

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Центрального района Санкт-Петербурга «Фонтанка-32»

ПРИНЯТА
решением Педагогического Совета
ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32»

Протокол № 3
от 31 августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32»

№ 61 от «31» августа 2022 г.

Директор ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32»
Л.В. Леонова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Спортивный туризм»

для учащихся 12-18 лет
срок реализации 3 года

Разработчики:
Смирнова О.В., Кононова Е.В., Евдокимов Д.М.
педагоги дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с

1. Федеральным законом №273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»,
2. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,
3. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»,
4. Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р),
5. Отраслевым технологическим регламентом оказания государственной услуги в сфере образования «Реализация дополнительных общеразвивающих программ (технической направленности)», распоряжением правительства Санкт-Петербурга Комитета по образованию от 1 марта 2017 г. «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»
6. Устава ГБУ ДО Дом Детского Творчества «Фонтанка-32» Центрального района г. Санкт-Петербурга.

В настоящее время гуманистическое воспитание является одной из прогрессивных тенденций мирового образовательного процесса, охватившей и образовательную практику России. В отечественной педагогике эта тенденция представлена личностно-ориентированным подходом в образовании. Целью подхода является не формирование качеств, а создание условий, при которых человек может освободить внутренний механизм самоизменений, ведущих к здоровому личностному росту и реализовать тем самым свой природный потенциал, направленный на самоактуализацию. Как отмечают В.П. Зинченко и Е.Б. Моргунов, подлинная философия культурной педагогики заключается в том, чтобы помочь человеку стать самим собой. Педагог в личностно-ориентированном подходе становится фасилитатором, помогающим индивиду найти, принять и осуществить самого себя. Данная программа целиком основывается на представленном подходе.

Направленность программы: туристско-краеведческая

Уровень освоения программы: углубленный.

Актуальность

Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, изучению родных просторов, приобретению навыков самостоятельной деятельности, физическому развитию и в конце концов помогает человеку найти самого себя.

Актуальность программы в том, чтобы через туристско-краеведческую деятельность воспитывать в ребенке стремление стать достойным и уважаемым членом коллектива, соблюдающим его нормы и традиции, занятого любимым делом.

Отличительные особенности

Первое, введение в учебно-тематический план разделов, посвященных созданию

устойчивой мотивации для занятий туризмом. Раздел «введение в общее человековедение» необходим для создания здоровой ценностной ориентации на познание, совершенствование физических качеств, коммуникативных, личностных и индивидуальных способностей. Задачи раздела достигаются благодаря погружению в общечеловеческий опыт, воплощенный в мировой художественной культуре, научном знании о человеке и человечестве.

Второе отличие – введение раздела "Основы психологических знаний". Данный раздел привлекает знания из психологии, социологии для создания в группе «помогающих отношений», способствующих личностному росту каждого из участников группы, а также развитию способностей к самопознанию и саморегуляции личности.

Адресат программы.

По программе могут заниматься юноши и девушки в возрасте от 12 до 18 лет, при наличии медицинского допуска к занятиям туризмом. Программа является «финальной ступенью» подготовки младших инструкторов туризма. На нее принимаются подростки, отзанимавшиеся не менее года по другим образовательным программам туристской направленности или для допуска к занятиям у них должно быть соответствующее решение МКК района.

Целью образовательной программы гармоничное личностное развитие учащихся средствами детско-юношеского туризма.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Обучение знаниям, умениям и навыкам, необходимым будущему руководителю групп учащихся, инструктору детско-юношеского туризма.
2. Изучение основ здорового образа жизни и принципов спортивных тренировок.

Развивающие:

1. Оказание помощи в построении личностных концепций, отражающих перспективы развития физических, духовных задатков и способностей, творческого потенциала, а также в осознании ответственности за жизнестворчество.
2. Развитие коммуникативных навыков, способности работать в команде, оказывать поддержку, взаимопомощь.

Воспитательные:

1. Приобщение личности к системе культурных ценностей, отражающих богатство общечеловеческой и национальной культуры.
2. Мировоззренческая ориентация личности в понимании смысла жизни, своего места в мире, своей уникальности и ценности.
3. Воспитание чувства патриотизма.

Цели и задачи программы реализуются за счет использования ряда условий, которые наличествуют в сфере детско-юношеского туризма. Туристско-спортивная деятельность позволяет создать целостность процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка, укрепить физическое и психическое здоровье.

Условия реализации программы

1. Программа предусматривает разнообразные формы проведения занятий: походы, учебно-тренировочные выезды, тренировки в спортивном зале и на улице, кроссы на свежем воздухе, просмотр видеофильмов по походам, работа с библиотечным материалом, психологические тренинги личностного роста, соревнования между группами по различным тематикам, интеллектуальные бои, творческие встречи.
2. Занятия по программе могут быть теоретическими и практическими. И теоретические и практические занятия могут проводиться в аудиториях (конференц-залах, компьютерных классах и т.д.), в спортивных залах (игровых, тренажерных залах, бассейнах) и в выездных мероприятиях в условиях природной среды (в однодневных и многодневных походах, экспедиционных и учебно-тренировочных выездах). В периоды школьных каникул в походах в условиях природной среды могут проводиться не только практические, но и теоретические занятия.
3. Также занятия по программе (теоретические и практические (тренировки мастер-классы, викторины) могут быть реализованы в дистанционной форме, посредством видеоконференций, программы Zoom и др.
4. Программа имеет гибкий образовательный маршрут. Она рассчитана на 3 года, при объеме годовой нагрузки 432 часа (12 часов в неделю). 72 часа приходится на теоретические занятия, 360 часов отводится для практических занятий, участия в спортивных соревнованиях, походах, учебно-тренировочных и контрольных выездах за город. Выезды реализуются по скользящему графику в соответствии с рабочей программой, которую составляет педагог на каждый учебный год.
5. График походов, участия в соревнованиях составляет руководитель объединения на каждый учебный год.
6. С 1-10.09. на 1 году обучения идёт набор группы. Программа реализуется с 1 сентября по 31 мая, в общей сложности 36 рабочих недель. Походы, являющиеся проверкой для группы каждого образовательного цикла, проводятся в летний период с июня по август. В учебном плане программы предварительно заложен один девятидневный поход, но соотношение количества выездов и походов, уровень сложности и длительности походов, вид туристского путешествия для каждой учебной группы определяет педагог, исходя из уровня подготовки учащихся, при соблюдении требований МКК к необходимому туристскому опыту всех членов группы. Состав учебной группы должен быть не менее 10 человек.
7. Учебный план программы каждого года обучения по темам повторяется, но от года к году меняется глубина освоения тем. Первый год обучения позволяет усовершенствовать туристскую подготовку, второй год обучения направлен на углубленный уровень изучения разделов и тем. Третий год обучения подготавливает учащихся в Школу Инструкторов Туризма ГБУ «Балтийский Берег», дающую удостоверение инструктора спортивного туризма и право после наступления совершеннолетия руководить детскими туристскими группами.
8. На каждом году обучения можно выбрать по 2 вариативных по 32 часа модуля из 5 возможных, которые позволяют освоить программы глубже и расширить знания умения навыки в разных видах туризма.
9. Поскольку в программе могут быть ребята разного возраста, и прийти из разных программ обучения, то они могут также помогать друг другу освоить материал. Также те кто-более опытные туристы. Например, на 2-3 года обучения могут направлять обучать быть небольшими наставниками для более младших ребят менее опытных из программ начального и базового уровня, а также 1 года обучения. Ребята из данной программы могут быть судьями на районных и городских соревнованиях, где оттачивается также туристские навыки, и

реализуется наставничество для команд участниц.

10. Руководить группой младших инструкторов могут преподаватели, имеющие звание инструктора туризма, соответствующий ему туристский опыт и компетентные в проблематике разделов программы.

Планируемые результаты

Личностные:

- формирование внутренней позиции по отношению к своему здоровью, осознанный выбор здорового образа жизни;
- мировоззренческая ориентация личности в понимании смысла жизни, своего места в мире, своей уникальности и ценности;
- формирование волевых качеств личности.

Метапредметные:

- умение разрабатывать и реализовывать проекты;
- умение работать в команде, согласованно решать общие задачи, как со сверстниками, так и со взрослыми;
- приобщение учащихся к системе культурных ценностей, отражающих богатство общечеловеческой и национальной культуры;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности;
- расширение познаний в области географии и краеведения.

Предметные:

- навык поддержания уровня еженедельной физической активности выше среднего, дающий силы заниматься своим всесторонним развитием;
- обладание умениями и навыками, необходимыми для совершения походов 1-3 к.с. в следующих видах туризма: пеший, горный, водный, лыжный;
- получение инструкторских навыков.

Учащиеся, прошедшие обучение по программе, смогут получить подготовку для сдачи экзамена на звание инструктора детско-юношеского туризма и в будущем работать по туристско-краеведческому направлению в дополнительном образовании детей, а также в любом другом направлении педагогической деятельности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОД

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теории	Практики	
1.	Общая туристская подготовка	124	30	94	
1.1.	Вводное занятие, цели и задачи занятий туризмом	2	2	0	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
1.2.	Обеспечение безопасности занятий туризмом	8	8	0	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
1.3.	Особенности районов путешествий	4	4	0	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
1.4.	Особенности питания в категорийных походах	8	2	6	Походы, районные и городские соревнования
1.5.	Оказание первой помощи в походах	12	2	10	Походы, районные и городские соревнования
1.6.	Специальное снаряжение для категорийных походов	4	4	0	Походы, районные и городские соревнования
1.7.	Обустройство туристского бивуака в различных погодных и природных условиях	26	0	26	Обустройство туристского бивуака в различных погодных и природных условиях
1.8.	Полный цикл организации похода: планирование, подготовка, участие, написание и защита отчет о походе	24	2	22	Всероссийские, городские и районные соревнования, контрольные выезды, смотры-конкурсы, походы
1.9.	Тренировка навыков ориентирования	32	2	30	Всероссийские, городские и районные соревнования, контрольные выезды, смотры-конкурсы, походы
1.10.	Промежуточная аттестация. Итоговое занятие	4	4	0	Опрос
2.	Концептуальные основы программы	28	10	18	

2.1.	Вечер у костра: тематические занятия, раскрывающие актуальные проблемы гармоничного развития человека в современном мире	16	0	16	Тест СЖО Д. Леонтьева
2.2.	Путешествие как возможность обрести себя	4	4	0	Тест СЖО Д. Леонтьева
2.3.	Основы исследовательской, творческой деятельности	4	4	0	Тест СЖО Д. Леонтьева
2.4.	Проблема ответственности и выбора своего пути	4	2	2	Тест СЖО Д. Леонтьева
3.	Психологическая подготовка	30	10	20	
3.1.	Развитие коммуникативных навыков	6	4	2	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
3.2.	Тренинг навыков организатора и инструктора	8	2	6	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
3.3.	Особенности развития и становления походной группы	8	2	6	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
3.4.	Развитие навыков работы в команде	8	2	6	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
4.	Общая физическая подготовка	58	10	48	
4.1.	Здоровый образ жизни в современном мире	4	2	2	Контрольные кроссы, соревнования, контрольные выезды, походы
4.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	8	2	6	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
4.3.	Принципы и закономерности спортивной тренировки	2	2	0	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
4.4.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках и в походах	2	2	0	Контрольные кроссы, соревнования, контрольные выезды, походы
4.5.	Беговые тренировки. Аэробный и анаэробный бег	14	2	12	Контрольные кроссы, соревнования, контрольные выезды,

					походы
4.6.	Практика восстановления организма после нагрузки	4	0	4	Контрольные кроссы, соревнования, контрольные выезды, походы
4.7.	Общая физическая подготовка (ОФП). Физические упражнения	24	0	24	Контрольные кроссы, соревнования, контрольные выезды, походы,
5.	Специальная туристская подготовка	192	12	180	
5.1.	Участие в соревнованиях, контрольных туристских маршрутах перед походами	32	2	30	Итоговый протокол
5.2.	Тактика и техника лыжного туризма	32	2	30	Всероссийские, городские и районные соревнования, контрольные выезды, смотр-конкурсы, походы
5.3.	Тактика и техника пешего и горного туризма	32	2	20	Всероссийские, городские и районные соревнования, контрольные выезды, смотр-конкурсы, походы
5.4.	Тактика и техника водного туризма	32	2	30	Всероссийские, городские и районные соревнования, контрольные выезды, смотр-конкурсы, походы
6.	Вариативные модули	74	0	74	
6.а.	Тактика и техника водного туризма	32	2	30	Всероссийские, городские и районные соревнования, контрольные выезды, смотр-конкурсы, походы
6.б.	Тактика и техника велотуризма	32	2	30	Всероссийские, городские и районные соревнования, контрольные выезды, смотр-конкурсы, походы
6.в.	Тактика и техника горного туризма	32	2	30	Всероссийские, городские и районные соревнования, контрольные выезды, смотр-конкурсы, походы
6.г.	Тактика и техника пешего туризма	32	2	30	Всероссийские, городские и районные

					соревнования, контрольные выезды, смотри-конкурсы, походы
б.д.	Тактика и техника лыжного туризма	32	2	30	Всероссийские, городские и районные соревнования, контрольные выезды, смотри-конкурсы, походы
б.з.	Тактика и техника экспедиционного туризма	32	2	30	Всероссийские, городские и районные соревнования, контрольные выезды, смотри-конкурсы, походы
Итого будет выполнено по программе основным педагогом:		432	72	360	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОД

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теории	Практики	
1.	Общая туристская подготовка	40	24	16	
1.1.	Вводное занятие, цели и задачи занятий туризмом	2	2	0	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
1.2.	Обеспечение безопасности занятий туризмом	8	8	0	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
1.3.	Особенности районов путешествий	4	4	0	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
1.4.	Особенности питания в категорийных походах	8	2	6	Походы, районные и городские соревнования
1.5.	Оказание первой помощи в походах	12	2	10	Походы, районные и городские соревнования
1.6.	Специальное снаряжение для категорийных походов	4	4	0	Походы, районные и городские соревнования
1.7.	Обустройство туристского бивуака в различных погодных и природных условиях	26	0	26	Обустройство туристского бивуака в различных погодных и природных условиях
1.8.	Полный цикл организации похода: планирование, подготовка, участие, написание и защита отчет о походе	24	2	22	Всероссийские, городские и районные соревнования, контрольные выезды, смотры-конкурсы, походы
1.9.	Тренировка навыков ориентирования	32	2	30	Всероссийские, городские и районные соревнования, контрольные выезды, смотры-конкурсы, походы
1.10.	Промежуточная аттестация. Итоговое занятие	4	4	0	Опрос
2.	Концептуальные основы программы	28	10	18	

