границах полигона и действиях в случае возникновения аварийной ситуации. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

Практика. Составление таблицы «Классификация туристских соревнований». Оформление заявки на участие. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

9. Спортивные карты.

Теория. Рельеф и топографические карты. Компас. Топографические знаки. Система ориентирования в помещениях. Схемы для проведения соревнований в помещениях. Легенда.

Практика. Работа с картой: определение масштаба, измерение расстояний. Составление карты-схемы для соревнований по ориентированию. Разработка легенды для соревнований на местности.

10. Оборудование и снаряжение для мероприятий.

Теория. Снаряжение этапа. Специальное страховочное снаряжение. Оформление места проведения мероприятия. Информационный стенд. Баннеры. Оформление стартового городка. Секретариат – столы, стулья, палатка. Канцелярия. Раздаточные материалы – карты, компаса, схемы расположения этапов. Компьютерное оборудование для проведения мероприятия и подведения итогов. Звуковое оформление мероприятия. Электронная отметка. Система работы с электронной отметкой «Спорт-идент». Наградная продукция – грамоты и кубки, медали, призы. Упаковка и перевозка оборудования.

Практика. Составление списка снаряжения для этапов. Оборудование этапа.

11. Гигиена и первая помощь.

Теория. Гигиенические требования. Выполнение гигиенических процедур на нестационарном мероприятии. Обеспечение требований безопасности. Возможные травмы на соревнованиях. Правила вызова скорой помощи. Правила вызова спасателей. Дежурство врача или скорой помощи на спортивном мероприятии.

Практика. Тренинг по оказанию первой помощи. Решение ситуационных задач.

12. Основы психологии.

Теория. Психология. Зачем нужна психология инструктору. Мир внутри тебя. Личность и индивид. Темперамент. Самооценка. Сознание и подсознание. Воображение и фантазия. Эмоции. Воля. Страхи и беспокойства.

Практика. Упражнения «Я – наблюдатель», «Словарь чувств», «Эмоциональный дневник», «Лист гнева». Тренинг «Что обо мне подумают». Упражнение «Как справиться со страхом». Тренинг «Я – в бумажном зеркале». Тест Кэттелла.

13. Общая физическая подготовка.

Теория. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений. Краткие сведения о строении организма, основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, нервная система.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции.

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

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

14. *Специальная физическая подготовка.*

Теория. Специальная подготовка как фактор технического мастерства. Приспособление организма к соревновательным условиям, адаптация к высоте. Правила работы на скалодроме.

Практика. Упражнения на выносливость. Упражнения на коленные суставы. Переноска рюкзака. Упражнения на специальные группы мышц на разных дистанциях и видах туризма. Упражнения на скалодроме.

15. *Отчет о мероприятии.*

Теория. Схема составления отчета о мероприятии. Требования к отчету. Требования к отчету спортивных соревнований по группе дисциплин «Дистанция». Итоговые протоколы. Оформление разрядов. Фотографии. Пост-релиз. Архив.

Практика. Заполнение представления на разряд. Написание отчета о мероприятии. Конкурс на лучший отчет.

16. *Участие в организации туристского мероприятия.*

Теория. План работы по организации мероприятия.

Практика. Участие в организации и проведении одного из массовых туристских мероприятий.

Ожидаемые результаты.

К концу 1-го года обучения обучающийся должен знать:

- историю развития туризма в стране;
- виды туризма, их место в системе спортивного движения, отличительные особенности каждого вида;
- основы теоретических знаний об организации туристских мероприятий;
- основы теоретических знаний об организации размещения на спортивном мероприятии;
- опасные факторы в помещении и в природной среде, инструкции по охране труда. Правила безопасного поведения;
- гигиенические требования на нестационарном мероприятии;
- строение и функции организма человека, влияние физических упражнений;
- схему составления отчета о мероприятии, требования к отчету;
- план работы по организации мероприятия.

К концу 1-го года обучения обучающийся должен уметь:

- разбираться в видах туризма и их особенностях;
- принимать участие в организации туристского слета;

- составлять планы-схемы размещения команд на туристском слете;
- составлять таблицы «Факторы опасности и действия с их учетом» и инструкции по охране труда для участников туристского слета;
- работать судьей на соревнованиях;
- работать с картой;
- составлять список снаряжения для этапов;
- решать ситуационные задачи по оказанию первой помощи;
- выполнять упражнения на выносливость, упражнения на скалодроме;
- заполнять представления на разряд, писать отчет о мероприятии.
- участвовать в организации и проведении одного из массовых туристских мероприятий.
- сдать нормативы по офп в соответствии с возрастом

Воспитательная работа

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Цель
	«Мы помним, мы гордимся»	28.01	Воспитание чувства патриотизма, уважение к истории
	Встреча с интересными людьми (мать-героиня)	9.03	Воспитание уважения к труду матери

Работа с родителями

№ п/п	Формы взаимодействия	Дата	Тема
1	Родительские собрания	сентябрь	Основные цели и задачи на первый год обучения.
		январь	Планы на лето. Летняя оздоровительная кампания.
		апрель – по лету	Планы на лето. Летняя оздоровительная кампания.

