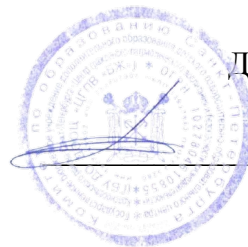


**Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
детский оздоровительно-образовательный центр  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
«Центр гражданско-патриотического воспитания и безопасности жизнедеятельности»  
(ГБУ ДО ДООЦ «ЦГПВ и БЖ»)**

**ПРИНЯТА**  
на заседании Педагогического совета

Протокол № 5  
от «29» мая 2017 г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом № 34 от «29» мая 2017 г.



Директор

К.Б. Панкрашкин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЮНЫЙ ТУРИСТ РОССИИ»**

**Возраст учащихся: 12-17 лет  
Срок реализации: 2 года.**

**Разработчики -  
Филатов Сергей Михайлович,  
педагог дополнительного образования;  
Курмаева Эрика Рафаэлевна,  
педагог-организатор**

*Санкт-Петербург  
2017*

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Юный турист России» разработана с учетом комплексного подхода к спортивным аспектам туризма, несмотря на появившееся, в особенности в последние годы, разделение туристского направления деятельности на отдельные виды спорта: спортивный туризм и спортивное туристское многоборье.

*Актуальность данной программы* направлена на раскрытие индивидуальных психологических особенностей учащихся, успешное овладение учащимися туристическими навыками, позволяющими жить и ориентироваться в природе, умений решения задач в экстремальных условиях, создание коллектива единомышленников.

Привлекательные стороны туризма неудовлетворенная жажда путешествий, присущая человеческой природе, ощущение победы над собой, познания мира, самостоятельность и автономность группы единомышленников; спортивного туристского многоборья - предчувствие состязания, демонстрация филигранного технического мастерства, решение ситуативных задач в молниеносно развивающихся событиях на трассах и маршрутах, взаимопомощь и творческий обмен опытом с коллегами-соперниками; помогают формированию цельной гармонично развитой личности.

Реализация данной программы позволит учащимся принимать участие в соревнованиях детско-юношеского движения «Зарница» и «Школа безопасности» Санкт-Петербурга и России.

Данная программа разработана с учетом требований и в соответствии с «Инструкцией по организации и проведению мероприятий, связанных с пребыванием обучающихся образовательных учреждений Санкт-Петербурга в условиях природной среды» и требованиями РМКК (с учетом рекомендуемых часов, требуемых для обучения).

Программа рассчитана *на 2 года обучения*, носит *туристско-краеведческую направленность*, реализуется в объеме *288 часов (144 часов в год)*. Занятия проводятся в *очной форме*, в вечернее время, в количестве *четырёх академических часов в неделю*, формы занятий: коллективные, индивидуальные. Проводятся теоретические и практические занятия.

Данная программа предназначена для детей, имеющих медицинский допуск. На второй год обучения зачисляются учащиеся успешно закончившие первый год обучения.

Материально-техническое обеспечение программы:

Занятия по теоретической подготовке учащихся проводятся в классе площадью - 54 кв.м, массовые мероприятия и соревнования проводятся на спортивных площадках, спортивных залах, лесопарках Санкт-Петербурга, Ленинградской области

1. Палатка (4-х местная).
2. Шатер «Зима».
3. Тент костровой.
4. Костровой набор.
5. Примус «Шмель».
6. Котлы.
7. Половник.
8. Ремонтный набор.
9. Аптечка походная.
10. Веревка основная.
11. Веревка вспомогательная.
12. Карабины альпинистские.
13. Топор.
14. Пила двуручная.

В качестве диагностических методик, позволяющих определить достижения планируемых результатов используются: опрос, зачеты по теоретической и практической частям, которые могут фиксироваться при участии в соревнованиях, слетах.

**Основной целью** данной программы является: формирование и развитие творческих способностей, обеспечение гражданско-патриотического воспитания, формирование безопасного образа жизни, личностное развитие учащихся.