2.1.	Вечер у костра: тематические занятия, раскрывающие актуальные проблемы гармоничного развития человека в современном мире	16	0	16	Тест СЖО Д. Леонтьева
2.2.	Путешествие как возможность обрести себя	4	4	0	Тест СЖО Д. Леонтьева
2.3.	Основы исследовательской, творческой деятельности	4	4	0	Тест СЖО Д. Леонтьева
2.4.	Проблема ответственности и выбора своего пути	4	2	2	Тест СЖО Д. Леонтьева
3.	Психологическая подготовка	30	10	20	
3.1.	Развитие коммуникативных навыков	6	4	2	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
3.2.	Тренинг навыков организатора и инструктора	8	2	6	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
3.3.	Особенности развития и становления походной группы	8	2	6	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
3.4.	Развитие навыков работы в команде	8	2	6	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
4.	Общая физическая подготовка	58	10	48	
4.1.	Здоровый образ жизни в современном мире	4	2	2	Контрольные кроссы, соревнования, контрольные выезды, походы
4.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	8	2	6	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
4.3.	Принципы и закономерности спортивной тренировки	2	2	0	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
4.4.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках и в походах	2	2	0	Контрольные кроссы, соревнования, контрольные выезды, походы

4.5.	Беговые тренировки. Аэробный и анаэробный бег	14	2	12	Контрольные кроссы, соревнования, контрольные выезды, походы
4.6.	Практика восстановления организма после нагрузки	4	0	4	Контрольные кроссы, соревнования, контрольные выезды, походы
4.7.	Общая физическая подготовка (ОФП). Физические упражнения	24	0	24	Контрольные кроссы, соревнования, контрольные выезды, походы,
5.	Специальная туристская подготовка	192	12	180	
5.1.	Участие в соревнованиях, контрольных туристских маршрутах перед походами	32	2	30	Итоговый протокол
5.2.	Тактика и техника лыжного туризма	32	2	30	Всероссийские, городские и районные соревнования, контрольные выезды, смотр-конкурсы, походы
5.3.	Тактика и техника пешего и горного туризма	32	2	20	Всероссийские, городские и районные соревнования, контрольные выезды, смотр-конкурсы, походы
5.4.	Тактика и техника водного туризма	32	2	30	Всероссийские, городские и районные соревнования, контрольные выезды, смотр-конкурсы, походы
6.	Вариативные модули	74	0	74	
6.а.	Тактика и техника водного туризма	32	2	30	Всероссийские, городские и районные соревнования, контрольные выезды, смотр-конкурсы, походы
6.б.	Тактика и техника велотуризма	32	2	30	Всероссийские, городские и районные соревнования, контрольные выезды, смотр-конкурсы, походы
6.в.	Тактика и техника горного туризма	32	2	30	Всероссийские, городские и районные соревнования, контрольные выезды, смотр-конкурсы,

					походы
б.г.	Тактика и техника пешего туризма	32	2	30	Всероссийские, городские и районные соревнования, контрольные выезды, смотры-конкурсы, походы
б.д.	Тактика и техника лыжного туризма	32	2	30	Всероссийские, городские и районные соревнования, контрольные выезды, смотры-конкурсы, походы
б.з.	Тактика и техника экспедиционного туризма	32	2	30	Всероссийские, городские и районные соревнования, контрольные выезды, смотры-конкурсы, походы

Итого будет выполнено по программе основным педагогом: 432 72 360

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 ГОД

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теории	Практики	
1.	Общая туристская подготовка	124	30	94	
1.1.	Вводное занятие, цели и задачи занятий туризмом	2	2	0	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
1.2.	Обеспечение безопасности занятий туризмом	8	8	0	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
1.3.	Особенности районов путешествий	4	4	0	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
1.4.	Особенности питания в категорийных походах	8	2	6	Походы, районные и городские соревнования
1.5.	Оказание первой помощи в походах	12	2	10	Походы, районные и городские соревнования
1.6.	Специальное снаряжение для категорийных походов	4	4	0	Походы, районные и городские соревнования
1.7.	Обустройство туристского бивуака в различных погодных и природных условиях	26	0	26	Обустройство туристского бивуака в различных погодных и природных условиях
1.8.	Полный цикл организации похода: планирование, подготовка, участие, написание и защита отчет о походе	24	2	22	Всероссийские, городские и районные соревнования, контрольные выезды, смотры-конкурсы, походы
1.9.	Тренировка навыков ориентирования	32	2	30	Всероссийские, городские и районные соревнования, контрольные выезды,

					смотри-конкурсы, походы
1.10.	Промежуточная аттестация. Итоговое занятие	4	4	0	Опрос
2.	Концептуальные основы программы	28	10	18	
2.1.	Вечер у костра: тематические занятия, раскрывающие актуальные проблемы гармоничного развития человека в современном мире	16	0	16	Тест СЖО Д. Леонтьева
2.2.	Путешествие как возможность обрести себя	4	4	0	Тест СЖО Д. Леонтьева
2.3.	Основы исследовательской, творческой деятельности	4	4	0	Тест СЖО Д. Леонтьева
2.4.	Проблема ответственности и выбора своего пути	4	2	2	Тест СЖО Д. Леонтьева
3.	Психологическая подготовка	30	10	20	
3.1.	Развитие коммуникативных навыков	6	4	2	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
3.2.	Тренинг навыков организатора и инструктора	8	2	6	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
3.3.	Особенности развития и становления походной группы	8	2	6	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
3.4.	Развитие навыков работы в команде	8	2	6	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
4.	Общая физическая подготовка	58	10	48	
4.1.	Здоровый образ жизни в современном мире	4	2	2	Контрольные кроссы, соревнования, контрольные выезды, походы

4.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	8	2	6	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
4.3.	Принципы и закономерности спортивной тренировки	2	2	0	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
4.4.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках и в походах	2	2	0	Контрольные кроссы, соревнования, контрольные выезды, походы
4.5.	Беговые тренировки. Аэробный и анаэробный бег	14	2	12	Контрольные кроссы, соревнования, контрольные выезды, походы
4.6.	Практика восстановления организма после нагрузки	4	0	4	Контрольные кроссы, соревнования, контрольные выезды, походы
4.7.	Общая физическая подготовка (ОФП). Физические упражнения	24	0	24	Контрольные кроссы, соревнования, контрольные выезды, походы,
5.	Специальная туристская подготовка	192	12	180	
5.1.	Участие в соревнованиях, контрольных туристских маршрутах перед походами	32	2	30	Итоговый протокол
5.2.	Тактика и техника лыжного туризма	32	2	30	Всероссийские, городские и районные соревнования, контрольные выезды, смотры-конкурсы, походы
5.3.	Тактика и техника пешего и горного туризма	32	2	20	Всероссийские, городские и районные

					соревнования, контрольные выезды, смотри-конкурсы, походы
5.4.	Тактика и техника водного туризма	32	2	30	Всероссийские, городские и районные соревнования, контрольные выезды, смотри-конкурсы, походы
6.	Вариативные модули	74	0	74	
6.а.	Тактика и техника водного туризма	32	2	30	Всероссийские, городские и районные соревнования, контрольные выезды, смотри-конкурсы, походы
6.б.	Тактика и техника велотуризма	32	2	30	Всероссийские, городские и районные соревнования, контрольные выезды, смотри-конкурсы, походы
6.в.	Тактика и техника горного туризма	32	2	30	Всероссийские, городские и районные соревнования, контрольные выезды, смотри-конкурсы, походы
6.г.	Тактика и техника пешего туризма	32	2	30	Всероссийские, городские и районные соревнования, контрольные выезды, смотри-конкурсы, походы
6.д.	Тактика и техника лыжного туризма	32	2	30	Всероссийские, городские и районные соревнования, контрольные выезды, смотри-конкурсы, походы
Итого будет выполнено по программе основным педагогом:		432	72	360	

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	сентябрь	май	36 учебных недель	432 часа	2 часа аудиторных раз в неделю, учебно-тренировочные выезды и походы согласно рабочей программе
2 год	Сентябрь	май	36 учебных недель	432 часа	2 часа аудиторных раз в неделю, учебно-тренировочные выезды и походы согласно рабочей программе
3 год	Сентябрь	Май	36 учебных недель	432 часа	2 часа аудиторных раз в неделю, учебно-тренировочные выезды и походы согласно рабочей программе

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

Задачи:

Обучающие:

1. Обучение знаниям, умениям и навыкам для совершения степенных и категорийных походов;
2. Изучение основ здорового образа жизни.

Развивающие:

1. Развитие коммуникативных навыков, способности работать в команде.

Воспитательные:

1. Приобщение личности к системе культурных ценностей, отражающих богатство общечеловеческой и национальной культуры;
2. Воспитание чувства патриотизма.

Планируемые результаты:

- справки от МКК подтверждающие повышение туристского опыта,
- участие в городских соревнованиях и победы в районных соревнованиях;
- более высокие показатели на контрольных пробежках,
- более высокие баллы информационных карт.

Содержание 1 года обучения

1 раздел. Общая туристская подготовка

1.1. Вводное занятие . Цели и задачи занятий туризмом

Цели: патриотическое воспитание гражданина России, становление гармонично развитой личности, равно способной к физическому и умственному труду, адаптированной к современным ей условиям существования и способной адаптироваться в будущем при изменении этих условий. Специфика спортивного туризма, способствующая достижению этих целей.

1.2. Обеспечение безопасности занятий туризмом

Правила поведения на проселочных дорогах и шоссе. Поведение в поездах, на вокзалах, ж/д станциях, при поездке в автобусах. Правила пожарной безопасности. Правила при постановке полевого лагеря: пила и валка дров, дежурство у костра, приготовление пищи, постановка шатра, палаток, обращение с печкой, ямы для мусора. Обращение с примусами. Правила поведения на спортивных площадках, при купании. Правила ночных дежурств по лагерю. Правила движения группы на маршруте, переходы через населенные пункты. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий в пешеходном, лыжном и водном туризме. Действия в аварийных ситуациях.

1.3. Особенности районов путешествий

Пешие и лыжные маршруты Ленинградской области. Пригородная территория Санкт-Петербурга в Курортном и Приозерском районе. Парки культуры, природные парки, заказники на территории Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Памятники природы и памятники культуры на территории природных парков Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

1.4. Особенности питания в категорийных походах

Знания и умения как правильно упаковать продукты в поход, распределение продуктов по участникам, особенности приготовления различных блюд в зависимости от условий готовки (на костре, на горелках).

1.5. Оказание первой помощи в походах

Глубокие повреждение мышечной ткани. Остановка кровотечения, обезболивание. Травматический шок: условия возникновения, диагностика,

противодействие. Обработка ран. Переломы конечностей. Вывихи. Разрывы связок (частичные, полные).

Повреждения внутренних органов. Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от характера травмы.

1.6. Специальное снаряжение для категорийных походов

Групповое и личное снаряжение: материалы, конструкция. Виды палаток, спальных мешков, рюкзаков. Туристская одежда и обувь. Костровое оборудование. Горелки на искусственном топливе (бензин, газ). Особенности эксплуатации туристского снаряжения.

Список личного снаряжения - экипировки участника для различных походов (летних, зимних, весенних, осенних), умение грамотно пользоваться своим личным снаряжением в походе с учетом особенностей погоды, времени суток, других обстоятельств.

1.7. Обустройство туристского полевого лагеря в различных погодных и природных условиях

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Особенности устройства лагеря в различных погодных и природных условиях. Основные требования к месту привала и бивака. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание бивака.

1.8. Полный цикл организации похода: планирование, подготовка, участие, написание и защита отчет о походе

Постановка цели и задач на поход. Изучение района похода, разработка маршрута, распределение обязанностей. Определение тактики похода, активная адаптация к походным нагрузкам. Тренинги на увеличение сплоченности группы. Приобретение продуктов питания, хозяйственных материалов, медикаментов и их упаковка. Подготовка личного, группового общего и специального снаряжения. Оформление маршрутных документов в МКК.

1.9. Тренировка навыков спортивного ориентирования

Понятие о топографической и спортивной карте. Масштаб. Виды масштабов. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Компас. Правила обращения с компасом.

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Изучение на местности с различными формами рельефа. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование с помощью карты в походе. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Игры, мини-соревнования.

1.10. Промежуточная аттестация. Итоговое занятие

Подведение итогов года. Просмотр видеофильмов и фотографий. Награждение победителей соревнований, игр, викторин. Планирование следующего учебного года. Подготовка к летней оздоровительной кампании.

2 раздел. Концептуальные основы программы

2.1. Вечер у костра: тематические занятия, раскрывающие актуальные проблемы гармоничного развития человека в современном мире

Возможности человека. Понятие сенсорного голода, гиподинамия. Здоровый образ жизни как высокая норма, сравнение со среднестатистической нормой по стране.

Принципы здорового образа жизни. Туризм как средство компенсации неблагоприятных условий развития человека.

Как разобраться в окружающем мире. Способы познания: житейский, научный, художественный. Познание как ценность. Преимущества компетентного человека.

Последствия личного выбора для человека и человечества. Проблема ответственности. Необходимость и возможность личного совершенствования. Творчество как усиление себя. Два типа адаптации человека к жизни: активная и пассивная. Преимущества активной адаптации.

2.2. Путешествие как возможность обрести себя

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

2.3. Основы исследовательской, творческой деятельности

Виды информации. Источники информации. Методы поиска информации. Обработка текстовой информации, сопровождение таблицами, чертежами, рисунками. Методы и методика исследования. Эксперимент как ведущий метод познания.

2.4. Проблема ответственности и выбора профессии

Понятия ответственности. 3 ступени ответственности в туризме (за себя, за один из групповых фронтов, за процесс в походе в целом). Развитие личности и самоопределение. Упражнение на самопознание «Кто Я?». Методика Рокича «Определение жизненных ценностей».

3 раздел. Психологическая подготовка

3.1. Развитие коммуникативных навыков

Правила общения. Эмпатическое понимание и понимание смысла речи другого. Критерии эффективности общения. Психологические позиции в общении.