2	Совместные мероприятия	май	Соревнования «Папа, мама, я – туристская семья»
---	------------------------	-----	---

Рабочая программа 2 год обучения.

- Характеристика группы: В группе обучаются ученики 9-10 класса.
- Цель: формирование знаний необходимых для работы инструктора – проводника в спортивном туризме.
- Задачи:
 - познакомить с основными руководящими материалами по спортивному туризму и возможностями для проведения туристских походов в Санкт-Петербурге и Ленинградской области;
 - дать основные понятия о порядке организации и проведении туристских походов и экскурсий;
 - познакомить с основными этапами подготовки похода выходного дня;
 - сформировать представления об организации походов выходного дня: питания, привалов и ночлегов;
 - познакомить с основными видами препятствий в простейших путешествиях и способы их преодоления;
 - систематизировать знания о личной гигиены туриста, уход за телом, гигиенические требования к обуви, одежде, снаряжению;
 - влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности;
 - познакомить с этапами подготовки и проведения путешествия.
- Количество учебных часов в конкретном учебном году: 396 часов.
- Предпочтительные формы организации учебного процесса и их сочетание: лекции с презентацией, практические работы, в т.ч. на местности, тренировки, тренинги, участие в соревнованиях.

2. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов			Даты занятий	
		Всего	Теорет.	Практ.		
1	Вводное занятие	1	1		Сентябрь	2
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
2	Основные руководящие	8	6	2	Сентябрь	2,11
					Октябрь	

	материалы по спортивному туризму				Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
3	Обзор туристских возможностей Санкт-Петербурга и Ленинградской области	8	4	4	Сентябрь	7,9,14,11,18
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
4	Организация простейшего путешествия – похода выходного дня	15	8	7	Сентябрь	14,16,21,23,25,28,30
					Октябрь	2,9
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
5	Подготовка похода выходного дня	20	6	14	Сентябрь	
					Октябрь	5,7,9,12,14,16,23,30
					Ноябрь	6

					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
6	Организация питания в походах выходного дня	20	8	12	Сентябрь	
					Октябрь	19,21,26,28
					Ноябрь	2,13,20,27
					Декабрь	4
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
7	Туристское снаряжение	20	6	14	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	4,9,11,16
					Декабрь	11,18,25,
					Январь	15,22
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
8	Организация привалов и ночлегов	20	6	14	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	18,23,25,30
					Декабрь	

					Январь	29
					Февраль	5,12,19,26
					Март	
					Апрель	
					Май	
9	Простейшие естественные препятствия и способы их преодоления	36	6	30	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	2,7,14
					Январь	
					Февраль	
					Март	5,12,19,26
					Апрель	2,9,16,23,30
					Май	7
10	Гигиена и первая помощь	16	6	10	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	16,21,23,28
					Январь	
					Февраль	26
					Март	
					Апрель	
					Май	14,21,28
11	Обеспечение безопасности туристской группы. Транспортировка пострадавшего	20	6	14	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	30
					Январь	11,13,18

					Февраль	17,22,24
					Март	1,3,10,15,17,22,24
					Апрель	
					Май	
12	Основы психологии малых групп	20	8	12	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	20,25,27
					Февраль	1,3,8
					Март	29,31
					Апрель	5,7,12,14,19,21
					Май	
13	Инструкторская подготовка	12	4	8	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	8,10,15
					Март	
					Апрель	26,28
					Май	3,5,10,12
14	Общая физическая подготовка	54	4	50	Сентябрь	2,9,16,23,30
					Октябрь	7,14,21,28
					Ноябрь	4,11,18,25
					Декабрь	2,9,16,23,30
					Январь	13,20,27
					Февраль	3,10,17,24

					Март	3,10,17,24,31
					Апрель	7,14,21,28
					Май	5,12
15	Специальная физическая подготовка	54	4	50	Сентябрь	7,14,21,28,
					Октябрь	5,12,19,26
					Ноябрь	2,9,16,23,30
					Декабрь	7,14,21,28
					Январь	11,18,25
					Февраль	1,8,15,22
					Март	1,15,22,29
					Апрель	5,12,19,26
					Май	3,10,17,24
16	Проведение похода выходного дня	72	2	70	Июнь	1,2,3,4,5,6,7,8,9
ИТОГО:		396	85	311		

Содержание программы второго года обучения.

1. Вводное занятие.

Теория. Занятия в аудитории, спортивном зале, на выезде. Охрана труда, правила безопасного поведения на занятиях, на улице, в транспорте. Ознакомление с инструкциями по охране труда.

2. Основные руководящие материалы по спортивному туризму.