**Основными задачами** данной программы являются:

*Образовательные:*

- формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике туризма, географии, основ безопасности жизнедеятельности, истории края, его природных особенностей;
- совершенствование практических навыков и умений учащихся в вопросах действий в чрезвычайных и экстремальных ситуациях;
- способность оказания первой помощи.

*Развивающие:*

- развитие способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации;
- повышение уровня физической подготовленности учащихся;
- потребность в развитии интеллектуального уровня;
- подготовка к действиям в условиях автономного существования в природе.

*Воспитательные:*

- повышение уровня коммуникативной культуры;
- создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов;
- проведение совместного досуга, бережного отношения к природе;
- воспитание у учащихся гражданственности, патриотизма, чувства товарищества и милосердия.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**В результате освоения программы у учащихся будут сформированы:**

*Теоретические знания:*

- по основам организации туристской деятельности;
- ориентирования на местности и в закрытых помещениях;
- организации туристского быта;
- оказания первой помощи.

*Практические навыки и умения:*

- организации туристских лагерей, мест привалов;
- установки тентов, шатров, палаток, подготовки мест для ночлега из подручных средств;
- организации питания в походах;
- определения мест нахождения, прокладки маршрутов движения;
- по движению в группе, преодолению препятствий, в т.ч. с использованием специального снаряжения;
- оказания помощи с использованием тренажера «Максим П»;
- опыт участия в соревнованиях, прогулках, экскурсиях, походах;
- трудолюбия и самостоятельности в решении поставленных задач;
- коммуникабельности и взаимопомощи в общении с товарищами.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 1 год обучения

| № п/п | Наименование раздела, темы     | Количество часов |        |          | Формы контроля |
|-------|--------------------------------|------------------|--------|----------|----------------|
|       |                                | Всего            | Теория | Практика |                |
| 1.    | Вводное занятие                | 2                | 2      | -        | Опрос          |
| 2.    | Основы туристской деятельности | 78               | 16     | 62       | Опрос          |
| 3.    | Основы оказания первой         | 22               | 8      | 14       | Опрос          |

|    |   |    |   |    |       |
|----|---|----|---|----|-------|
|    | помощи                                  |    |   |    |       |
| 4. | Краеведение                             | 6  | 4 | 2  | Опрос |
| 5. | Специальная и общефизическая подготовка | 20 | 2 | 18 | Опрос |
| 6. | Контрольные и итоговые занятия          | 16 | 2 | 14 | Зачет |

### **2 год обучения**

| № п/п | Наименование раздела, темы              | Количество часов |        |          | Формы контроля |
|-------|---|------------------|--------|----------|----------------|
|       |   | Всего            | Теория | Практика |                |
| 1.    | Вводное занятие                         | 2                | 2      | -        | Опрос          |
| 2.    | Основы туристской деятельности          | 66               | 28     | 38       | Опрос          |
| 3.    | Основы оказания первой помощи           | 24               | 8      | 16       | Опрос          |
| 4.    | Краеведение                             | 6                | 4      | 2        | Опрос          |
| 5.    | Специальная и общефизическая подготовка | 22               | 4      | 18       | Опрос          |
| 6.    | Контрольные и итоговые занятия          | 24               | 2      | 22       | Зачет          |

### **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|---------------|
| 1 год        | 10 сентября                       | 25 мая                               | 36                   | 144                      | очный         |
| 2 год        | 1 сентября                        | 25 мая                               | 36                   | 144                      | очный         |

Продолжительность занятий устанавливается в соответствии с образовательной программой дополнительного образования детей, возрастными особенностями и нормами СанПиН:

- младшие школьники – 40 мин., перемена 10 мин.
- средние и старшие школьники – 45 мин., перемена 10 мин. (допускаются сдвоенные занятия с переменной 5 мин.).