3.2. Тренинг навыков организатора и инструктора

Цели и задачи инструкторской работы. Личные качества организатора. Понятия «Лидерство», «Лидер». Виды лидерства. Стили лидерства.

3.3. Особенности развития и становления походной группы

Особенности походных групп. Этапы развития группы. Роль сверхнормативной активности её членов.

3.4. Развитие навыков работы в команде

Согласованность действий участников и как ее достичь. Структура эффективного взаимодействия между участниками команды.

4 раздел. Общая физическая подготовка

4.1. Здоровый образ жизни в современном мире

Понятие «Здоровье», «Здоровый образ жизни». Составляющие «здорового образа жизни». Физическое, эмоционально-психологическое, духовно-нравственное здоровье.

4.2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие, основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой

и

спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

4.3. Принципы и закономерности спортивной тренировки

Виды тренировок. Физиологические изменения в организме тренирующегося. Планирование спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей.

4.4. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках и в походах

Физическая и психическая подготовленность как средство предупреждения заболеваний и травм. Элементы личной гигиены и психотехники. Заболевания на маршруте. Диагностика и лечение. Комплектация и транспортировка аптечки. Лекарственные препараты (симптоматические и патогенетические). перевязочный материал.

4.5. Беговые тренировки. Аэробный и анаэробный бег

Оздоровительное влияние бега на организм человека. Пульсометрия и расчет интенсивности и продолжительности беговой нагрузки. Аэробный, анаэробный бег. Упражнения после бега.

4.6. Практика восстановления организма после нагрузки

Восстановительный массаж. Баня. Упражнения после нагрузки. Режим восстановительных тренировок.

4.7. Общая физическая подготовка. Физические упражнения. (ОФП)

Разминка. Необходимость и методика. Понятие "раскрутки суставов". Упражнения на растяжку. Разминочные комплексы восточных единоборств. Разминочные комплексы перед бегом и перед прохождением технических дистанций. Разминочные комплексы из асан хатха-йоги. Развитие силы и общей выносливости. Короткие комплексы на развитие силы без упражнений с отягощением. Работа с эспандером. Упражнения на укрепление мышц ног и рук, спины и брюшного пресса.

5 раздел. Специальная туристическая подготовка

5.1. Участие в контрольных туристских маршрутах перед походами

Тактика в туристском многоборье. Дистанции, этапы соревнований. Контрольно-туристский маршрут (КТМ). Поисково-спасательные работы (ПСР). Транспортировка пострадавшего. Конкурсная программа. Личное и командное снаряжение участников. Техника безопасности.

5.2. Тактика и техника лыжного туризма

Хождение на лыжах по ровной местности, спуск плугом, подъем «елочкой», «лесенкой», повороты при спуске, преодоление слаломного спуска, спуск, подъем траверсом, торможение в заданной зоне, движение на лыжах по льду, движение на лыжах с рюкзаком, техника тропления лыжни, техника преодоления крутых снежных склонов, техника движения без лыж.

5.3. Тактика и техника пешего и горного туризма

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

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

5.4. Тактика и техника водного туризма

Снаряжение туриста-водника. Особенности техники быта в водных походах. Вопросы питания. Особенности составления и упаковки пищевых рационов в водных походах. Выбор места для лагеря. Размещение плавсредств, необходимость дежурства.

6 раздел. Вариативные модули.

Темы данного раздела могут быть использованы педагогом на его усмотрение, если группе необходимо больше часов для подготовки к походу определённого направления (VELO, водный, лыжный, горный, пеший). Важно, что тренировка или выезд на велосипедах может проходить в парке, лесу; участникам младше 14 лет запрещён выезд на проезжую часть дорог общего пользования (шоссе, трассы, городские улицы).

Календарно-тематическое планирование 1 года обучения

Календарно-тематический план. Программа " Спортивный туризм" 1 год обучения. Педагог ФИО					
Планируемая дата	Название тем разделов	Общее количество часов 1 педагог	Количество часов теории	Количество часов практики	
1-10.09 набор группы					
	Вводное занятие. Цели и задачи занятия туризмом.	2	2	0	
	Учебно-тренировочный выезд в лес				
	1.Организация туристского полевого быта	2	0	2	
	2.Вечер у костра: тематические занятия, раскрывающие актуальные проблемы и решение задач группового взаимодействия	4	0	4	
	3. Тактика и техника пешего туризма	4	0	4	
	4. физические упражнения	2	0	2	
	5. Ориентирование	4	0	4	
	Проблема ответственности и выбора своего пути	2	2	0	
	Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	2	0	
	Учебно-тренировочный выезд в лес:				
	1.Организация туристского полевого быта	2	0	2	
	2. Вечер у костра: тематические занятия, (творчество в жизни человека)	2	0	2	
	3. Тактика и техника лыжного туризма	6	0	6	
	4.Ориентирование и топография	2	0	2	
	5. Первая помощь	2	0	2	
	Тренировка по парковому ориентированию	4	0	4	
	Тренировка по парковому ориентированию	4	0	4	
	Тренировка в парке	2	0	2	
		48	6	40	
Октябрь					
	Особенности райнов путешествий	2	2	0	
	Специальное снаряжение для категорийных походов	2	2	0	
	Учебно-тренировочный выезд в лес				

		1.Организация туристского полевого быта	2	0	2
		2.Вечер у костра: тематические занятия, раскрывающие актуальные проблемы и решение задач группового взаимодействия	4	0	4
		3. Тактика и техника пешего туризма	4	0	4
		4. физические упражнения	2	0	2
		5. Ориентирование	4	0	4
		Обзор проблемы поиска смысла жизни в истории человечества	2	2	0
		Тренинг навыков организатора и инструктора	2	2	0
		Тренировка по парковому ориентированию	4	0	4
		Учебно-тренировочный выезд в лес:			
		1.Участие в контрольном выезде-соревнованиях по туризму	16	0	16
			44	8	36
Ноябрь					
		Пеший поход.			
		Реализация навыков разных видов туризма, изучаемых в программе в зависимости от вида похода: пешеходного, водного, лыжного, горного в многодневном путешествии.	10	0	10
		Реализация маршрута путешествия. Преодоление естественных препятствий в походе.	20	0	20
		Работа по алгоритмам: поиск подходящего места лагеря, постановка лагеря, приготовление пищи на горелках или костре, сбор рюкзака, сбор лагеря, принятие решения в нестандартной ситуации, тренировка навыков ведущего и замыкающего группы.	20	0	20
		Тренинг на внимание, память, креативное мышление.	6	0	6
		Краеведенье в походе (возможно реализовывать посредством экспедиционного задания)	6	0	6
		Вечер у костра: тематические занятия, раскрывающие актуальные проблемы и решение задач группового взаимодействия	7	0	7
		Ориентирование на местности	3	0	3
		Учебно-тренировочный выезд в лес:			

		1. Организация туристского полевого быта	2	0	2
		2. Вечер у костра: тематические занятия, (творчество в жизни человека)	4	0	4
		3. Тактика и техника пешего туризма	4	0	4
		4 Питание в походе	2	0	2
		5. Ориентирование	4	0	4
		Путешествие как возможность обрести себя	2	2	0
		Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	2	0
		Проблема ответственности и выбора своего пути	2	2	0
		Особенности развития и становления походной группы	2	2	0
		Тактика и техника пешего и горного туризма	2	2	0
			98	10	88
Декабрь					
		Особенности районов путешествий	2	2	0
		Учебно-тренировочный выезд в лес:			
		1. Организация туристского полевого быта	2	0	2
		2. Вечер у костра: тематические занятия, (творчество в жизни человека)	4	0	4
		3. Тактика и техника лыжного туризма	4	0	4
		4 Питание в походе	2	0	2
		5. Ориентирование	4	0	4
		Развитие коммуникативных навыков Здоровый образ жизни в современном мире	2	2	0
		Спортивная тренировка в парке	2		2
		Учебно-тренировочный выезд в лес:			
		1. Организация туристского полевого быта	2	0	2
		2. Вечер у костра: тематические занятия, (творчество в жизни человека)	4	0	4
		3. Тактика и техника лыжного туризма	4	0	4
		4 Питание в походе	2	0	2
		5. Ориентирование	4	0	4
		Проблема ответственности и выбора своего пути	2	0	2
		Основы исследовательской, творческой деятельности	2	2	0
		Развитие навыков работы в команде	2	2	0

		Итоговое занятие	2	2	0
			46	10	36
Январь					
		Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	2	0
		Учебно-тренировочный выезд в лес:			
		1. Организация туристского полевого быта	2	0	2
		2. Вечер у костра: тематические занятия, (творчество в жизни человека)	2	0	2
		3. Тактика и техника лыжного туризма	6	0	6
		4. Ориентирование и топография	2	0	2
		5. Первая помощь	2	0	2
		Особенности питания в категорийных походах	2	2	0
		Учебно-тренировочный выезд в лес:			
		1. Организация туристского полевого быта	2	0	2
		2. Вечер у костра: тематические занятия, (творчество в жизни человека)	2	0	2
		3. Тактика и техника лыжного туризма	6	0	6
		4. Ориентирование и топография	2	0	2
		5. Первая помощь	2	0	2
		6. Организация питания в походе	2	0	2
		Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	0
			36	6	30
Февраль					
		Полный цикл организации похода: планирование, подготовка, участие, написание и защита отчет о походе	2	2	0
		Спортивная тренировка в парке	2	0	2
		Учебно-тренировочный выезд в лес:			
		1. Организация туристского полевого лагеря	2	0	2
		2. Вечер у костра: тематические занятия, раскрывающие актуальные проблемы гармоничного развития человека в современном мире (творчество в жизни человека)	4	0	4

		3. Тактика и техника лыжного туризма	6	0	6
		4.Оказание первой доврачебной помощи	2	0	2
		5. Ориентирование	2	0	2
		Тактика и техника лыжного туризма	2	2	0
		Учебно-тренировочный выезд в лес			
		1.Организация туристского полевого быта	2	0	2
		2.Вечер у костра: тематические занятия, раскрывающие актуальные проблемы и решение задач группового взаимодействия	4	0	4
		3. Тактика и техника пешего туризма	4	0	4
		4. физические упражнения	2	0	2
		5. Ориентирование	4	0	4
		Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках и в походах	2	2	0
		Основы исследовательской, творческой деятельности	2	2	0
			42	8	34
Март					
		Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	2	0
		Оказание первой помощи в походах	2	2	0
		Учебно-тренировочный выезд в лес:			
		1.Организация туристского полевого быта	2	0	2
		2. Вечер у костра: тематические занятия, (творчество в жизни человека)	2	0	2
		3. Тактика и техника лыжного туризма	6	0	6
		4.Ориентирование и топография	2	0	2
		5. физические упражнения	2	0	2
		6. Организация питания в походе	2	0	2
		Беговые тренировки. Аэробный и анаэробный бег	2	2	0
		Учебно-тренировочный выезд в лес			
		1.Организация туристского полевого быта	2	0	2
		2.Вечер у костра: тематические занятия, раскрывающие актуальные проблемы и решение	4	0	4

		задач группового взаимодействия			
		3. Тактика и техника пешего туризма	4	0	4
		4. физические упражнения	2	0	2
		5. Ориентирование	4	0	4
		Принципы и закономерности спортивной тренировки	2	2	0
			40	8	32
Апрель					
		Тактика и техника пешего и горного туризма	2	2	0
		Тренировка навыков спортивного ориентирования	2	2	0
		Путешествие как возможность обрести себя	2	2	0
		Учебно-тренировочный выезд в лес:			
		1.Организация туристского полевого быта	2	0	2
		2. Вечер у костра: тематические занятия,	2	0	2
		3. Тактика и техника горного туризма	6	0	6
		4.Ориентирование и топография	2	0	2
		5. физические упражнения	4	0	4
		Парадигмы человеческого существования: быть или иметь	2	2	0
		Учебно-тренировочный выезд в лес:			
		1.Организация туристского полевого быта	2	0	2
		2. Вечер у костра: тематические занятия,	2	0	2
		3. Тактика и техника горного туризма	6	0	6
		4.Ориентирование и топография	2	0	2
		5. физические упражнения	4	0	4
			40	8	32
Май					
		Планирование похода, подведение итогов похода . Написание отчета	2	2	0
		Учебно-тренировочный выезд в лес:			
		1.Организация туристского полевого быта	2	0	2
		2. Вечер у костра: тематические занятия,	2	0	2
		3. Тактика и техника горного туризма	6	0	6
		4.Ориентирование и топография	2	0	2

	5. физические упражнения	4	0	4
	Тактика водного туризма	2	2	0
	Учебно-тренировочный выезд в лес:			
	1. Организация туристского полевого быта	2	0	2
	2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	0	2
	3. Тактика и техника водного туризма	6	0	6
	4. Ориентирование и топография	2	0	2
	5. физические упражнения	2	0	2
	6. Полный цикл организации похода: планирование, подготовка, участие, написание и защита отчет о походе	2	0	2
	Тактика и техника водного туризма	2	2	0
	Итоговое занятие	2	2	0
		40	8	32

Итого:

432 72 360

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

Задачи:

Обучающие:

1. Обучение знаниям, умениям и навыкам, необходимых для совершения категорийных походов;
2. Изучение принципов спортивных тренировок.

Развивающие:

1. Развитие коммуникативных навыков, способности работать в команде, оказывать поддержку, взаимопомощь.

Воспитательные:

1. Приобщение личности к системе культурных ценностей, отражающих богатство общечеловеческой и национальной культуры.
2. Мировоззренческая ориентация личности в понимании смысла жизни, своего места в мире, своей уникальности и ценности.
3. Воспитание чувства патриотизма.

Планируемые результаты:

- справки от МКК подтверждающие повышение туристского опыта;
- победы на городских и районных соревнованиях;
- участие в городских смотрах-конкурсах;
- более высокие показатели на контрольных пробежках,
- более высокие баллы информационных карт.

Содержание программы второго года обучения.

1 раздел. Общая туристская подготовка

1.1. Вводное занятие . Цели и задачи занятий туризмом

Цели: патриотическое воспитание гражданина России, становление гармонично развитой личности, равно способной к физическому и умственному труду, адаптированной к современным ей условиям существования и способной адаптироваться в будущем при изменении этих условий. Специфика спортивного туризма, способствующая достижению этих целей.