Теория. Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации. Положение о ЕВСК. Правила вида спорта «Спортивный туризм». Кодекс путешественника. Положение о туристско-спортивных маршрутно-квалификационных комиссиях России. Всероссийская классификация маршрутов. Положение о подготовке кадров. Федерация

спортивного туризма России. Региональная спортивная федерация спортивного туризма Санкт-Петербурга. Спортивные разряды и звания по туризму. Категорийные и степенные походы. Категории порогов и перевалов. Туризм в комплексе ГТО.

Практика. Решение кейса. Тест. Изучение таблиц категорирования походов.

3. Обзор туристских возможностей Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

Теория. Ленинградская область: географическое положение, растительный и животный мир, полезные ископаемые. Рельеф. Климат, реки и озёра. Памятники истории, культуры, воинской славы. Маркированные туристские тропы и полигоны для проведения соревнований и тренировок по пешеходному туризму и спортивному ориентированию. Маркированные маршруты для лыжных прогулок и тренировок. Маркированные трассы для скалолазания. Возможности для проведения учебно-тренировочных сборов. Районы с маршрутами для проведения степенных походов.

Практика. Анализ картографического материала. Изучение фото- и видеоматериалов..

4. Организация простейшего путешествия – похода выходного дня.

Теория. Основные понятия о порядке организации и проведения туристских походов. Экскурсии. Поход выходного дня – наиболее массовый и доступный вид туристского похода. Продолжительность, протяженность и число участников. Познавательные, прогулочные, тренировочные, соревновательные. Походы I категории сложности.

Практика. Изучение отчетов о степенных походах и походах выходного дня по Ленинградской области. Составление плана подготовки и проведения путешествия.

5. Подготовка похода выходного дня.

Теория. Выбор цели и района похода. План подготовки и проведения путешествия. Разработка маршрута. Картографический материал. Составление схемы и графика движения. Подготовка снаряжения и питания. Медицинское обеспечение. Физическая подготовка участников. Транспортное обеспечение. Смета похода. Подведение итогов похода.

Практика. Составление программы похода выходного дня. Разработка маршрута похода выходного дня.

6. Организация питания в походах выходного дня.

Теория. Значение правильного питания. Режим питания. Приготовление пищи на костре. Водно-солевой режим. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Режим питания и его калорийность в зависимости от температурных условий, вида и сложности похода. Нормы закладки продуктов. Требование к разнообразию питания в походе и к весу продуктов. Совместимость продуктов. Учет расхода продуктов. Способы термообработки пищи. Меню. Различные способы фасовки и транспортировки продуктов, их преимущества и недостатки.

Практика. Работа с программой «Раскладка». Составление меню и раскладки для похода выходного дня. Фасовка и упаковка продуктов для похода.

7. Туристское снаряжение.

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень, назначение, основные требования к нему. Различные типы палаток и каркасов. Спальные принадлежности (коврики, мешки, накидки). Костровой инвентарь: тросик, стойки, варочная посуда, топоры и пилы). Нагревательные и осветительные приборы. Виды личного и группового снаряжения, используемые в походе выходного дня. Ремонтный набор. Личное снаряжение и требования к нему. Укладка рюкзака.

Практика. Составление списков группового снаряжения для водного и пешеходного походов выходного дня. Составление списков личного снаряжения для водного и пешеходного походов выходного дня. Подготовка снаряжения к походу.

8. Организация привалов и ночлегов.

Теория. Привалы и ночлеги. Выбор места для лагеря. Установка палаток. Заготовка дров. Виды костров и их разжигание. Сушка одежды и обуви. Охрана природы на местах привалов и ночлегов. Санитарные правила.

Практика. Работа на местности: выбор места для постановки лагеря. Постановка учебного лагеря. Разведение костра в разную погоду: в мороз, в дождь.

9. Простейшие естественные препятствия и способы их преодоления.

Теория. Основные виды препятствий в простейших путешествиях и способы их преодоления. Порядок, темп и режим движения по пересечённой местности. Движение по болотам и завалам. Простейшие переправы. Правила безопасности на маршруте.

Практика. Практическая работа по преодолению препятствий: болота, небольшой речки по бревну, завала, тонкого льда,

10. Гигиена и первая помощь.

Теория. Личная гигиена туриста, уход за телом. Гигиенические требования к обуви, одежде, снаряжению. Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. Профилактика заболеваний. Походная аптечка. Оказание первой помощи при утоплении. Травмы. Ожоги. Тепловой и солнечный удар.

Практика. Решение ситуационных задач по оказанию первой помощи. Тренинг сердечно-легочной реанимации.

11. Обеспечение безопасности туристской группы. Транспортировка пострадавшего.