Продолжительность массовых праздничных и игровых мероприятий устанавливается - для младших школьников – от 1 час.15 мин. до 1 час.30 мин.,

- для средних и старших школьников – до 2 час.

Работа в дни школьных каникул организуется в рамках расписания учебных занятий.

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

#### **1 год обучения**

##### **Задачи:**

##### **Образовательные:**

- введение в предмет и формирование основных навыков и умений по технике и тактике туризма
- изучение основных понятий по порядку формирования туристских маршрутов, географии маршрутов, истории края, его природных особенностей;
- формирование специальной техники на основании общефизической подготовке
- совершенствование практических навыков и умений учащихся в вопросах действий в чрезвычайных и экстремальных ситуациях;
- выявление и развитие личностных качеств: психологическая устойчивость, физическая сила, выносливость, в том числе необходимых в соревновательной деятельности;
- способность оказания первой помощи.

### *Развивающие:*

- развитие способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации;
- повышение уровня физической подготовленности учащихся;
- развитие личностных качеств, направленных на выполнение поставленных задач в рамках соревновательной деятельности;
- развитие физической выносливости необходимой в туристическом походе.

### *Воспитательные:*

- создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов;
- воспитание у учащихся гражданственности, патриотизма, чувства товарищества и милосердия.

### **Прогнозируемые результаты освоения учащимися программы.**

*Ожидаемыми результатами 1 года обучения являются:*

- Знакомство с основами и историей туристского движения.
- Получение основных понятий движения в группе по маршруту.
- Знакомство с принципами поиска места для туристского лагеря, нахождения места для привалов.
- Ознакомятся с некоторыми историческими, географическими особенностями части северо-востока Ленинградской области.
- Приобретут первичные знания по оказанию первой помощи (при укусах клещей, наложения жгутов, знание аптечки).
- Получение первичного опыта участия в прогулках, экскурсиях, походах и соревнованиях в рамках туризма.

## **Содержание программы:**

### **1 год обучения**

#### **Вводное занятие.**

Теоретические занятия: Организационные вопросы: Комплектование групп. Работа с родителями. Инструктаж по технике безопасности. Введение в предмет. Требования, предъявляемые РМКК к туристической деятельности.

#### **2. Основы туристической деятельности.**

##### **Чем полезны и интересны походы и путешествия.**

Теоретические занятия: Что такое спортивный туризм? Обзор видов туризма. Что такое туристское многоборье? Районный, городской и региональный ранг соревнований.

##### **Туристские путешествия, история развития туризма.**

Теоретические занятия: Требования РМКК, предъявляемые при подготовке к туристической деятельности. Обзор проведенных мероприятий, формирование плана.

##### **Основы топографической подготовки туриста.**

Теоретические занятия: Понятие о топографической карте, масштаб, измерение расстояний по карте с использованием известного масштаба, условные знаки топографических карт, комплексные задания, знакомство со спортивной картой, простейшие знаки спортивных карт, вид объектов на местности, понятие о план-схеме. Ориентирование в закрытых помещениях.

Практические занятия: Ориентирование в закрытых помещениях. Определение азимута по компасу и карте. Определение сторон по компасу и признакам местной природы.

##### **Туристическое снаряжение.**

Теоретические занятия: Подбор личного снаряжения для выездов на природу. Укладка рюкзака. Групповое снаряжение и порядок хранения.

Практические занятия Демонстрация снаряжения, укладка рюкзака.

##### **Туристский быт.**

Теоретические занятия: Порядок определения мест для ночлегов и привалов. Организация туристского лагеря в однодневном (многодневных) походе. Разведение костра с использованием

растопки: сухое горючее, сбор хвороста, валежника. Безопасность при пилении и колке дров. Правила безопасной работы кострового: подготовка кострового места, использование костровых рукавиц, необходимость непрерывности слежения за костром. Типы костров. Установка тента, палатки. Уход за одеждой и обувью в походе /сушка и ремонт/. Меры безопасности при обращении с огнем и заготовке дров. Туристские должности в группе.