1.2. Обеспечение безопасности занятий туризмом

Правила поведения на проселочных дорогах и шоссе. Поведение в поездах, на вокзалах, ж/д станциях, при поездке в автобусах. Правила пожарной безопасности. Правила при постановке полевого лагеря: пила и валка дров, дежурство у костра, приготовление пищи, постановка шатра, палаток, обращение с печкой, ямы для мусора. Обращение с примусами. Правила поведения на спортивных площадках, при купании. Правила ночных дежурств по лагерю. Правила движения группы на маршруте, переходы через населенные пункты. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий в пешеходном, лыжном и водном туризме. Действия в аварийных ситуациях.

1.3. Особенности районов путешествий

Пешие и лыжные маршруты Ленинградской области. Пригородная территория Санкт-Петербурга в Курортном и Приозерском районе. Парки культуры, природные парки, заказники на территории Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Памятники природы и памятники культуры на территории природных парков Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

1.4. Особенности питания в категорийных походах

Знания и умения как правильно упаковать продукты в поход, распределение продуктов по участникам, особенности приготовления различных блюд в зависимости от условий готовки (на костре, на горелках).

1.5. Оказание первой помощи в походах

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

Повреждения внутренних органов. Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от характера травмы.

1.6. Специальное снаряжение для категорийных походов

Групповое и личное снаряжение: материалы, конструкция. Виды палаток, спальных мешков, рюкзаков. Туристская одежда и обувь. Костровое оборудование. Горелки на искусственном топливе (бензин, газ). Особенности эксплуатации туристского снаряжения.

Список личного снаряжения - экипировки участника для различных походов (летних, зимних, весенних, осенних), умение грамотно пользоваться своим личным снаряжением в походе с учетом особенностей погоды, времени суток, других обстоятельств.

1.7. Обустройство туристского полевого лагеря в различных погодных и природных условиях

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Особенности устройства лагеря в различных погодных и природных условиях. Основные требования к месту привала и бивака. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание бивака.

1.8. Полный цикл организации похода: планирование, подготовка, участие, написание и защита отчет о походе

Постановка цели и задач на поход. Изучение района похода, разработка маршрута, распределение обязанностей. Определение тактики похода, активная адаптация к походным нагрузкам. Тренинги на увеличение сплоченности группы. Приобретение продуктов питания, хозяйственных материалов, медикаментов и их упаковка. Подготовка личного, группового общего и специального снаряжения. Оформление маршрутных документов в МКК.

1.9. Тренировка навыков спортивного ориентирования

Понятие о топографической и спортивной карте. Масштаб. Виды масштабов. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Компас. Правила обращения с компасом.

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Изучение на местности с различными формами рельефа. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование с помощью карты в походе. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Игры, мини-соревнования.

1.10. Промежуточная аттестация. Итоговое занятие

Подведение итогов года. Просмотр видеофильмов и фотографий. Награждение победителей соревнований, игр, викторин. Планирование следующего учебного года. Подготовка к летней оздоровительной кампании.

2 раздел. Концептуальные основы программы

2.1. Вечер у костра: тематические занятия, раскрывающие актуальные проблемы гармоничного развития человека в современном мире

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

Как разобраться в окружающем мире. Способы познания: житейский, научный, художественный. Познание как ценность. Преимущества компетентного человека.

Последствия личностного выбора для человека и человечества. Проблема ответственности. Необходимость и возможность личностного совершенствования. Творчество как усиление себя. Два типа адаптации человека к жизни: активная и пассивная. Преимущества активной адаптации.

2.2. Путешествие как возможность обрести себя

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

2.3. Основы исследовательской, творческой деятельности

Виды информации. Источники информации. Методы поиска информации. Обработка текстовой информации, сопровождение таблицами, чертежами, рисунками. Методы и методика исследования. Эксперимент как ведущий метод познания.

2.4. Проблема ответственности и выбора профессии

Понятия ответственности. 3 ступени ответственности в туризме (за себя, за один из групповых фронтов, за процесс в походе в целом). Развитие личности и самоопределение. Упражнение на самопознание «Кто Я?». Методика Рокича «Определение жизненных ценностей».

3 раздел. Психологическая подготовка

3.1. Развитие коммуникативных навыков

Правила общения. Эмпатическое понимание и понимание смысла речи другого. Критерии эффективности общения. Психологические позиции в общении.

3.2. Тренинг навыков организатора и инструктора

Цели и задачи инструкторской работы. Личные качества организатора. Понятия “Лидерство”, “Лидер”. Виды лидерства. Стили лидерства.

3.3. Особенности развития и становления походной группы

Особенности походных групп. Этапы развития группы. Роль сверхнормативной активности её членов.

3.4. Развитие навыков работы в команде

Согласованность действий участников и как ее достичь. Структура эффективного взаимодействия между участниками команды.

4 раздел. Общая физическая подготовка

4.1. Здоровый образ жизни в современном мире

Понятие “Здоровье”, “Здоровый образ жизни”. Составляющие “здорового образа жизни”. Физическое, эмоционально-психологическое, духовно-нравственное здоровье.

4.2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие, основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

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

4.3. Принципы и закономерности спортивной тренировки

Виды тренировок. Физиологические изменения в организме тренирующегося. Планирование спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей.

4.4. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках и в походах

Физическая и психическая подготовленность как средство предупреждения заболеваний и травм. Элементы личной гигиены и психотехники. Заболевания на маршруте. Диагностика и лечение. Комплектация и транспортировка аптечки. Лекарственные препараты (симптоматические и патогенетические). перевязочный материал.

4.5. Беговые тренировки. Аэробный и анаэробный бег

Оздоровительное влияние бега на организм человека. Пульсометрия и расчет интенсивности и продолжительности беговой нагрузки. Аэробный, анаэробный бег. Упражнения после бега.

4.6. Практика восстановления организма после нагрузки

Восстановительный массаж. Баня. Упражнения после нагрузки. Режим восстановительных тренировок.

4.7. Общая физическая подготовка. Физические упражнения. (ОФП)

Разминка. Необходимость и методика. Понятие "раскрутки суставов". Упражнения на растяжку. Разминочные комплексы восточных единоборств. Разминочные комплексы перед бегом и перед прохождением технических дистанций. Разминочные комплексы из асан хатха-йоги. Развитие силы и общей выносливости. Короткие комплексы на развитие силы без упражнений с отягощением. Работа с эспандером. Упражнения на укрепление мышц ног и рук, спины и брюшного пресса.

5 раздел. Специальная туристическая подготовка

5.1. Участие в контрольных туристских маршрутах перед походами

Тактика в туристском многоборье. Дистанции, этапы соревнований. Контрольно-туристский маршрут (КТМ). Поисково-спасательные работы (ПСР). Транспортировка пострадавшего. Конкурсная программа. Личное и командное снаряжение участников. Техника безопасности.

5.2. Тактика и техника лыжного туризма

Хождение на лыжах по ровной местности, спуск плугом, подъем «елочкой», «лесенкой», повороты при спуске, преодоление слаломного спуска, спуск, подъем траверсом, торможение в заданной зоне, движение на лыжах по льду,

движение на лыжах с рюкзаком, техника тропления лыжни, техника преодоления крутых снежных склонов, техника движения без лыж.

5.3. Тактика и техника пешего и горного туризма

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

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

5.4. Тактика и техника водного туризма

Снаряжение туриста-водника. Особенности техники быта в водных походах. Вопросы питания. Особенности составления и упаковки пищевых рационов в водных походах. Выбор места для лагеря. Размещение плавсредств, необходимость дежурства.

6 раздел. Вариативные модули.

Темы данного раздела могут быть использованы педагогом на его усмотрение, если группе необходимо больше часов для подготовки к походу определённого направления (велo, водный, лыжный, горный, пеший). Важно, что тренировка или выезд на велосипедах может проходить в парке, лесу; участникам младше 14 лет запрещён выезд на проезжую часть дорог общего пользования (шоссе, трассы, городские улицы).

Календарно-тематическое планирование 2 года обучения

Календарно-тематический план. Программа " Спортивный туризм" 2 год обучения. Педагог ФИО					
Планируе- мая дата	Название тем разделов	Общее количество часов 1 педагог	Количество часов теории	Количество часов практики	
	Вводное занятие. Цели и задачи занятия туризмом.	2	2	0	
	Учебно-тренировочный выезд в лес				
	1.Организация туристского полевого быта	2	0	2	
	2.Вечер у костра: тематические занятия, раскрывающие актуальные проблемы и решение задач группового взаимодействия	4	0	4	
	3. Тактика и техника пешего туризма	4	0	4	
	4. физические упражнения	2	0	2	
	5. Ориентирование	4	0	4	
	Проблема ответственности и выбора своего пути	2	2	0	
	Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	2	0	
	Учебно-тренировочный выезд в лес:				
	1.Организация туристского полевого быта	2	0	2	
	2. Вечер у костра: тематические занятия, (творчество в жизни человека)	2	0	2	
	3. Тактика и техника лыжного туризма	6	0	6	
	4.Ориентирование и топография	2	0	2	
	5. Первая помощь	2	0	2	
	Тренировка по парковому ориентированию	4	0	4	
	Тренировка по парковому ориентированию	4	0	4	
	Тренировка в парке	2	0	2	
		48	6	40	
Октябрь					
	Особенности райнов путешествий	2	2	0	
	Специальное снаряжение для категорийных походов	2	2	0	
	Учебно-тренировочный выезд в лес				

		1.Организация туристского полевого быта	2	0	2
		2.Вечер у костра: тематические занятия, раскрывающие актуальные проблемы и решение задач группового взаимодействия	4	0	4
		3. Тактика и техника пешего туризма	4	0	4
		4. физические упражнения	2	0	2
		5. Ориентирование	4	0	4
		Обзор проблемы поиска смысла жизни в истории человечества	2	2	0
		Тренинг навыков организатора и инструктора	2	2	0
		Тренировка по парковому ориентированию	4	0	4
		Учебно-тренировочный выезд в лес:			
		1.Участие в контрольном выезде-соревнованиях по туризму	16	0	16
			44	8	36
Ноябрь					
		Пеший поход.			
		Реализация навыков разных видов туризма, изучаемых в программе в зависимости от вида похода: пешеходного, водного, лыжного, горного в многодневном путешествии.	10	0	10
		Реализация маршрута путешествия. Преодоление естественных препятствий в походе.	20	0	20
		Работа по алгоритмам: поиск подходящего места лагеря, постановка лагеря, приготовление пищи на горелках или костре, сбор рюкзака, сбор лагеря, принятие решения в нестандартной ситуации, тренировка навыков ведущего и замыкающего группы.	20	0	20
		Тренинг на внимание, память, креативное мышление.	6	0	6
		Краеведенье в походе (возможно реализовывать посредством экспедиционного задания)	6	0	6
		Вечер у костра: тематические занятия, раскрывающие актуальные проблемы и решение задач группового взаимодействия	7	0	7
		Ориентирование на местности	3	0	3
		Учебно-тренировочный выезд в лес:			

	1. Организация туристского полевого быта	2	0	2
	2. Вечер у костра: тематические занятия, (творчество в жизни человека)	4	0	4
	3. Тактика и техника пешего туризма	4	0	4
	4 Питание в походе	2	0	2
	5. Ориентирование	4	0	4
	Путешествие как возможность обрести себя	2	2	0
	Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	2	0
	Проблема ответственности и выбора своего пути	2	2	0
	Особенности развития и становления походной группы	2	2	0
	Тактика и техника пешего и горного туризма	2	2	0
		98	10	88
Декабрь				
	Особенности районов путешествий	2	2	0
	Учебно-тренировочный выезд в лес:			
	1. Организация туристского полевого быта	2	0	2
	2. Вечер у костра: тематические занятия, (творчество в жизни человека)	4	0	4
	3. Тактика и техника лыжного туризма	4	0	4
	4 Питание в походе	2	0	2
	5. Ориентирование	4	0	4
	Развитие коммуникативных навыков Здоровый образ жизни в современном мире	2	2	0
	Спортивная тренировка в парке	2		2
	Учебно-тренировочный выезд в лес:			
	1. Организация туристского полевого быта	2	0	2
	2. Вечер у костра: тематические занятия, (творчество в жизни человека)	4	0	4
	3. Тактика и техника лыжного туризма	4	0	4
	4 Питание в походе	2	0	2
	5. Ориентирование	4	0	4
	Проблема ответственности и выбора своего пути	2	0	2
	Основы исследовательской, творческой деятельности	2	2	0
	Развитие навыков работы в команде	2	2	0

		Итоговое занятие	2	2	0
			46	10	36
Январь					
		Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	2	0
		Учебно-тренировочный выезд в лес:			
		1. Организация туристского полевого быта	2	0	2
		2. Вечер у костра: тематические занятия, (творчество в жизни человека)	2	0	2
		3. Тактика и техника лыжного туризма	6	0	6
		4. Ориентирование и топография	2	0	2
		5. Первая помощь	2	0	2
		Особенности питания в категорийных походах	2	2	0
		Учебно-тренировочный выезд в лес:			
		1. Организация туристского полевого быта	2	0	2
		2. Вечер у костра: тематические занятия, (творчество в жизни человека)	2	0	2
		3. Тактика и техника лыжного туризма	6	0	6
		4. Ориентирование и топография	2	0	2
		5. Первая помощь	2	0	2
		6. Организация питания в походе	2	0	2
		Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	0
			36	6	30
Февраль					
		Полный цикл организации похода: планирование, подготовка, участие, написание и защита отчет о походе	2	2	0
		Спортивная тренировка в парке	2	0	2
		Учебно-тренировочный выезд в лес:			
		1. Организация туристского полевого лагеря	2	0	2
		2. Вечер у костра: тематические занятия, раскрывающие актуальные проблемы гармоничного развития человека в современном мире (творчество в жизни человека)	4	0	4