Теория. Планирование безопасного прохождения маршрута. Возможные экстремальные ситуации во время похода выходного дня: болезнь или потеря участника, дисгармония взаимоотношений в группе, потеря ориентировки, отставания от запланированного графика движения, жесткие условия погоды и др. Пути и способы выхода из создавшихся ситуаций. Ответственность руководителя и участников, решительность и настойчивость их действий в борьбе за сохранение жизни всех членов группы. Действие участника, отставшего от группы. Действия с целью отыскания группы. Транспортировка пострадавшего.

Практика. Тренинг по транспортировке пострадавшего. Участие в соревнованиях по оказанию первой помощи.

12. Основы психологии малых групп.

Теория. Я среди других людей. Общение. Вербальная и невербальная информация. Стили общения. Конфликт. Стратегии поведения в конфликте. Доверие. «Трудные люди». Ожидания участников путешествия. Первичные группы. Малые группы. Лидер. Групповые нормы. Конформизм. Ролевая структура туристской группы. Психологическая тактика руководства туристской группой. Позиция инструктора в группе.

Практика. Упражнения: «Час общения», «Таможня», «Пересказ», «А я ему говорю...», «Угадай стиль общения». Тренинг «Барьер». Тренинг «Разбор путешествия».

13. Инструкторская подготовка.

Теория. Сбор и изучение информации. Комплектование группы. Требования к участникам и руководителю. Индивидуальные и групповые тренировки. Транспортные вопросы. Оформление заявочных и маршрутных документов. Планирование дневного перехода: график движения, распорядок дня, выбор места бивака. Отчет о походе выходного дня, экскурсии.

Практика. Решение ситуационных задач. Составление вариантов графиков движения группы в водном и пешеходном походах выходного дня.

14. Общая физическая подготовка.

Теория. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений. Краткие сведения о строении

организма, основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, нервная система.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика. Бег на короткие и длинные дистанции из различных исходных положений. Эстафетный бег.

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

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

15. Специальная физическая подготовка.

Теория. Специальная подготовка как фактор технического мастерства. Приспособление организма к походным условиям, акклиматизация, адаптация к высоте.

Практика. Упражнения по преодолению водных преград. Переправа вброд со слегами. Переправа вброд по веревке с перилами. Переправа по бревну с перилами. Переправа по веревке с перилами. Навесная переправа. Навесная наклонная переправа вниз. Навесная наклонная переправа вверх. Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы). Спуск по-спортивному. Спуск с верхней страховкой. Спуск с самостраховкой. Спуск с использованием фрикционного спускового устройства. Подъем по крутонаклонному склону с нижней страховкой. Подъем по крутонаклонному склону с верхней страховкой. Подъем по крутонаклонному склону с самостраховкой. Подъем по вертикальному склону лазанием с верхней страховкой. Подъем по вертикальному склону с помощью специальных устройств (петли из репшнура, жумары, кроли и т.д.).

Лыжная подготовка: Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах (одношажный, двушажный, четырехшажный, бесшажный, коньковый). Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

16. Проведение похода выходного дня.

Теория. Этапы подготовки и проведения путешествия: выбор района, времени и определение целей. Сбор и изучение информации. Распределение обязанностей. Подбор снаряжения и питания.

Практика. Подготовка и проведение похода выходного дня. Стажировка в походе. Подготовка отчета о походе.

Ожидаемые результаты.

К концу 2-го года обучающиеся должны знать:

— основные руководящие материалы по спортивному туризму;

- о возможностях для проведения туристских походов в Санкт-Петербурге и Ленинградской области;
- основные понятия о порядке организации и проведения туристских походов и экскурсий;
- основные этапы подготовки похода выходного дня;
- основные правила организации походов выходного дня: питания, привалов и ночлегов;
- основные виды препятствий в простейших путешествиях и способы их преодоления;
- правила личной гигиены туриста, уход за телом. Гигиенические требования к обуви, одежде, снаряжению;
- основы инструкторской подготовка;
- влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности;
- этапы подготовки и проведения путешествия.

К концу 2-го года обучающиеся должны уметь:

- разбираться в таблицах категорирования походов;
 - анализировать и работать с картографическим материалом;
 - составлять план подготовки и проведения путешествия;
 - составлять программу похода выходного дня;
 - составлять меню и раскладку для похода выходного дня.
 - составлять списки группового снаряжения для водного и пешеходного походов выходного дня;
 - организовать привал и ночлег;
 - преодолевать препятствия: болота, небольшой речки по бревну, завала, тонкого льда;
-
- уметь планировать маршрут с точки зрения его безопасного прохождения;
 - решать ситуационные задачи пор основам инструкторской работы;
 - должен быть физически подготовлен к сдаче нормативов офп в соответствии с возрастом;
 - применить знания по специальной физической подготовки в соответствии с возрастом;
 - подготовить и провести поход выходного дня.