Практические занятия: Определение мест для ночлегов и привалов. Правила безопасной работы кострового. Меры безопасности при обращении с огнем и заготовке дров. Распределение должностей в группе. Организация туристского лагеря в однодневном походе. Установка тента, палатки.

#### **Организация питания в однодневном (многодневных) походах.**

Теоретические занятия: Правила организации питания в туристическом походе. Организация общего туристского стола. Сроки хранения продуктов. Обеспечение питьевой водой в походе, местах привалов, ночлегов, лагере. Соблюдение правил гигиены при организации питания и приеме пищи на природе.

#### **Основы техники пешеходного туризма.**

Теоретические занятия: Специальное снаряжение. Движение в группе. Организация и преодоление переправ через реки, овраги и т.п. Движение по склонам, с использованием специального снаряжения. Техника прохождения болот и лесных завалов. Преодоление препятствий. Техника безопасности.

Практические занятия: Изучение специального снаряжения. Применение специального снаряжения. Тренировки на местности.

#### **Правила поведения при попадании в ситуацию вынужденной автономии.**

Теоретические занятия: Сигналы бедствия. Сигнальные средства. Обеспечение пищей, водой, выживание в условиях голодания.

#### **Основы оказания первой помощи.**

Теоретические занятия: Медицинская аптечка, ее состав, хранение, упаковка и перенос в походе. Определение признаков жизни, наличия сознания, дыхания. Наружное кровотечение. Жгуты и закрутки. Правила наложения кровоостанавливающего жгута. Помощь при носовом кровотечении. Раны и помощь при ранах. Присасывание клеща. Съедобные, несъедобные грибы и ядовитые растения.

Практические занятия: Упаковка и использование медицинской аптечки. Способы определения признаков жизни, наличия сознания, дыхания. Наложение кровоостанавливающих жгутов. Способы удаления клещей. Определение съедобных, несъедобных грибов и ядовитых растений.

#### **Краеведение.**

Теоретические занятия: История образования, географические, ландшафтные особенности, флора, фауна Всеволожского, Кировского, Выборгского, Приозерского, Киришского, Волховского, Лодейнопольского, Подпорожского районов Ленинградской области.

Практические занятия: Разработка маршрута похода. Определение особенностей прохождения маршрута, определение мест расположения лагеря.

#### **Специальная и общефизическая подготовка.**

Теоретические занятия: Необходимость физической развития для участия в туристической деятельности. Нормы физической подготовки. Специальная подготовка к прохождению этапов и выполнению практических упражнений в рамках программы. Инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия: Бег, подтягивание, прыжки в длину, метание теннисного мяча, командные игры с мячом. Прохождение полос препятствий туристского многоборья.

#### **Контрольные и итоговые занятия.**

Теоретические занятия: Порядок и правила участия в соревнованиях (слетах, конкурсах) различного уровня. Требования и инструктаж по технике безопасности. Зачет

Практические занятия: Зачет в рамках участия в соревнованиях (слетах, конкурсах) различного уровня.