		3. Тактика и техника лыжного туризма	6	0	6
		4.Оказание первой доврачебной помощи	2	0	2
		5. Ориентирование	2	0	2
		Тактика и техника лыжного туризма	2	2	0
		Учебно-тренировочный выезд в лес			
		1.Организация туристского полевого быта	2	0	2
		2.Вечер у костра: тематические занятия, раскрывающие актуальные проблемы и решение задач группового взаимодействия	4	0	4
		3. Тактика и техника пешего туризма	4	0	4
		4. физические упражнения	2	0	2
		5. Ориентирование	4	0	4
		Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках и в походах	2	2	0
		Основы исследовательской, творческой деятельности	2	2	0
			42	8	34
Март					
		Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	2	0
		Оказание первой помощи в походах	2	2	0
		Учебно-тренировочный выезд в лес:			
		1.Организация туристского полевого быта	2	0	2
		2. Вечер у костра: тематические занятия, (творчество в жизни человека)	2	0	2
		3. Тактика и техника лыжного туризма	6	0	6
		4.Ориентирование и топография	2	0	2
		5. физические упражнения	2	0	2
		6. Организация питания в походе	2	0	2
		Беговые тренировки. Аэробный и анаэробный бег	2	2	0
		Учебно-тренировочный выезд в лес			
		1.Организация туристского полевого быта	2	0	2
		2.Вечер у костра: тематические занятия, раскрывающие актуальные проблемы и решение	4	0	4

		задач группового взаимодействия			
		3. Тактика и техника пешего туризма	4	0	4
		4. физические упражнения	2	0	2
		5. Ориентирование	4	0	4
		Принципы и закономерности спортивной тренировки	2	2	0
			40	8	32
Апрель					
		Тактика и техника пешего и горного туризма	2	2	0
		Тренировка навыков спортивного ориентирования	2	2	0
		Путешествие как возможность обрести себя	2	2	0
		Учебно-тренировочный выезд в лес:			
		1. Организация туристского полевого быта	2	0	2
		2. Вечер у костра: тематические занятия,	2	0	2
		3. Тактика и техника горного туризма	6	0	6
		4. Ориентирование и топография	2	0	2
		5. физические упражнения	4	0	4
		Парадигмы человеческого существования: быть или иметь	2	2	0
		Учебно-тренировочный выезд в лес:			
		1. Организация туристского полевого быта	2	0	2
		2. Вечер у костра: тематические занятия,	2	0	2
		3. Тактика и техника горного туризма	6	0	6
		4. Ориентирование и топография	2	0	2
		5. физические упражнения	4	0	4
			40	8	32
Май					
		Планирование похода, подведение итогов похода . Написание отчета	2	2	0
		Учебно-тренировочный выезд в лес:			
		1. Организация туристского полевого быта	2	0	2
		2. Вечер у костра: тематические занятия,	2	0	2
		3. Тактика и техника горного туризма	6	0	6
		4. Ориентирование и топография	2	0	2

	5. физические упражнения	4	0	4
	Тактика водного туризма	2	2	0
	Учебно-тренировочный выезд в лес:			
	1. Организация туристского полевого быта	2	0	2
	2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	0	2
	3. Тактика и техника горного туризма	6	0	6
	4. Ориентирование и топография	2	0	2
	5. физические упражнения	2	0	2
	6. Полный цикл организации похода: планирование, подготовка, участие, написание и защита отчет о походе	2	0	2
	Тактика и техника горного туризма	2	2	0
	Итоговое занятие	2	2	0
		40	8	32

Итого:

432

72

360

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (3 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

Задачи:

Обучающие:

1. Обучение знаниям, умениям и навыкам, необходимым будущему руководителю групп учащихся, инструктору детско-юношеского туризма.
2. Изучение основ здорового образа жизни и принципов спортивных тренировок.

Развивающие:

1. Оказание помощи в построении личностных концепций, отражающих перспективы развития физических, духовных задатков и способностей, творческого потенциала, а также в осознании ответственности за жизнетворчество.
2. Развитие коммуникативных навыков, способности работать в команде, оказывать поддержку, взаимопомощь.

Воспитательные:

1. Приобщение личности к системе культурных ценностей, отражающих богатство общечеловеческой и национальной культуры.
2. Мировоззренческая ориентация личности в понимании смысла жизни, своего места в мире, своей уникальности и ценности.
3. Воспитание чувства патриотизма.

Планируемые результаты:

- справки от МКК подтверждающие повышение туристского опыта;
- победы на городских и районных соревнованиях, участие во всероссийских соревнованиях;
- призовые места в городских смотрах-конкурсах;
- еще более высокие показатели на контрольных пробегах, повышение выносливости организма;
- более высокие баллы информационных карт.

Содержание обучения 3 года обучения

1 раздел. Общая туристская подготовка

1.1. Вводное занятие . Цели и задачи занятий туризмом

Цели: патриотическое воспитание гражданина России, становление гармонично развитой личности, равно способной к физическому и умственному труду, адаптированной к современным ей условиям существования и способной адаптироваться в будущем при изменении этих условий. Специфика спортивного туризма, способствующая достижению этих целей. Задачи, решаемые на пути к достижению цели: оздоровление (как психическое, так и физическое), нравственное развитие в рамках гуманистического мировоззрения, развитие волевых качеств, умения: организовывать спортивные походы и туристско-краеведческие экспедиции, пользоваться специальным туристским снаряжением, обеспечивать благоприятную для развития эмоциональную атмосферу в группе.

1.2. Обеспечение безопасности занятий туризмом

Правила поведения на проселочных дорогах и шоссе. Поведение в поездах, на вокзалах, ж/д станциях, при поездке в автобусах. Правила пожарной безопасности. Правила при постановке полевого лагеря: пилка и валка дров, дежурство у костра, приготовление пищи, постановка шатра, палаток, обращение с печкой, ямы для мусора. Обращение с примусами. Правила поведения на спортивных площадках, при купании. Правила ночных дежурств по лагерю. Правила движения группы на маршруте,

переходы через населенные пункты. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий в пешеходном, лыжном и водном туризме. Действия в аварийных ситуациях.

1.3. Особенности районов путешествий

Пешие и лыжные маршруты Ленинградской области. Пригородная территория Санкт-Петербурга в Курортном и Приозерском районе. Парки культуры, природные парки, заказники на территории Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Памятники природы и памятники культуры на территории природных парков

Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Маркированные туристские тропы и полигоны для проведения соревнований и тренировок по пешеходному туризму и спортивному ориентированию. Маркированные маршруты для лыжных прогулок и тренировок.

Обзор районов России для совершения горных и водных путешествий.

1.4. Особенности питания в категорийных походах

Расход калорий участником в походах высокой категории сложности, соотношения БЖУ для различных походов, знание принципов составления раскладки, составление раскладки\меню для различных походов, учет продуктов в походе, знания и умения как правильно упаковать продукты в поход, распределение продуктов по участникам, особенности приготовления различных блюд в зависимости от условий готовки (на костре, на горелках).

1.5. Оказание первой доврачебной помощи в походах

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

Травмы. Диагностика, оказание помощи, транспортировка. Намины, мозоли, потертости, обморожения и ожоги. Синдром длительного сдавливания. Глубокое повреждение мышечной ткани. Остановка кровотечения, обезболивание. Травматический шок: условия возникновения, диагностика, противодействие. Обработка ран. Переломы черепа, позвоночника. Переломы ключицы, ребер, костей таза. Переломы конечностей. Вывихи. Разрывы связок (частичные, полные).

Повреждения внутренних органов. Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от характера травмы.

1.6. Специальное снаряжение для категорийных походов

Групповое и личное снаряжение: материалы, конструкция. Виды палаток, спальных мешков, рюкзаков. Туристская одежда и обувь. Костровое оборудование. Горелки на искусственном топливе (бензин, газ). Особенности эксплуатации туристского снаряжения.

Виды, особенности эксплуатации и хранения «альпинистских веревок». Устройство и эксплуатация индивидуальных страховочных систем. Карабины, фрикционные спусковые устройства, жумары. Узлы и приспособления для связывания веревок и закрепления веревок на опорах.

Список личного снаряжения - экипировки участника для различных походов (летних, зимних, весенних, осенних), умение грамотно пользоваться своим личным снаряжением в походе с учетом особенностей погоды, времени суток, других обстоятельств. Принципы подбора личного снаряжения для походов в межсезонье. Снаряжение для походов высоких категорий сложности. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Правила ухода за своим личным снаряжением. Правила выбора рюкзака. Настройка рюкзака, подгонка под индивидуальные анатомические особенности участника. Правила и принципы размещения предметов в рюкзаке (упаковка рюкзака). Снаряжение для зимних походов. Типы лыж, креплений. Установка креплений на туристские лыжи, навыки регулировки креплений в зависимости от

индивидуальных особенностей. Особенности ухода за лыжами. Вспомогательные предметы личного снаряжения (компас, карта, альпеншток, gps)

1.7. Обустройство туристского полевого лагеря в различных погодных и природных условиях

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Особенности устройства лагеря в различных погодных и природных условиях. Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка шатров, палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание бивака.

1.8. Полный цикл организации похода: планирование, подготовка, участие, написание и защита отчет о походе

Постановка цели и задач на поход. Изучение района похода, разработка маршрута, распределение обязанностей. Определение тактики похода, активная адаптация к походным нагрузкам. Тренинги на увеличение сплоченности группы. Приобретение продуктов питания, хозяйственных материалов, медикаментов и их упаковка. Подготовка личного, группового общего и специального снаряжения. Оформление маршрутных документов в МКК.

Просмотр видеоматериалов по походу. Анализ уровней: тактическая грамотность на маршруте, поведение участников, характеристика общения в группе. Изготовление фильмов на компьютере. Составление фотоотчета и спортивного отчета.

1.9. Тренировка навыков спортивного ориентирования

Понятие о топографической и спортивной карте. Масштаб. Виды масштабов. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Компас. Правила обращения с компасом. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки).

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Изучение на местности с различными формами рельефа. Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения. Ориентирование с помощью карты в походе

1.10. Промежуточная аттестация. Итоговое занятие

Подведение итогов года. Просмотр видеофильмов и фотографий. Награждение победителей соревнований, игр, викторин. Планирование следующего учебного года. Подготовка к летней оздоровительной кампании.

2 раздел. Концептуальные основы программы

2.1. Вечер у костра: тематические занятия, раскрывающие актуальные проблемы гармоничного развития человека в современном мире

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

Как разобраться в окружающем мире. Способы познания: житейский, научный, художественный. Познание как ценность. Преимущества компетентного человека. Две парадигмы человеческого существования: ориентация на «быть» или на «иметь». Что такое «вечные проблемы». Проблематика смысла жизни в истории человечества. Личностный и безличностный типы развития. Ориентация «для себя» или «для других». Доминанта жизни. Необходимые условия человеческого счастья.

Художественная литература как копилка общечеловеческого опыта. Варианты жизненного пути, устройство мира и человека. Идеал человека и общества в произведениях русской и зарубежной классики.

Последствия личностного выбора для человека и человечества. Проблема ответственности. Необходимость и возможность личностного совершенствования. Творчество как усиление себя. Два типа адаптации человека к жизни: активная и пассивная. Преимущества активной адаптации.

2.2. Путешествие как возможность обрести себя

Туризм как упрощенный вариант архаического обряда инициации. Поход как неудовлетворенность своим наличным состоянием. Потребность в самоопределении и самопознании (поход как испытание себя на прочность, обнаружение “какой я?”) как одна из мотиваций человека пойти в поход. Трансформация физических, психических, духовных способностей человека в походе. Физические нагрузки как способ трансформации внешних, стереотипных, защитных форм поведения в жизни человека. Поход как способ жизни, передвижение в пространстве вместе с очагом, своим “домом”. Выработка у туристов особой устойчивости и крепости, приспособляемости к изменениям. Туризм как способ воспитания волевых качеств человека. Познание себя через другого. Природа как катализирующий фактор настройки человека на себя, других, окружающее пространство. Анализ литературных произведений, где главным героем является путешественник, выявление психологии героя.

2.3. Основы исследовательской, творческой деятельности

Виды исследовательских работ. Методы исследования. Этапы работы в процессе исследования. Выбор темы. Постановка цели, задач. Формулирование гипотезы. Определение объекта и предмета исследования. Виды информации. Источники информации. Методы поиска информации. Обработка текстовой информации, сопровождение таблицами, чертежами, рисунками. Методы и методика исследования. Эксперимент как ведущий метод познания. План эксперимента. Представление результатов в форме отчета. Структура учебно-исследовательской работы. Правила оформления учебно-исследовательской работы. Язык и стиль текста учебно-исследовательской работы. Общие правила оформления текста и требования к учебно-исследовательским работам. Стандарт оформления списка литературы и др. источников. Подготовка к защите учебно-исследовательской работы. Требования к докладу. Основные части выступления. Научный стиль речи. Речевые клише. Психологический аспект готовности к выступлению. Культура ведения дискуссии: соблюдение правил этикета, ответы на вопросы, заключительное слово.

2.4. Обзор основных теорий личности: разные взгляды на природу человека

Психодинамическая теория личности Фрейда. Аналитическая теория личности Юнга. Гуманистические теории личности Маслоу и Роджерса. Когнитивная теория личности Келли. Поведенческая теория личности Бандуры и Скиннера. Деятельностная теория личности Леонтьева. Диспозициональная теория личности Оллпорта.

2.5. Проблема ответственности и выбора профессии.

Понимание ответственности в психологии. Виды ответственности. Ответственность как качество личности. Методика Роттера “УСК” (Уровень субъективного контроля). 3 ступени ответственности в туризме(за себя, за один из групповых фронтов, за процесс в походе в целом). Понятие “ Самоопределение”. Личностное самоопределение. Профессиональное самоопределение. Игровые профориентационные упражнения.

3 раздел. Психологическая подготовка

3.1. Развитие коммуникативных навыков

Правила общения. Эмпатическое понимание и понимание смысла речи другого. Критерии эффективности общения. Психологические позиции в общении. Психологические роли и их значение. Дистанция общения. Особенности интернет-общения. Эффективность и удовлетворенность общением. Этапы общения: контакт, ориентация, конфликт, продуктивная деятельность, подведение итогов. Ролевые игры: «Конференция», «Пойми меня», «Испорченный телефон».

3.2. Тренинг навыков организатора и инструктора

Цели и задачи инструкторской работы. Личные качества организатора. Понятия “Лидерство”, “Лидер”. Виды лидерства. Стили лидерства. Лидер и группа. Тренинг лидерских качеств.

3.3. Особенности развития и сновления походной группы

Условия существования группы. Групповое влияние на интеллектуальную деятельность и эмоциональное состояние отдельного человека. Конформность. Эффективность групповой деятельности. Психологический климат группы. Устойчивость группы, понятие закрытой и открытой системы. Особенности походных групп. Этапы развития группы. Роль сверхнормативной активности её членов.