Воспитательная работа

Дата	Название мероприятия	Цель
октябрь	Игры на сплочение коллектива	Сплочение коллектива, выявление творческих способностей
ноябрь	Беседа «Правила поведения на дороге»	Закрепление знаний о правилах поведения на дороге
декабрь	Мероприятие, посвященное празднованию Нового года и Рождества	Развитие творческого потенциала детей

январь	Беседа «Блокада Ленинграда»	Воспитание у детей чувства патриотизма и гордости за свою страну
февраль	Мероприятие, посвященное 23-му февраля	Развитие творческого потенциала детей
март	Мероприятие, посвященное Международному женскому дню	Развитие творческого потенциала детей
апрель	Беседа «Правила поведения на дороге»	Закрепление знаний о правилах поведения на дороге

Работа с родителями

№ п/п	Формы взаимодействия	Дата	Тема
1	Родительские собрания	сентябрь	Основные цели и задачи на первый год обучения.
		январь	Планы на лето. Летняя оздоровительная кампания.
		апрель – по лету	Планы на лето. Летняя оздоровительная кампания.
2	Совместные мероприятия	май	Соревнования «Папа, мама, я – туристская семья»

Рабочая программа 3 год обучения

- Характеристика группы: В группе обучаются ученики 10-11 класса.
- Цель: совершенствование знаний, необходимых для работы инструктора проводника в спортивном туризме.
- Задачи:
 - познакомить с правовыми основами профессиональной деятельности инструктора по туризму;
 - познакомить с разрядными требованиями в спортивном туризме, с нормами и правилами присвоения разрядов;
 - расширить знания об основных районах России для проведения спортивных походов;
 - познакомить с основными принципами, требованиями и технологией классификации препятствий в спортивных походах;
 - обучить специфике организации категорийного спортивно-туристского похода;
 - обучить специфике организации питания в сложных походах;
 - научить применять в работе специальное туристское снаряжение;
 - обучить специфике организации ночлегов в экстремальных условиях;
 - обучить технике и тактике преодоления препятствий;
 - дать представление о мерах по профилактике характерных для видов туризма заболеваний;
 - обучить организации спасательных работ;
 - дать понятие психологического климата в группе;
- Количество учебных часов в конкретном учебном году: 396 часов.
- Предпочтительные формы организации учебного процесса и их сочетание: лекции с презентацией, практические работы, в т.ч. на местности, тренировки, тренинги, участие в соревнованиях.

2. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов			Даты занятий	
		Всего	Теорет.	Практ.		
1	Вводное занятие	1	1		Сентябрь	4
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	

2	Правовые основы профессиональной деятельности инструктора по туризму	6	4	2	Сентябрь	4,7,9,,11
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
3	Разрядные требования в спортивном туризме	4	4	-	Сентябрь	9,14,16
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
4	Туристские возможности регионов России	8	4	4	Сентябрь	11,18,21,23,28,
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
5		6	4	2	Сентябрь	25,30

	Понятие о категорировании видовых туристских маршрутов и препятствий				Октябрь	5,7
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
6	Организация категорийного спортивно-туристского похода	20	8	12	Сентябрь	
					Октябрь	2,9,12,14,19,21,23,26,28
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
7	Организация питания в сложных походах	12	4	8	Сентябрь	
					Октябрь	28,30
					Ноябрь	2,4,6,13
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
8	Специальное туристское снаряжение	16	4	12	Сентябрь	
					Октябрь	

					Ноябрь	9,11,16,20,27
					Декабрь	4,11
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
9	Организация ночлегов в экстремальных условиях	8	4	4	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	23,25,30
					Декабрь	18,25
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
10	Картография, использование GPS	13	4	9	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	13
					Декабрь	2,7,9,25
					Январь	15,22
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
11	Техника и тактика преодоления препятствий	48	12	36	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	

					Декабрь	14,16,21,23,28,30
					Январь	11,13,29
					Февраль	5,12,19,26
					Март	5,12,19,26
					Апрель	2,9,16
					Май	
12	Первая помощь	8	2	6	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	18,20
					Февраль	
					Март	
					Апрель	23,30
					Май	
13	Безопасность. Организация спасательных работ	16	4	12	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	20,25,27
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	7,14,21,28
14	Психологический климат туристской группы	16	8	8	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	

					Январь	
					Февраль	1,3,8,10,15,17
					Март	24,29,31
					Апрель	5,7,12
					Май	
15	Туристские соревнования по группе дисциплин «Маршрут»	8	4	4	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	17,2,24
					Март	
					Апрель	12,14,19
					Май	
16	Инструкторская подготовка	12	4	8	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	1,3,10
					Апрель	21,26,28
					Май	3,5,10
17	Подведение итогов путешествия	8	2	6	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	