**Календарно-тематический план**

| №         | Тема.  | Всего:    | Лекции    | Практические занятия |
|-----------|--|-----------|-----------|----------------------|
| <b>1.</b> | <b>Вводное занятие</b>   | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>-</b>             |
|           | Организационные вопросы: Комплектование групп. Работа с родителями. Инструктаж по технике безопасности.  | 1         | 1         | -                    |
|           | Введение в предмет. Требования, предъявляемые РМКК к туристической деятельности.   | 1         | 1         | -                    |
| <b>2.</b> | <b>Основы туристской деятельности</b>  | <b>78</b> | <b>32</b> | <b>46</b>            |
|           | Чем полезны и интересны походы и путешествия   | 2         | 2         | -                    |
|           | Туристские путешествия, история развития туризма   | 2         | 2         | -                    |
|           | Основы топографической подготовки туриста  | 18        | 6         | 12                   |
|           | Туристическое снаряжение   | 6         | 2         | 4                    |
|           | Туристский быт   | 20        | 8         | 12                   |
|           | Организация питания в однодневном (многодневных) походах   | 4         | 4         | -                    |
|           | Основы техники пешеходного туризма   | 18        | 4         | 14                   |
|           | Правила поведения при попадании в ситуацию вынужденной автономии   | 8         | 4         | 4                    |
| <b>3.</b> | <b>Основы оказания первой помощи</b>   | <b>22</b> | <b>8</b>  | <b>14</b>            |
|           | Медицинская аптечка, ее состав, хранение, упаковка и перенос в походе.   | 4         | 2         | 2                    |
|           | Определение признаков жизни, наличия сознания, дыхания. Наружное кровотечение. Жгуты и закрутки. Правила наложения кровоостанавливающего жгута. Помощь при носовом кровотечении. | 8         | 2         | 6                    |
|           | Раны и помощь при ранах  | 6         | 2         | 4                    |
|           | Присасывание клеща. Съедобные, несъедобные грибы и ядовитые растения   | 4         | 2         | 2                    |
| <b>4.</b> | <b>Краеведение</b>   | <b>6</b>  | <b>4</b>  | <b>2</b>             |
|           | История образования, географические, ландшафтные особенности, флора, фауна Всеволожского, Кировского, Выборгского районов Ленинградской области                                  | 2         | 2         | -                    |
|           | История образования, географические, ландшафтные особенности, флора, фауна Приозерского, Киришского, Волховского, Лодейнопольского, Подпорожского районов Ленинградской области  | 2         | 2         | -                    |

|           |   |            |           |           |
|-----------|---|------------|-----------|-----------|
|           | Разработка маршрута похода. Определение особенностей прохождения маршрута, определение мест расположения лагеря   | 2          | -         | 2         |
| <b>5.</b> | <b>Специальная и общефизическая подготовка</b>  | <b>20</b>  | <b>2</b>  | <b>18</b> |
|           | Нормы физической подготовки. Специальная подготовка к прохождению этапов и выполнению практических упражнений в рамках программы. Инструктаж по технике безопасности. | 2          | 2         | -         |
|           | Бег, подтягивание, прыжки в длину, метание теннисного мяча, командные игры с мячом  | 10         | -         | 10        |
|           | Прохождение полос препятствий туристского многоборья  | 8          | -         | 8         |
| <b>6.</b> | <b>Контрольные и итоговые занятия</b>   | <b>16</b>  | <b>2</b>  | <b>14</b> |
|           | Зачет по теоретической части  | 1          | 1         | -         |
|           | Порядок и правила участия в соревнованиях (слетах, конкурсах) различного уровня. Требования и инструктаж по технике безопасности                                      | 1          | 1         | -         |
|           | Зачет по практической части   | 4          | -         | 4         |
|           | Участие в соревнованиях   | 10         |           | 10        |
|           | <b>Итого:</b>   | <b>144</b> | <b>50</b> | <b>94</b> |

## 2 год обучения

### Задачи:

#### *Образовательные:*

- развитие и закрепление знаний, умений и навыков по технике и тактике туризма, географии, основ безопасности жизнедеятельности, истории края, его природных особенностей;
- совершенствование практических навыков и умений учащихся в вопросах действий в чрезвычайных и экстремальных ситуациях;
- развитие личностных качеств: психологическая устойчивость, физическая сила, выносливость, в том числе необходимых в соревновательной деятельности;
- закрепление основ специальной физической подготовки;
- укрепление основных теоретических знаний и практический навыков оказания первой помощи.

#### *Развивающие:*

- развитие способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации и соревнования;
- повышение уровня физической подготовленности учащихся;
- потребность в развитии интеллектуального уровня;
- подготовка к действиям в условиях автономного существования в природе.