3.4. Развитие навыков работы в команде

Согласованность действий участников и как ее достичь. Структура эффективного взаимодействия между участниками команды. Распределение ролей и ответственности внутри команды. Умение договариваться и планировать деятельность. Необходимые нормы, правила и ценности для создания рабочей атмосферы в команде.

4 раздел. Общая физическая подготовка

4.1. Здоровый образ жизни в современном мире

Понятие “Здоровье”, “Здоровый образ жизни”. Составляющие “здорового образа жизни”. Физическое, эмоционально-психологическое, духовно-нравственное здоровье. Цветок потенциалов В.А. Ананьева. Практические задания по теме: реализация ценностей здорового образа жизни. Особенности ведения здорового образа жизни в современном мире.

4.2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие, основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

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

4.3. Принципы и закономерности спортивной тренировки

Принципы тренировки (сознательность и активность, специализация, всесторонность, возрастающая нагрузка, повторность, индивидуализация). Виды тренировок. Физиологические изменения в организме тренирующегося. Планирование спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей. Построение микроциклов и макроциклов тренировки.

4.4. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках и в походах

Физическая и психическая подготовленность как средство предупреждения заболеваний и травм. Элементы личной психогигиены и психотехники. Понятие аутотренинга. Заболевания на маршруте. Диагностика и лечение. Простудные заболевания. Заболевания органов пищеварения. Сердечная недостаточность. Обострение хронических заболеваний. Тепловой и солнечный удары. Обмороки. Горная болезнь. Профилактика, симптомы, лечение.

Комплектация и транспортировка аптечки. Лекарственные препараты (симптоматические и патогенетические). перевязочный материал. Ампульные препараты. Количество препаратов в аптечке. Особенности упаковки, транспортировки, использования.

4.5. Беговые тренировки. Аэробный и анаэробный бег

Оздоровительное влияние бега на организм человека. Пульсометрия и расчет интенсивности и продолжительности беговой нагрузки. Аэробный, анаэробный бег. Упражнения после бега.

4.6. Практика восстановления организма после нагрузки

Восстановительный массаж. Баня. Режим восстановительных тренировок. Вербально-музыкальная психорегуляция. Активизация восстановительных процессов посредством внушения. Режим восстановительной психорегуляции.

4.7. Общая физическая подготовка (ОФП). Физические упражнения.

Разминка. Необходимость и методика. Понятие "раскрутки суставов". Упражнения на растяжку. Разминочные комплексы восточных единоборств. Разминочные комплексы перед бегом и перед прохождением технических дистанций. Разминочные комплексы из асан хатха-йоги. Развитие силы и общей выносливости. Короткие комплексы на развитие силы без упражнений с отягощением. Работа с эспандером. Упражнения на укрепление мышц ног и рук, спины и брюшного пресса.

5 раздел. Специальная туристическая подготовка

5.1. Участие в контрольных туристских маршрутах перед походами

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях. Правила судейства соревнований различного ранга. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

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

Транспортировка пострадавшего. Конкурсная программа. Личное и командное снаряжение участников. Техника безопасности.

5.2. Тактика и техника лыжного туризма

Хожение на лыжах по ровной местности, спуск плугом, подъем «елочкой», «лесенкой», повороты при спуске, преодоление слаломного спуска, спуск, подъем траверсом, торможение в заданной зоне, движение на лыжах по льду, движение на лыжах с рюкзаком, техника тропления лыжни, техника преодоления крутых снежных склонов, техника движения без лыж. Лавины и лавинная опасность, организация прохождения лавиноопасного участка, действия группы при сходе лавины и действия попавшего в лавину.

5.3. Тактика и техника пешего и горного туризма

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

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

Особенности полевого походного быта в горах. Правила выбора места для лагеря. Подготовка и организация лагеря на различном горном рельефе. Лагерное снаряжение. Правила безопасности при организации и эксплуатации лагеря. Охрана природной среды. Устройство лагеря на скалах.

5.4. Тактика и техника водного туризма

Снаряжение туриста-водника. Особенности техники быта в водных походах. Вопросы питания. Особенности составления и упаковки пищевых рационов в водных походах. Выбор места для лагеря. Размещение плавсредств, необходимость дежурства. Преодоление естественных препятствий маршрута. Классификация естественных препятствий водных маршрутов. Просмотр препятствий с воды. Просмотр с берега. Организация страховки при преодолении водных препятствий. Обнос препятствий. Тактика и обеспечение безопасности водного путешествия. Особенности ориентирования на воде. Сезоны водных походов. Уровни воды в реках. Возможности ледовой опасности. Протяженность и продолжительность дневных переходов, режим движения по маршруту. Дни отдыха в водных походах. Чтение лодий. Прокладка курса и ориентирование при движении по открытым водным пространствам.

6. Вариативные модули

Темы данного раздела могут быть использованы педагогом на его усмотрение, если группе необходимо больше часов для подготовки к походу определённого направления (вело, водный, лыжный, горный, пеший). Важно, что тренировка или выезд на велосипедах может проходить в парке, лесу; участникам младше 14 лет запрещён выезд на проезжую часть дорог общего пользования (шоссе, трассы, городские улицы).

Календарно-тематическое планирование 3 года обучения

Календарно-тематический план. Программа " Спортивный туризм" 3 год обучения. Педагог ФИО					
	Планируемая дата	Название тем разделов	Общее количество часов 1 педагог	Количество часов теории	Количество часов практики
		Вводное занятие. Цели и задачи занятия туризмом.	2	2	0
		Учебно-тренировочный выезд в лес			
		1.Организация туристского полевого быта	2	0	2
		2.Вечер у костра: тематические занятия, раскрывающие актуальные проблемы и решение задач группового взаимодействия	4	0	4
		3. Тактика и техника пешего туризма	4	0	4
		4. физические упражнения	2	0	2
		5. Ориентирование	4	0	4
		Проблема ответственности и выбора своего пути	2	2	0
		Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	2	0
		Учебно-тренировочный выезд в лес:			
		1.Организация туристского полевого быта	2	0	2
		2. Вечер у костра: тематические занятия, (творчество в жизни человека)	2	0	2
		3. Тактика и техника лыжного туризма	6	0	6
		4.Ориентирование и топография	2	0	2
		5. Первая помощь	2	0	2
		Тренировка по парковому ориентированию	4	0	4
		Тренировка по парковому ориентированию	4	0	4
		Тренировка в парке	2	0	2
			48	6	40
Октябрь					
		Особенности райнов путешествий	2	2	0
		Специальное снаряжение для категорийных походов	2	2	0
		Учебно-тренировочный выезд в лес			
		1.Организация туристского полевого быта	2	0	2

		2.Вечер у костра: тематические занятия, раскрывающие актуальные проблемы и решение задач группового взаимодействия	4	0	4
		3. Тактика и техника пешего туризма	4	0	4
		4. физические упражнения	2	0	2
		5. Ориентирование	4	0	4
		Обзор проблемы поиска смысла жизни в истории человечества	2	2	0
		Тренинг навыков организатора и инструктора	2	2	0
		Тренировка по парковому ориентированию	4	0	4
		Учебно-тренировочный выезд в лес:			
		1.Участие в контрольном выезде-соревнованиях по туризму	16	0	16
			44	8	36
Ноябрь					
		Пеший поход.			
		Реализация навыков разных видов туризма, изучаемых в программе в зависимости от вида похода: пешеходного, водного, лыжного, горного в многодневном путешествии.	10	0	10
		Реализация маршрута путешествия. Преодоление естественных препятствий в походе.	20	0	20
		Работа по алгоритмам: поиск подходящего места лагеря, постановка лагеря, приготовление пищи на горелках или костре, сбор рюкзака, сбор лагеря, принятие решения в нестандартной ситуации, тренировка навыков ведущего и замыкающего группы.	20	0	20
		Тренинг на внимание, память, креативное мышление.	6	0	6
		Краеведенье в походе (возможно реализовывать посредством экспедиционного задания)	6	0	6
		Вечер у костра: тематические занятия, раскрывающие актуальные проблемы и решение задач группового взаимодействия	7	0	7
		Ориентирование на местности	3	0	3
		Учебно-тренировочный выезд в лес:			
		1.Организация туристского полевого быта	2	0	2

	2. Вечер у костра: тематические занятия, (творчество в жизни человека)	4	0	4
	3. Тактика и техника пешего туризма	4	0	4
	4 Питание в походе	2	0	2
	5. Ориентирование	4	0	4
	Путешествие как возможность обрести себя	2	2	0
	Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	2	0
	Проблема ответственности и выбора своего пути	2	2	0
	Особенности развития и становления походной группы	2	2	0
	Тактика и техника пешего и горного туризма	2	2	0
		98	10	88
Декабрь				
	Особенности районов путешествий	2	2	0
	Учебно-тренировочный выезд в лес:			
	1.Организация туристского полевого быта	2	0	2
	2. Вечер у костра: тематические занятия, (творчество в жизни человека)	4	0	4
	3. Тактика и техника лыжного туризма	4	0	4
	4 Питание в походе	2	0	2
	5. Ориентирование	4	0	4
	Развитие коммуникативных навыков Здоровый образ жизни в современном мире	2	2	0
	Спортивная тренировка в парке	2		2
	Учебно-тренировочный выезд в лес:			
	1.Организация туристского полевого быта	2	0	2
	2. Вечер у костра: тематические занятия, (творчество в жизни человека)	4	0	4
	3. Тактика и техника лыжного туризма	4	0	4
	4 Питание в походе	2	0	2
	5. Ориентирование	4	0	4
	Проблема ответственности и выбора своего пути	2	0	2
	Основы исследовательской, творческой деятельности	2	2	0
	Развитие навыков работы в команде	2	2	0
	Итоговое занятие	2	2	0
		46	10	36

Январь					
		Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	2	0
		Учебно-тренировочный выезд в лес:			
		1. Организация туристского полевого быта	2	0	2
		2. Вечер у костра: тематические занятия, (творчество в жизни человека)	2	0	2
		3. Тактика и техника лыжного туризма	6	0	6
		4. Ориентирование и топография	2	0	2
		5. Первая помощь	2	0	2
		Особенности питания в категорийных походах	2	2	0
		Учебно-тренировочный выезд в лес:			
		1. Организация туристского полевого быта	2	0	2
		2. Вечер у костра: тематические занятия, (творчество в жизни человека)	2	0	2
		3. Тактика и техника лыжного туризма	6	0	6
		4. Ориентирование и топография	2	0	2
		5. Первая помощь	2	0	2
		6. Организация питания в походе	2	0	2
		Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	0
			36	6	30
Февраль					
		Полный цикл организации похода: планирование, подготовка, участие, написание и защита отчет о походе	2	2	0
		Спортивная тренировка в парке	2	0	2
		Учебно-тренировочный выезд в лес:			
		1. Организация туристского полевого лагеря	2	0	2
		2. Вечер у костра: тематические занятия, раскрывающие актуальные проблемы гармоничного развития человека в современном мире (творчество в жизни человека)	4	0	4
		3. Тактика и техника лыжного туризма	6	0	6

		4.Оказание первой доврачебной помощи	2	0	2
		5. Ориентирование	2	0	2
		Тактика и техника лыжного туризма	2	2	0
		Учебно-тренировочный выезд в лес			
		1.Организация туристского полевого быта	2	0	2
		2.Вечер у костра: тематические занятия, раскрывающие актуальные проблемы и решение задач группового взаимодействия	4	0	4
		3. Тактика и техника пешего туризма	4	0	4
		4. физические упражнения	2	0	2
		5. Ориентирование	4	0	4
		Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках и в походах	2	2	0
		Основы исследовательской, творческой деятельности	2	2	0
			42	8	34
Март					
		Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	2	0
		Оказание первой помощи в походах	2	2	0
		Учебно-тренировочный выезд в лес:			
		1.Организация туристского полевого быта	2	0	2
		2. Вечер у костра: тематические занятия, (творчество в жизни человека)	2	0	2
		3. Тактика и техника лыжного туризма	6	0	6
		4.Ориентирование и топография	2	0	2
		5. физические упражнения	2	0	2
		6. Организация питания в походе	2	0	2
		Беговые тренировки. Аэробный и анаэробный бег	2	2	0
		Учебно-тренировочный выезд в лес			
		1.Организация туристского полевого быта	2	0	2
		2.Вечер у костра: тематические занятия, раскрывающие актуальные проблемы и решение задач группового взаимодействия	4	0	4

		3. Тактика и техника пешего туризма	4	0	4
		4. физические упражнения	2	0	2
		5. Ориентирование	4	0	4
		Принципы и закономерности спортивной тренировки	2	2	0
			40	8	32
Апрель					
		Тактика и техника пешего и горного туризма	2	2	0
		Тренировка навыков спортивного ориентирования	2	2	0
		Путешествие как возможность обрести себя	2	2	0
		Учебно-тренировочный выезд в лес:			
		1. Организация туристского полевого быта	2	0	2
		2. Вечер у костра: тематические занятия,	2	0	2
		3. Тактика и техника горного туризма	6	0	6
		4. Ориентирование и топография	2	0	2
		5. физические упражнения	4	0	4
		Парадигмы человеческого существования: быть или иметь	2	2	0
		Учебно-тренировочный выезд в лес:			
		1. Организация туристского полевого быта	2	0	2
		2. Вечер у костра: тематические занятия,	2	0	2
		3. Тактика и техника горного туризма	6	0	6
		4. Ориентирование и топография	2	0	2
		5. физические упражнения	4	0	4
			40	8	32
Май					
		Планирование похода, подведение итогов похода . Написание отчета	2	2	0
		Учебно-тренировочный выезд в лес:			
		1. Организация туристского полевого быта	2	0	2
		2. Вечер у костра: тематические занятия,	2	0	2
		3. Тактика и техника велосипедного	6	0	6
		4. Ориентирование и топография	2	0	2
		5. физические упражнения	4	0	4

	6.Тактика велосипедного туризма	2	2	0
	Учебно-тренировочный выезд в лес:			
	1.Организация туристского полевого быта	2	0	2
	2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	0	2
	3. Тактика и техника велосипедного туризма	6	0	6
	4.Ориентирование и топография	2	0	2
	5. физические упражнения	2	0	2
	6. Полный цикл организации похода: планирование, подготовка, участие, написание и защита отчет о походе	2	0	2
	Тактика и техника велосипедного туризма	2	2	0
	Итоговое занятие	2	2	0
		40	8	32

Итого:

432 72 360

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Туристская деятельность является многогранной деятельностью. Для оценки разных аспектов используются разные формы и способы оценки результатов.