					Февраль	
					Март	10,15
					Апрель	
					Май	12,17,19,24
18	Научно-спортивная деятельность, организация экспедиций	6	2	4	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	17,22
					Апрель	
					Май	
19	Общая физическая подготовка	54	4	50	Сентябрь	2,9,16,23,30
					Октябрь	7,14,21,28
					Ноябрь	4,11,18,25
					Декабрь	2,9,16,23,30
					Январь	13,20,27
					Февраль	3,10,17,24
					Март	3,10,17,24,31
					Апрель	7,14,21,28
					Май	5,12
20	Специальная физическая подготовка	54	4	50	Сентябрь	7,14,21,28,
					Октябрь	5,12,19,26
					Ноябрь	2,9,16,23,30
					Декабрь	7,14,21,28
					Январь	11,18,25
					Февраль	1,8,15,22

					Март	1,15,22,29
					Апрель	5,12,19,26
					Май	3,10,17,24
21	Стажировка в походе	72	2	70	Июнь	1,2,3,4,5,6,7,8,9
	ИТОГО:					

Содержание программы третьего года обучения.

1. Вводное занятие.

Теория. Охрана труда, безопасное поведение на занятиях, на улице, в транспорте. Ознакомление с инструкциями по охране труда. Соблюдение безопасности на занятиях на выезде.

2. Правовые основы профессиональной деятельности инструктора по туризму.

Теория. Положение об инструкторе по туризму. Порядок присвоения звания. Права и обязанности инструктора. Учет инструкторской деятельности. Переподготовка и повышение квалификации инструкторов по туризму. Основные цели и позиционирование деятельности инструктора по туризму. Субъекты финансирования деятельности, их основные цели и ценности. Отчет о работе. Нормативная база профессиональной деятельности инструктора туризма. Федеральный закон "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации". Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Нормативные акты по спортивному туризму. Права и обязанности руководителя группы. Порядок назначения руководителя группы. Требования к руководителю группы (возраст и туристский опыт). Ответственность руководителя за жизнь и здоровье группы, за содержание работы в походе, соблюдение группой правил пожарной безопасности, охраны природы, охраны памятников истории и культуры.

Практика. Экспертиза маршрутных документов туристско-краеведческих мероприятий на предмет их соответствия нормативным требованиям. Работа руководителя группы в разные периоды подготовки и проведения похода, оформления документации. Представление отчета в МКК и оформление справок участникам группы о совершенном походе.

3. Разрядные требования в спортивном туризме.

Теория. Единая Всероссийская спортивная классификация. Правила соревнований по спортивному туризму. Положение о судьях и судейских коллегиях по спортивному туризму.

Требования, необходимые для получения судейских званий. Коллегия судей Работа бригады судей-экспертов. Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов в группе дисциплин «Дистанция».

4. Туристские возможности регионов России.

Теория. Основные районы России для проведения спортивных походов. Туристские возможности республики Карелия и Кольского полуострова. Сложные районы для проведения туристского похода. Взаимодействие с местным населением в походе. Краткий обзор основных географических районов России. Возможности географических районов России для походов и соревнований в различных видах туризма.

Практика. Анализ картографического материала. Изучение фото- и видеоматериалов. Составление таблицы «Туристские возможности основных географических районов России»

5. Понятие о категорировании видовых туристских маршрутов и препятствий.

Теория. Классификация маршрутов. Принципы, требования и технология классификации. Основные показатели (с учетом вида), определяющие категорию сложности маршрута: вид, разнообразие, трудность и количество, нормативная продолжительность и протяженность. Классификация естественных препятствий. Горный рельеф. Склоны: снежные, травянистые, ледовые, осыпные. Пересеченный равнинный рельеф. Леса. Пустыни. Болота. Водные преграды. Сливы. Валы. Водные ямы. Пороги.

Практика. Примеры классификации маршрутов 1-2 категории сложности. Анализ технических описаний естественных препятствий. Изучение фото- и видеоматериалов.

6. Организация категорийного спортивно-туристского похода.

Теория. Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Процедура проверки готовности группы к походу, ее цель и форма проведения.

Практика. Составление плана подготовки путешествия. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия. Подготовка маршрутных документов, заявление в МКК.

7. Организация питания в сложных походах.

Теория. Значение правильной организации питания в походе. Оценка энергозатрат и основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность и усвояемость; состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины, их соотношение в суточном рационе в зависимости от вида и сложности похода. Режим питания в зависимости от температурных условий и сложности маршрута. Способы увеличения калорийности дневного рациона в сложном категорийном походе. "Карманное" питание. Сублимированные продукты: преимущества, способы приготовления.

Практика. Составление меню, списка продуктов на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов. Расчет калорийности дневного рациона, расчет соотношения БЖУ в зависимости от вида и сложности похода.

8. Специальное туристское снаряжение.

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

таганки, тросики, котлы, сетка, топоры и пилы, чехлы к ним. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практика. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения похода. Конструкции чехлов для топора, пилы. Техника их изготовления. Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления.

9. Организация ночлегов в экстремальных условиях.