#### *Воспитательные:*

- повышение уровня коммуникативной культуры;
- создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов;
- проведение совместного досуга, бережного отношения к природе;
- воспитание у учащихся гражданственности, патриотизма, чувства товарищества и милосердия.



*Ожидаемые результаты 2 года обучения:*

- Умение прокладывать маршрут, ориентироваться на местности.
- Организация мест привалов, лагерей, распределения обязанностей.
- Организация питания в лагере.
- Первичные знания по оказанию первой помощи (наложения шин, транспортировки раненых, оказания помощи при необходимости сердечно-легочной реанимации).
- Участие в соревнованиях различного уровня.

### **Содержание программы**

#### ***Вводное занятие.***

Теоретические занятия: Организационные вопросы: Комплектование групп. Работа с родителями. Инструктаж по технике безопасности. Требования, предъявляемые РМКК к туристическому направлению.

#### ***Основы туристической деятельности.***

##### ***Движение группы на маршруте.***

Теоретические занятия: Порядок движения на маршруте, обязанности направляющего и замыкающего. Нормы нагрузок в походе. Особенности организации и проведения походов, экскурсий, прогулок. Правила поведения и взаимоотношения с местным населением.

##### ***Топографическая подготовка.***

Теоретические занятия: Понятие о топографической карте, масштаб, измерение расстояний по карте с использованием известного масштаба. Условные знаки топографических карт. Ориентирование в закрытых помещениях. Ориентирование по горизонту, азимуту, компасу. Работа с компасом. Действия в случае потери ориентировки.

Изучение и классификация топографических карт: понятие масштабного плана, масштаб топографической карты, основные условные знаки топографических карт. Определение азимутального направления по топографической карте. Компас Андрианова, жидкостный компас, их устройство, правила использования, преимущества, определение азимута, азимутальный ход. Понятие обратного азимута, глазомерная съемка местности (способы определения высоты отдаленно расположенного объекта, расстояния до него, крутизны и азимутального направления склона).

Практические занятия: Определение азимутального направления по топографической карте. Условные знаки топографических карт. Работа с компасом. Ориентирование по горизонту, азимуту, компасу. Применение способов определения высоты отдаленно расположенного объекта, расстояния до него, крутизны и азимутального направления склона. Действия в случае потери ориентировки.

##### ***Туристское снаряжение.***

Теоретические занятия: Личное снаряжение учащихся для тренировок и походов. Особенности личного снаряжения для лыжного сезона. Обзор специального снаряжения. Групповое снаряжение и его особенности для лыжного сезона. Элементарное самодеятельное снаряжение. Основы ремонтных работ; хранение, уход, порядок учета и сдачи группового снаряжения, его подготовка к походу.

Практические занятия: Подготовка, изготовление и ремонт элементарного самодеятельного снаряжения. Формирование группового снаряжения (летнего и зимнего) туристической группы, включая специальное снаряжение.

##### ***Распределение обязанностей в туристской группе.***

Теоретические занятия: Постоянные и временные должности в туристической группе. Права и обязанности командира группы. Права и обязанности начпрода и ответственного за групповое снаряжение группы. Права и обязанности реммастера группы. Права и обязанности дежурного по шатру и по приготовлению пищи. Подготовка отчетов.

Практические занятия: Распределение обязанностей по выполнению работ в лагере. Подготовка разделов отчета о походе с помощью руководителя (в соответствии с должностями).

### **Туристский быт.**

Теоретические занятия: Организация быта на принципах самообеспечения, самообслуживания и взаимопомощи. Виды работ по организации лагеря. Выбор места для ночлега в пределах лесной зоны, заготовка дров, устройство ночлега. Правила техники безопасности при выполнении работ по лагерю. Сооружение временных укрытий из подручных средств.