Туристская техника проверяется в районных и городских соревнованиях по спортивному туризму (туристскому многоборью - пешеходный, лыжный и водный туризм). Соревнования эти проводятся в течение всего учебного года. Итоговые протоколы этих соревнований, комментарии и замечания судей являются главной проверкой готовности группы и пищи для размышлений всех участников учебного процесса.

Уровень спортивной, физической подготовки учащихся проверяется в первую очередь длительными контрольными пробежками. Они проводятся 2-3 раза в год. Результаты этих пробежек – это ключевой показатель физической готовности к туристским походам.

Личностные качества, сформированность жизненной позиции, чувство наполненности жизни смыслом, лично значимый опыт приобретенный в ходе занятий туризмом оценивается с помощью анкет, теста смысло-жизненных ориентаций, ведением педагогом информационной карты.

Интегральной проверкой всего того, что было освоено на теоретических и практических занятиях, является, конечно, участие в категорийных походах в каникулярное время. Причём не только само успешное прохождение маршрута будет являться некоторым важным итогом освоения программы. Во время подготовки к походу группа в обязательном порядке участвует в контрольном выезде (районном или городском). Итоги этого выезда являются помогают и участникам и руководителю понять и осознать, над чем стоит еще поработать до начала похода.

Другой важной оценкой степени освоения туристской программы является написание спортивного отчета, создание стенда-газеты, видеофильма по пройденным походам и участие их в районных, городских и всероссийских смотрах-конкурсах походов.

Тест смысло-жизненных ориентаций Д.А.Леонтьева (СЖО)

Является адаптированной версией теста «Цель в жизни» Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика. Русскоязычная версия теста осмысленности жизни (ОЖ) была разработана и адаптирована Д.А.Леонтьевым в 1986-1988 годах.

<p>Инструкция: Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача – выбрать одно из двух утверждений, которое, по вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3 в зависимости от того, насколько Вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения, на Ваш взгляд, верны).</p>	<p>ФИО _____ _____ Пол _____ Возраст _____ Образование _____</p>
---	--

1.	Обычно мне очень скучно	3 2 1 0 1 2 3	Обычно я полон энергии
2.	Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей	3 2 1 0 1 2 3	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3.	В жизни я не имею определенных целей и намерений	3 2 1 0 1 2 3	В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4.	Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной
5.	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие	3 2 1 0 1 2 3	Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие
6.	Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться	3 2 1 0 1 2 3	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами
7.	Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал.	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь сложилась не так, как я мечтал.
8.	Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.	3 2 1 0 1 2 3	Я осуществил многое из того, что было запланировано в жизни.
9.	Моя жизнь пуста и неинтересна	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь наполнена интересными делами.
10.	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной	3 2 1 0 1 2 3	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал что она не имела смысла.
11.	Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе.	3 2 1 0 1 2 3	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил свою жизнь так же как живу сейчас.
12.	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство.	3 2 1 0 1 2 3	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.
13.	Я человек очень обязательный.	3 2 1 0 1 2 3	Я человек совсем не обязательный.
14.	Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.	3 2 1 0 1 2 3	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств.
15.	Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.	3 2 1 0 1 2 3	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.
16.	В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных	3 2 1 0 1 2 3	В жизни я нашел свое призвание и цели.

	целей.		
17.	Мои жизненные взгляды еще не определились.	3 2 1 0 1 2 3	Мои жизненные взгляды вполне определились.
18.	Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.	3 2 1 0 1 2 3	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.
19.	Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь неподвластна мне и она управляется внешними событиями.
20.	Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение.	3 2 1 0 1 2 3	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.

Обработка:

1. Цели в жизни Придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкие баллы по этой шкале при общем высоком ОЖ будут присущи человеку, живущему сегодняшним и вчерашним днем. Вместе с тем высокие баллы могут характеризовать не только целеустремленного человека, но и прожектера, планы которого не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию. Эти два случая несложно различить, учитывая показатели по другим шкалам.
2. Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни. Содержание этой шкалы совпадает с известной теорией о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать гедониста, живущего сегодняшним днем. Низкие баллы – признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем; при этом, однако, ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность на будущее.
3. Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией. Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна ее прожитая часть. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать человека, который доживает свою жизнь, у которого все в прошлом, но прошлое способно придать смысл остатку жизни. Низкие баллы – неудовлетворенность прожитой частью жизни.
4. Локус контроля-Я (Я – хозяин жизни). Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о смысле. Низкие баллы – неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.
5. Локус контроля – жизнь или управляемость жизни. При высоких баллах – убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно

принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы – фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна, и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

Для подсчета баллов пункты переводятся

В восходящую шкалу 1 2 3 4 5 6 7 : 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

В нисходящую шкалу 7 6 5 4 3 2 1 : 2, 5, 6, 7, 10, 13, 15, 18, 19, 20.

После этого баллы суммируются.

Общий показатель ОЖ – все 20 пунктов теста;

Субшкала 1 (Цели) – 3,4,10,16,17,18

Процесс – 1,2,4,5,7, 9.

Результат – 8,9, 10,12,20.

Локус контроля-Я – 1,15,16,19.

Локус контроля – жизнь – 7,10,11,14,18,19.

Так же эффективной на наш взгляд может оказаться анкета «Чему я научился?»:

Анкета

«Мои навыки и умения. Чему я научился за время хождения в туристский клуб «Восхождение»

ФИО _____ **Возраст** _____ **Год обучения** _____

Заполните, пожалуйста таблицу (шкалу) ваших знаний, умений.

1 – очень плохо знаю, практически не умею; 5 – что-то умею, знаю, но не полностью. Обучить могу только отдельным элементам; 10 – знаю, умею, могу обучить других

Знания, умения, навыки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Туристские навыки (постановка лагеря)										
Выбор места для лагеря (с учетом особенностей: времени года, категории сложности похода, размера группы, погодных условий, безопасности)										
Разведение костра (с учетом особенностей: погоды (дождь, ветер, солнце), влажности дров и их наличия)										
Дежурство у костра (оборудование места, приготовление еды, с учетом гигиенических требований, раздача еды)										
Дежурство на газовом оборудовании (горелках) (присоединение баллонов к горелкам, особенности приготовления пищи на горелках, знание возможных нештатных ситуаций, техника безопасности)										
Постановка палатки, шатра (с учетом особенностей: погоды (дождь, ветер, солнце), безопасности, комфорта)										
Пилка дров (с учетом особенностей: техника безопасности при валке дров, разный объем сушин, умение пилить двуручными пилами)										
Специальные туристские навыки (ориентирование)										
Ориентирование по спортивным картам (с учетом особенностей: умение работать с компасом, картой, чтение топонимов спортивных карт, знание методов ориентирования)										
Ориентирование в походе по топографическим картам (с учетом особенностей: чтение топонимов, сличение горизонталей на карте с рельефом местности, умение брать азимут, определение расстояния)										
Ориентирование по GPS (умение работать с GPS: читать карту, направляться к целевой точке по направлению, вбивать координаты целевых точек и двигаться к ним азимутом, по дорогам (тропам). Расшифровка данных пройденного маршрута (километраж, набранная высота (высотный график), скорость движения, время в пути)										

Навыки ведущего\замыкающего в походе (с учетом особенностей: состава участников, категоричности похода, времени, безопасности)										
Специальные туристские навыки (сферы ответственности в походе)										
Завхозничество по питанию (с учетом особенностей: знание расхода участниками калорий в различных походах, соотношения БЖУ для различных походов, знание принципов составления раскладки, составление раскладки\меню для различных походов, учет продуктов в походе, знания и умения правильно упаковать продукты в поход, распределение продуктов по участникам)										
Завхозничество по снаряжению (умение составить список снаряжения для различных походов, знание особенностей снаряжения необходимого для похода, распределение снаряжения по участникам)										
Ремнабор (умение составить список необходимых вещей для ремнабора в зависимости от похода, умение чинить сломавшееся снаряжение в походе)										
Штурманство (умение работать с картой, классификационные требования к маршрутам, продолжительности, сложным участкам. умение составить маршрут для различных походов с учетом требований похода и возможностей участников, умение находить техническое описание и фото препятствий, знание того, как преодолеваются различные препятствия в походе, алгоритмы действия группы в аварийных ситуациях. умение распределить участников похода в качестве ведущих, понимание что такое высотный график, особенности акклиматизации, заявка похода в МКК)										
Медицина (умение составить список необходимых медикаментов, с учетом особенностей похода, знание о том, для нужен каждый медикамент, умение пользоваться медикаментами (доза, время выдачи медикаментов, промежуток между приемами, побочные свойства), выявление на ранней стадии заболеваний у участников, алгоритмы действий при различных заболеваниях с учетом особенностей похода)										
Личное снаряжение (умение составить список личного снаряжения, знание особенностей л.с. в разных походах, умение грамотно пользоваться своим личным снаряжением в походе с учетом особенностей погоды, времени суток, других обстоятельствах. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу)										

Подготовка документов к походу (умение составлять маршрутные книжки, письма в МЧС, Роспотребнадзор, заявка похода в МКК, делание финансового отчета, страховка, выписывание справок о туропыте после похода)										
Составление отчета о походе (знание по каким принципам пишется отчет, знание необходимых разделов, умение писать разделы о районе путешествия и умение создавать техническое описание маршрута, включая оформление фотографий, умение составлять высотный график похода, график движения)										
Знания, умения, навыки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Другое (умение делать развесовку на всех участников похода, создавать гугл-документ и работать в нем)										
Специальные туристские навыки (лыжная, водная, пешая, горная техника)										
Пешая техника (умение преодолевать препятствия в пешем путешествии: броды, большие расстояния, организация переправ (навесная, через бревно). Техника пешеходного туризма: узлы, одевание обвязок, преодоление навесной переправы, параллельных перил, бревна, оказание ПМП, преодоление с самостраховкой подъемов и спусков.										
Зимняя техника (знание и умение вовремя применять лыжную технику. Навыки спуска\подъема\торможения (под рюкзаком): экстренное торможение, плуг, лесенка, боковое соскальзывание, подъем елочкой, подъем полуёлочкой, слалом. Тропёжка. Навыки спуска по утоптанной трассе, свежему снегу. Техника безопасности при спусках\подъемах. Техника движения без лыж. Лавины и лавинная опасность, организация прохождения лавиноопасного участка, действия группы при сходе лавины и действия попавшего в лавину										
Водная техника (знание техники безопасности на воде, умение гребли на лодках, байдарках, первая медпомощь при утоплениях. Умение загрузки\выгрузки байдарки (лодки)										
Горная техника (знание особенностей горных походов, умение выстроить грамотную акклиматизацию, преодоление различных препятствий: брод через горную реку, пересечение травянистых, осыпных склонов, курумов разного размера. Организация подъема со страховкой, организация спуска со страховкой, сдергивание перил, умение работать с ледобурами, устройство снежного якоря. Техника пересечения ледников (открытых, закрытых), работа с ледорубом. Работа в связках. Использование альпенштока на склонах.										

Психологические знания и навыки. Творческие способности									
Умение вступать в контакт с другими участниками группы									
Навыки понимания другого – эмпатия и рефлексия									
Умение конструктивно общаться с другими людьми									
Умение отвечать за дело, сферу ответственности в группе									
Знание закономерностей группового развития (особенности группового взаимодействия)									
Умение работать над общей задачей в малой группе									
Умение управлять состоянием группы									
Умение управлять (мобилизация) своим состоянием									
Навыки генерации идей (мозговой штурм, активность в высказывании своего мнения)									
Творческая активность (богатство мысли, гибкость мысли, оригинальность, любознательность, способность к разработке гипотез, создание новых проектов)									
Умение высказываться свои размышления на занятиях на общий круг									
Блок физической подготовленности									
Знания о человеке и физическом строении (Основные системы организма. Гиподинамия и системы организма)									
Знания о тренировке и ее особенностях (принципы тренировки. Виды тренировок. Физиологические изменения в организме тренирующегося. Способы восстановления. Планирование спортивной тренировки)									
Личная тренированность (бег; основные виды упражнений: отжимания, приседания, подтягивания)									
Развитие физических качеств: выносливость, быстрота (скорость), ловкость, сила, гибкость									
Оказание первой доврачебной помощи									
Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.									
Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.									