Теория. Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Организация ночлегов в зимний период. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки. Устройство пещер, траншей, иглу. Меры предосторожности и безопасности во время бивачных работ и отдыха, при сушке одежды, приготовлении пищи на костре, с использованием газовых горелок. Виды горелок и правила работы с ними. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Способы добывания огня без спичек.

Практика. Разведение костра без спичек. Разведение костра в сложных метеоусловиях. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Приготовление пищи на горелке. Организация ночлега в различных условиях.

10. Картография, использование GPS.

Теория. Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения. Топографическая съемка, корректировка карты. Инструменты для съемок. Последовательность работы. Корректировка спортивной карты. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Устройство GPS-навигатора

Практика. Копирование оригиналов расчлененных карт. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения. Знакомство с работой GPS-навигатора. Составление трека. Ориентирование.

11. Техника и тактика преодоления препятствий.

Теория. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Сложное ориентирование на закрытой местности. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Основные формы горного рельефа. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и «в три такта», самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Передвижение по склонам. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки. Тактика движения группы на водном маршруте. Тактика движения группы на горном маршруте. Тактика движения группы на лыжном маршруте.

Практика. Отработка технических приемов при движении. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланнику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Движение в горах. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута. Переправа по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения.

12. Первая помощь.

Теория. Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.) Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях. Заболевания и травмы, характерные для туристских походов: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практика. Сбор индивидуальной и групповой аптечки для похода в зависимости от вида туризма. Освоение навыков обработки ран, наложение шины, транспортировки пострадавшего. Дисмургия.

13. Безопасность. Организация спасательных работ.

Теория. Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям — основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме. Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий. Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов в местах, связанных с боевыми действиями. Ошибки руководителя группы, приводящие к аварийным ситуациям в походе. Организация поисково-спасательного отряда, проведение поисково-спасательных работ. Спасательная служба страны. Ее задачи, организация, права и обязанности. Взаимодействие со спасателями. Тактика поисково-спасательных работ силами группы.

Практика. Ролевые игры с примерами конфликтных ситуаций. Участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам. Решение кейсов.

14. Психологический климат туристской группы.

Теория. Психология коллектива. Понятие психологического климата в группе. Распределение ролей в группе. Лидеры в группе формальные и неформальные. Авторитет руководителя, лидеров, членов группы. Дисциплина и демократия в группе. Их влияние на сплоченность работоспособность группы, соблюдение мер безопасности. Условия продуктивной работы с людьми. Дисциплина и демократия в группе: принципы и границы. Постановка реальных задач. Правильная оценка объекта. Правильная оценка себя и своего влияния на объект. Учет расхождения вероятностных прогнозов ситуации у руководителя и участника. Рефлексия. Выбор оптимального способа воздействия.

Практика. Решение ситуационных задач. Игра «Неожиданная ситуация». Тренинг ролевого взаимодействия.

15. Туристские соревнования по группе дисциплин «Маршрут».

Теория. Регламент проведения спортивных соревнований в группе дисциплин «Маршрут». Квалификация судей, порядок присвоения и подтверждения судейских категорий в группе дисциплин «Маршрут». Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов в группе дисциплин «Маршрут». Программа соревнований в группе дисциплин «Маршрут». План подготовки и организации соревнований в группе дисциплин «Маршрут», особенности данного вида соревнований.

Практика. Участие в соревнованиях по группе дисциплин «Маршрут». Подготовка и анализ документации.

16. Инструкторская подготовка.

Теория. Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана - графика похода. Распределение нагрузки в походе. Маршруты линейные и кольцевые. Действия группы при ухудшении погодных условий, потере продуктов или снаряжения (применение подручных средств: спортивный спуск, вязка грудной обвязки и беседки из веревки и т.п.). Действия при потере участника, в камнепаде опасной местности. Действия группы при внезапном повышении уровня рек, обводнении, каньонов, изменении проходимости болот после дождей. Действия группы при встрече с хищными животными. Действия группы при лесном, тундровом или степном пожаре. Выработка тактических планов и заблаговременная отработка навыков действий в экстремальных ситуациях различного характера. Разработка основных и запасных вариантов маршрута. Аварийные выходы. Радиальные выходы. Дневки. Заброска продуктов и переноска груза способом «челнок».

Практика. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Разведка, маркировка маршрута. Отработка навыков действий в экстремальных ситуациях различного характера.

17. Подведение итогов путешествия.

Теория. Работа по подготовке отчета о походе. Разбор действий каждого участника похода и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов.

Практика. Работа по подготовке отчета о походе. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе.

18. Научно-спортивная деятельность, организация экспедиций.

Теория. Цели, задачи, организация и проведение туристских экспедиций, особенности подготовки и проведения. Обеспечение безопасности. Туристское освоение района и обеспечение будущих групп информацией. Фотосъемка и описание технических препятствий. Работа по заданиям научных организаций. Ведение дневников. Обработка наблюдений после похода и их публикация. Подготовка выводов и рекомендаций на основании собранных сведений и данных.