Практические занятия: Выбор места для ночлега. Устройство временных укрытий из подручных средств. Установка палатки, тента. Организация работы лагеря.

### **Порядок и организация питания.**

Теоретические занятия: Организация питания. Составление меню по калорийности, списка продуктов, фасовка, упаковка и переноска в рюкзаках. Значение правильного питания в походе. Сроки хранения продуктов, организация общего туристского стола, рецепты основных блюд, соблюдение правил гигиены при питании на природе. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия: Составление раскладки и меню. Упаковка, транспортировка и хранение продуктов. Составление режима питания.

### **3. Основы оказания первой помощи.**

Теоретические занятия: Определение наличия пульса. Сердечно-легочная реанимация. Длительная потеря сознания. Термические ожоги. Ушибы, повреждения связок, вывихи, переломы. Утопление. Отморозение, переохлаждение. Заболевания.

Практические занятия: Определение пульса. Проведение мероприятий сердечно-легочной реанимации: обеспечение проходимости дыхательных путей, искусственная вентиляция легких (ИВЛ) способом «ото рта ко рту», закрытый (непрямой) массаж сердца (ЗМС). Простейшие фиксирующие повязки при вывихах, растяжениях и ушибах. Транспортировка пострадавшего.

### **4. Краеведение.**

Теоретические занятия: Географические, ландшафтные особенности, флора, фауна Ломоносовского, Гатчинского, Лужского, Тосненского, Кингисеппского, Сланцевского, Волосовского, Бокситогорского, Тихвинского районов Ленинградской области.

Практические занятия: Разработка маршрута похода. Определение особенностей прохождения маршрута, определение мест расположения лагеря.

### **5. Общефизическая и специальная подготовка.**

Теоретические занятия: Необходимость общефизической подготовки туриста. Утренняя зарядка и спортивная гигиена туриста. Общефизическая подготовка. Специальная подготовка к прохождению этапов и выполнению практических упражнений по подготовке к соревнованиям по туристскому многоборью. Инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия: Бег, подтягивание, прыжки в длину, метание теннисного мяча, командные игры с мячом. Прохождение полос препятствий туристского многоборья. Эстафеты с применением специального снаряжения.

### **6. Контрольные и итоговые занятия.**

Теоретические занятия: Знакомство с видами туристского многоборья. Порядок и правила участия в соревнованиях (слетах, конкурсах) различного уровня. Требования и инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия: Зачет по практической части и участие в соревнованиях (слетах, конкурсах) различного уровня, прогулки, экскурсии, однодневные походы.

### **Тематический план занятий.**

| №  | Тема.   | Всего: | Лекции | Практические занятия |
|----|---|--------|--------|----------------------|
| 1. | <b>Организационные вопросы</b>  | 2      | 2      | -                    |
|    | Организационные вопросы: Комплектование групп. Работа с родителями. Инструктаж по технике безопасности. | 1      | 1      | -                    |

|           |   |           |           |           |
|-----------|---|-----------|-----------|-----------|
|           | Требования, предъявляемые РМКК к туристическому направлению.  | 1         | 1         | -         |
| <b>2.</b> | <b>Основы туристской деятельности</b>   | <b>66</b> | <b>28</b> | <b>38</b> |
|           | Движение группы на маршруте   | 4         | 4         | -         |
|           | Топографическая подготовка  | 24        | 10        | 14        |
|           | Туристское снаряжение   | 10        | 4         | 6         |
|           | Распределение обязанностей в туристской группе  | 4         | 2         | 2         |
|           | Туристский быт  | 18        | 4         | 14        |
|           | Порядок и организация питания   | 6         | 4         | 2         |
| <b>3.</b> | <b>Основы оказания первой помощи</b>  | <b>24</b> | <b>8</b>  | <b>16</b> |
|           | Определение наличия пульса. Сердечно-легочная реанимация. Длительная потеря сознания.   | 2         | 2         | 6         |
|           | Термические ожоги. Утопление. Отморожение, переохлаждение. Заболевания.   | 2         | 2         | 2         |
|           | Ушибы, повреждения связок, вывихи, переломы.  | 4         | 4         | 8         |
| <b>4.</b> | <b>Краеведение</b>  | <b>6</b>  | <b>4</b>  | <b>2</b>  |
|           | Географические, ландшафтные особенности, флора, фауна Ломоносовского, Гатчинского, Лужского районов Ленинградской области   | 2         | 2         | -         |
|           | Географические, ландшафтные особенности, флора, фауна Тосненского, Кингисеппского, Сланцевского, Волосовского, Бокситогорского, Тихвинского районов Ленинградской области     | 2         | 2         | -         |
|           | Разработка маршрута похода. Определение особенностей прохождения маршрута, определение мест расположения лагеря.  | 2         | -         | 2         |
| <b>5.</b> | <b>Специальная и общефизическая подготовка</b>  | <b>22</b> | <b>4</b>  | <b>18</b> |
|           | Специальная подготовка к прохождению этапов и выполнению практических упражнений по подготовке к соревнованиям по туристскому многоборью. Инструктаж по технике безопасности. | 4         | 4         |           |
|           | Бег, подтягивание, прыжки в длину, метание теннисного мяча, командные игры с мячом  | 4         | -         | 4         |
|           | Прохождение полос препятствий туристского многоборья  | 6         | -         | 6         |
|           | Эстафеты с применением специального снаряжения  | 8         | -         | 8         |
| <b>6.</b> | <b>Контрольные и итоговые занятия</b>   | <b>24</b> | <b>2</b>  | <b>22</b> |
|           | Зачет по теоретической части  |           | 2         |           |
|           | Зачет по практической части   | 6         | -         | 6         |

|  |  |            |           |           |
|--|--|------------|-----------|-----------|
|  | Участие в соревнованиях (слетах, конкурсах) различного уровня, прогулки, экскурсии, однодневные походы | 16         | -         | 16        |
|  | <b>Итого:</b>  | <b>144</b> | <b>48</b> | <b>96</b> |

### ОЦЕНОЧНОЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

| №№ п/п | Тема и раздел программы                  | Форма организации учебного процесса | Особенности и формы образовательного процесса | Формы аттестации |
|--------|--|-------------------------------------|---|------------------|
| 1.     | Вводное занятие                          | Лекция, беседа                      | Очная, групповая                              | Опрос            |
| 2.     | Основы туристской деятельности           | Лекция, практика                    | Очная, групповая                              | Опрос            |
| 3.     | Основы оказания первой помощи            | Лекция, практика                    | Очная, групповая                              | Опрос            |
| 4.     | Краеведение                              | Лекция, практика                    | Очная, групповая                              | Опрос.<br>Зачет  |
| 5.     | Специальная и общефизическая, подготовка | Лекция, практика                    | Очная, групповая                              | Зачет.           |
| 6.     | Контрольные и итоговые занятия           | Соревнования                        | Очная, групповая                              | Зачет            |

### ЛИТЕРАТУРА

1. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.
2. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 1993- 1994.
3. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани. Учебное пособие для учащихся 9-11 классов: Москва: Издательство "АСТ- ЛТД", 1997.
4. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
5. Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисково - спасательным работам в природной среде. - Москва: 2000.
6. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - Москва: ФиС, 1978.
7. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися образовательных учреждений Санкт-Петербурга. /Приложение к Приказу Комитета по образованию Мэрии Санкт-Петербурга от 24 декабря 1994 года.
8. Кодыш Э.Н. Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. - Москва: Профиздат, 1984.
9. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - Москва: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
10. Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие / СПбГУАП. - Санкт-Петербург: 1997.
11. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - Москва: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
12. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг. - Москва: 1998.
13. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2001-2004гг. - Москва: 1998.
14. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи. - Москва: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
15. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. - Москва: 1997.