Практика. Выездная практика по ведению дневника наблюдений.

19. Общая физическая подготовка.

Теория. Совершенствование координации движений 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.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных

направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом. Игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции.

Лыжный спорт

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

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».

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

Элементы акробатики.

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат, полет-кувырок вперед с места и с разбега.

Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

20. Специальная физическая подготовка.

Теория. Технический прием. Оптимальный стереотип его выполнения. Скорость выполнения специальных движений при выполнении технического приема. Значение тренировки. Продолжительность перерывов между упражнениями.

Практика. Упражнения по преодолению водных преград:

Переправа вброд со слагами. Переправа вброд по веревке с перилами. Переправа по бревну с перилами. Переправа по веревке с перилами. Навесная переправа. Навесная наклонная переправа вниз. Навесная наклонная переправа вверх.

Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы):

Спуск по-спортивному. Спуск с верхней страховкой. Спуск с самостраховкой. Спуск с использованием фрикционного спускового устройства. Подъем по крутонаклонному склону с нижней страховкой. Подъем по крутонаклонному склону с верхней страховкой. Подъем по крутонаклонному склону с самостраховкой. Подъем по вертикальному склону

лазанием с верхней страховкой. Подъем по вертикальному склону с помощью специальных устройств (петли из репшура, жумары, кроли и т.д.).

Лыжная подготовка: Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах (одношажный, двушажный, четырехшажный, бесшажный, коньковый). Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

21. Стажировка в походе.

Теория. План похода. Программа стажировки.

Практика. Прохождение маршрута. Стажировка инструктора в походе первой категории сложности.

Ожидаемые результаты.

К концу 3-го года обучающийся должен знать:

- правовые основы профессиональной деятельности инструктора по туризму;
- разрядные требования в спортивном туризме;
- основные районы России для проведения спортивных походов. Туристские возможности республики Карелия и Кольского полуострова;
- классификацию маршрутов. Принципы, требования и технологию классификации;
- специфику организации категорийного спортивно-туристского похода;
- специфику организации питания в сложных походах;
- специальное туристское снаряжение;
- специфику организации ночлегов в экстремальных условиях;
- технику и тактику преодоления препятствий;
- меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний;
- организацию спасательных работ;
- понятие психологического климата в группе;
- регламент проведения спортивных соревнований в группе дисциплин «Маршрут»;
- тактику планирования нитки маршрута.

К концу 3-го года обучающийся должен уметь:

- оформлять документацию руководителя группы в разные периоды подготовки и проведения похода, справки участникам группы о совершенном походе;
- классифицировать маршруты 1-2 категории сложности, техническое описание естественных препятствий;
- составлять плана подготовки путешествия, смету путешествия. заявление в МКК;
- составлять меню с учетом калорийности дневного рациона на весь поход, фасовать и упаковывать продукты;
- разводить костер без спичек, в сложных метеоусловиях;
- устанавливать палатку в различных условиях;
- организовать ночлег в различных условиях;
- работать с GPS-навигатором;
- грамотно и безопасно применять страховку и самостраховку на сложных участках маршрута;
- собирать индивидуальную и групповую аптечку для похода в зависимости от вида туризма;
- использовать навыки обработки ран, наложения шины, транспортировки пострадавшего;
- участвовать в соревнованиях по поисково-спасательным работам;
- участвовать в качестве судьи в соревнованиях по группе дисциплин «Маршрут»;
- грамотно действовать в экстремальных ситуациях различного характера;

- должен быть физически подготовлен к сдаче нормативов физической подготовки в соответствии с возрастом;
- применить знания по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- составлять отчет о походе.

Воспитательная работа

Дата	Название мероприятия	Цель
октябрь	Игры на сплочение коллектива	Сплочение коллектива, выявление творческих способностей
ноябрь	Беседа «Правила поведения на дороге»	Закрепление знаний о правилах поведения на дороге
декабрь	Мероприятие, посвященное празднованию Нового года и Рождества	Развитие творческого потенциала детей
январь	Беседа «Блокада Ленинграда»	Воспитание у детей чувства патриотизма и гордости за свою страну
февраль	Мероприятие, посвященное 23-му февраля	Развитие творческого потенциала детей
март	Мероприятие, посвященное Международному женскому дню	Развитие творческого потенциала детей
апрель	Беседа «Правила поведения на дороге»	Закрепление знаний о правилах поведения на дороге

Работа с родителями

№ п/п	Формы взаимодействия	Дата	Тема
1	Родительские собрания	сентябрь	Основные цели и задачи на первый год обучения.
		январь	Планы на лето. Летняя оздоровительная кампания.
		апрель – по лету	Планы на лето. Летняя оздоровительная кампания.

2	Совместные мероприятия	май	Соревнования «Папа, мама, я – туристская семья»
---	------------------------	-----	---