Тест по медицине

Обведите кружком номера правильных ответов:

1. При ожогах необходимо:

- А. смазать поверхность ожога йодом
- Б. смазать поверхность ожога маслом
- В. наложить чистую сухую повязку
- Г. обработать ожог сульфогидратом брома

2. При отморожении необходимо растереть пострадавший участок кожи:

- А. брезентовой рукавицей
- Б. теплыми сухими руками
- В. снегом
- Г. куском капроновой ткани

3. При венозном кровотечении кровь:

- А. ярко-алого цвета, бьет фонтанчиком из раны
- Б. темно-алая, вытекает из раны медленно
- В. светло-желтая, струей
- Г. светло-алая, вытекает по каплям

4. При небольших порезах и ссадинах необходимо:

- А. смазать ранку йодом или раствором бриллиантовой зелени
- Б. посыпать ранку манной крупой
- В. смазать ранку перекисью углерода
- Г. смазать ранку 13% раствором перманганата кальция

5. При глубоких ранах в первую очередь необходимо:

- А. присыпать рану содой
- Б. ампутировать конечность
- В. наложить повязку
- Г. обработать рану перекисью водорода

6. При вывихе голеностопного сустава необходимо:

- А. вправить вывих
- Б. наложить жгут
- В. наложить давящую повязку
- Г. смазать сустав йодом

7. При поражении электрическим током, в первую очередь необходимо:

- А. сделать пострадавшему массаж сердца
- Б. сделать пострадавшему подкожную ингаляцию
- В. устранить воздействие электрического тока на пострадавшего
- Г. сделать пострадавшему искусственное дыхание

8. Присосавшегося клеща следует удалить:

- А. при помощи плоскогубцев

- Б. пальцами
- В. при помощи нитки или пинцета
- Г. проколов брюшко клеща иголкой или булавкой

9. При ожоге первой степени:

- А. возникает покраснение кожи на месте ожога
- Б. возникают пузыри на месте ожога
- В. кожа обугливается
- Г. возникает некроз кожи

10. Анальгин это:

- А. обезболивающее средство
- Б. антигистаминный препарат
- В. средство от клопов
- Г. средство при удушье

11. При переломе бедра в первую очередь надо:

- А. дать пострадавшему обезболивающее средство
- Б. наложить шину
- В. измерить температуру тела
- Г. наложить тугую давящую повязку

12. При артериальном кровотечении жгут необходимо накладывать:

- А. на рану
- Б. выше раны и ниже раны
- В. ниже раны
- Г. выше раны

13. При вывихе голеностопного сустава необходимо:

- А. вправить вывих
- Б. наложить жгут
- В. наложить давящую повязку
- Г. смазать сустав йодом

14. При подозрении на острый аппендицит, необходимо:

- А. накормить больного легкоусвояемой пищей и доставить к врачу
- Б. дать больному обезболивающее средство и доставить к врачу
- В. вызвать у больного рвоту и доставить к врачу
- Г. больному не давать лекарств, не кормить, доставить к врачу

15. Ожог первой степени сложности можно обработать:

- А. спиртом
- Б. маслом
- В. йодом
- Г. 10% раствором марганцовокислого калия

16. При сквозном ранении легких, больного следует транспортировать:

- А. лежа
- Б. полусидя
- В. стоя
- Г. больной может передвигаться самостоятельно

17. При артериальном кровотечении жгут необходимо накладывать:

- А. на рану
- Б. выше раны и ниже раны
- В. ниже раны
- Г. выше раны

18. При глубоких ранах в первую очередь необходимо:

- А. присыпать рану содой
- Б. ампутировать конечность
- В. наложить повязку
- Г. обработать рану перекисью водорода

19. При переломе бедра, пострадавшего следует транспортировать:

- А. лежа
- Б. сидя
- В. больной может передвигаться самостоятельно
- Г. полулежа

20. При утоплении, пострадавшему в первую очередь необходимо:

- А. сделать пострадавшему искусственное дыхание
- Б. очистить рот и дыхательные пути от воды, водорослей и ила
- В. наложить тугую давящую повязку на ребра
- Г. сделать пострадавшему искусственный массаж сердца

21. Для остановки кровотечения жгут следует накладывать (с последующим перерывом) не более чем:

- А. на 1- 1,5 часа
- Б. на 3-4 часа
- В. на 10-15 минут
- Г. на сутки

22. При укусе змеи в первую очередь следует:

- А. прижечь место укуса йодом или спиртом
- Б. сделать глубокий надрез на месте укуса, для лучшего отхождения яда.
- В. наложить жгут выше и ниже места укуса
- Г. отсосать яд из ранки и ограничить подвижность пострадавшего

23. Стрептоцид это:

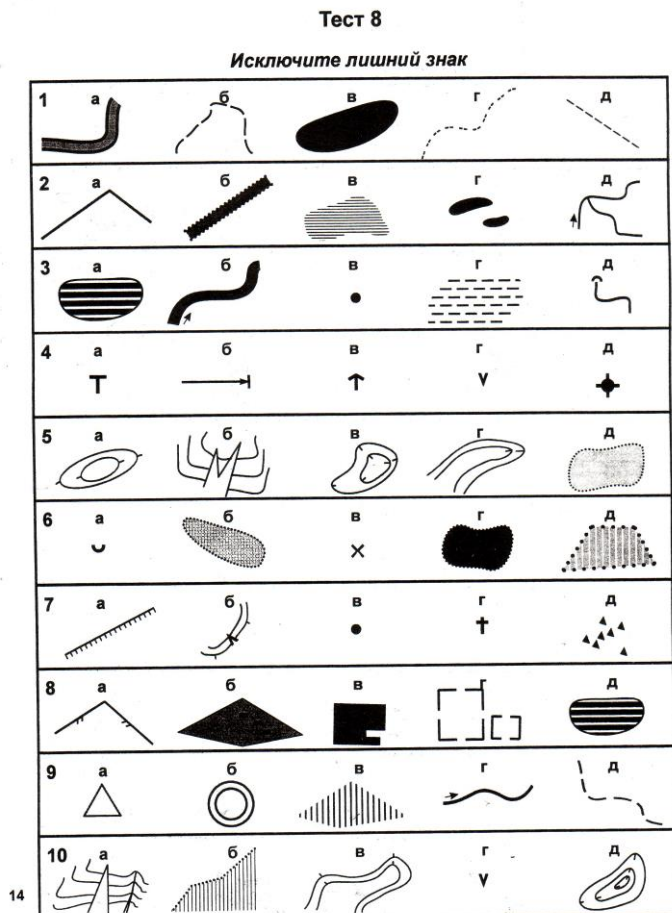
- А. средство при ушибах мозга
- Б. средство от печеночной колики
- В. обеззараживающее средство
- Г. средство при болях в желудке

24. Перекись водорода используют для:

- А. обработки триангуляционных швов
- Б. промывания глаз
- В. промывания мозгов
- Г. промывания ран

25. На маршруте аптечку следует хранить:

- А. На дне рюкзака
- Б. В карманах у участников
- В. Сверху под клапаном рюкзака, в клапане или кармане рюкзака
- Г. В середине рюкзака, завернутой в спальник.



В одной программе невозможно выложить весь банк методических материалов, накопленных за долгие годы. После долго и кропотливого труда многие из них были собраны воедино в электронном виде в одном месте. Их можно найти по ссылке:

<https://drive.google.com/open?id=0BzPL9up9hPi1UWhYX21sTzBWWW8>

Примеры дистанционных заданий.

Для изучения, а также для проверки знаний обучающихся по данной программе в дистанционном формате используется созданные в программе <https://kahoot.com/schools->

[u/](https://kahoot.com/schools-)
Тесты создаются прямо в программе и далее в виртуальном классе в программе Zoom можно одновременно проходить их, и комментировать со всеми. Тем, кто отсутствовал можно открыть доступ, и они пройдут его в другое время, но максимум в 21 дня. Также вопросы тестирования подобного типа можно провести в гугл формах, вписав туда такие же вопросы.

Инструкция:

Инструкция по применению онлайн-сервиса «Kahoot »

Kahoot — это сравнительно новый сервис для создания онлайн викторин, тестов и опросов. Студенты могут отвечать на созданные преподавателем тесты с планшетников, ноутбуков, смартфонов, то есть с любого устройства, имеющего доступ к Интернету. Созданные в Kahoot задания позволяют включить в них фотографии и даже видеотрекеры. Темп выполнения викторин, тестов регулируется путём введения временного предела для каждого вопроса.

Как вводить ответы?

Чтобы получить призовое место необходимо внимательно читать вопросы и ответы, а также выбрать верную геометрическую фигуру, соответствующую правильному ответу.

Как пользоваться сервисом Kahoot?

Чтобы использовать сервис Kahoot в своей учебной деятельности необходимо:

Зарегистрироваться (создать свой аккаунт) в сервисе Kahoot

Для этого необходимо в верхнем правом углу сайта выбрать «Sign up»

После регистрации выполнить вход в систему, выбрав «Log in»

Для создания учебного материала, я использую его при актуализации опорных знаний, необходимо выбрать кнопку «Create»

Далее выбираем необходимый раздел

Тест — Quiz, дискуссия — Discussion, анкетирование — Survey или последовательность — Jumble

После необходимо заполнить пункты, указанные

Когда тип задания выбран, заполните основные данные о нем и нажмите «Ok, go»

Далее нажмите «Add question», чтобы приступить к добавлению вопросов

Откроется окно заполнения вопроса

Заполните вопрос и варианты ответов, необходимо для правильного ответа выделить галочку. Для сохранения вопроса нажмите в верхнем правом углу кнопку «Next»

И таким способом вы можете создать тест для актуализации знаний у обучающихся

Для подключения онлайн-тестирования на занятии студентам необходимо скачать приложение «Kahoot», когда вы загружаете тест (нажав на кнопку «Play»

После выберите формат проведения «Classic»

Ребятам необходимо ввести код отображаемый на экране

После запускаете тест, нажав на «Start»

Один из вариантов опросника для программ базового и углубленного уровней. «Безопасность в туризме»

The screenshot shows the Kahoot! interface for a quiz titled "Безопасность в походе и на выездах" (Safety in hiking and excursions). The header includes the Kahoot! Premium logo and navigation options: Home, Discover, Kahoots, Reports, and Groups. A "Create" button and user profile icons are also visible. The main content area features a large group photo of hikers on the left and a list of four quiz questions on the right. Each question is accompanied by a small image and a time limit.

К!Premium Home Discover Kahoots Reports Groups Upgrade now Create

Безопасность в походе и на выездах
0 favorites 1 play 0 players
Play Edit

A kahoot by Turclubvoshogdenie

Questions (33) Show answers

1 - Quiz
Как должна вести себя группа сразу после высадки из электрички на одностороннюю платформу?
60 sec

2 - Quiz
При установке полевого лагеря на одну ночь расстояние от костра до палаток должно быть не менее..
20 sec

3 - Quiz
Во что должен быть одет дежурный у костра?
30 sec

4 - Quiz

This screenshot continues the Kahoot! quiz interface, showing questions 13 through 16. The header is identical to the previous screenshot. The main content area displays the quiz questions and their corresponding images and time limits.

К!Premium Home Discover Kahoots Reports Groups Upgrade now Create

13 - Quiz
При движении по автомобильной дороге группой необходимо
30 sec

14 - True or false
Пересекать горные реки следует до обеда, но после 9 утра, чтобы не простудиться, так как вода холодная
20 sec

15 - Quiz
При пересечении вброд горных рек со средним течением следует
60 sec

16 - Quiz
При пересечении группой железной дороги нужно

9 - Quiz
Минимальный диаметр страховочной веревки при преодолении естественных препятствий на маршруте



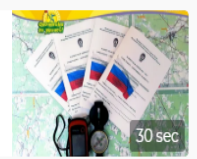
20 sec

10 - True or false
Место для горелок не нужно расчищать, в отличие от места костра. Достаточно установить горелки ровно.



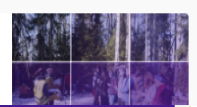
20 sec

11 - Quiz
Где в первую очередь нужно заявить маршрут похода

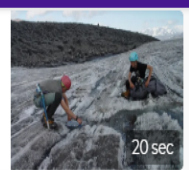


30 sec

12 - Type answer
Какое мероприятие нужно пройти всей группой, чтобы группу допустили в поход (впишите полное название)



5 - True or false
Вода для приготовления пищи набирается из ручья выше по течению от места для умывания



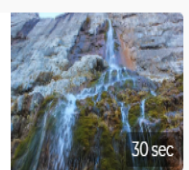
20 sec

6 - Type answer
Отгадай слово



60 sec

7 - Quiz
Как правильно набирать воду в котел из реки с сильным течением?



30 sec

8 - Type answer
Запишите НОМЕРА ВЕРНЫХ действий участников группы в электричке. Пишите подряд без пробелов.

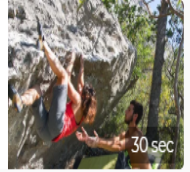
- 1 Зайти в вагон
- 2 Расположить рюкзаки на верхних полках
- 3 Занять тамбур и проход вещами
- 4 Сесть на свободное место
- 5 Встать перед дверями
- 6 Препятствовать открытию дверей вагона
- 7 Петь, шуметь, кричать
- 8 Повадиль, ильские билет

60 sec



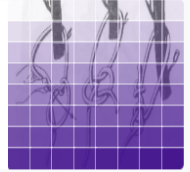
18 - Quiz

Какой страховки не существует



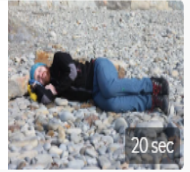
19 - Quiz

Какой из этих узлов должен иметь контрольный узел



20 - True or false

При разработке маршрута место привала, обеда или ночлега лучше планировать не доходя до населенного пункта



21 - Quiz

Выход на перевалы в походах 1 категории сложности разрешен



Вариант опросника для программы углубленного уровня
Комплексный тест на инструктора.

1 - Quiz

Немного из истории. Начало. В 1918 году Наркомпрос организует в Москве

Бюро школьных экскурсий и базу для приема школьников ✓

2 - True or False

В 1980-е годы складывается система массовых туристских и краеведческих мероприятий со школьниками и педагогами.

True ✓

3 - Quiz

Минимальный возраст человека, имеющего квалификацию "Инструктор детско-юношеского туризма"

18 ✓

12 - Poll
 Без какой "групповой роли" в походе не обойтись?



20 sec

- ▲ Завхоз по питанию ✓
- ◆ Завхоз по снаряжению ✓
- Медик ✓
- Штурман ✓

13 - Quiz
 За какой минимальный срок до начала НМ, в МКК представляются маршрутные документы?



20 sec

Соотнесите походы и километраж

Восстановительный В 1 к. с. Путный 2 к. с.	Путный 1 к. с. Дневной 1 к. с.	Дневной 2 к. с. Путный 2 к. с.	Дневной 1 к. с. Путный 1 к. с. Путный 4 к. с.
--	-----------------------------------	-----------------------------------	---

60 sec

- ▲ 120 км
- ◆ 100 км
- 140 км
- 150 км

23 - Puzzle
 Соотнесите опыт участника и максимальную сложность похода, в которую он будет допущен

Опыт	Опыт и возр
	ыта -
	2 к.с. - 15

60 sec

- ▲ 2 категория сложности
- ◆ степенной поход
- 3 категория сложности
- 1 категория сложности

5 - Quiz



Что означает аббревиатура ОК

оздоровительная кампания ✓

6 - Quiz



Что входит в обязанности
Руководителя НМ

You answered: Correct

**Формируют группы в соответствии с
требованиями документов** ✓

Принимают участие в составлении сме... ✓

**Организуют меры по профилактике
клещ. энцеф. в отношении себя и участ...** ✓

7 - Quiz



За безопасность в детском походе в
первую очередь отвечает:

You answered: Correct

Руководитель ✓

Учебно-методический комплекс

Компоненты учебно-методического комплекса	Для педагога	Для учащихся и родителей
І. Учебные и методические пособия		
Информационные и справочные материалы	<p>Общая подготовка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Амонашвили Ш.А. Гуманно-личностный подход к детям. – М., 1998. 2. Андреев О. А. Техника быстрого чтения. – Ростов н/Д., 2003. 3. Дусавицкий А.К. Формула интереса. - М., 1993. 4. Зинченко В.П., Моргунов Е.Б. Человек развивающийся: очерки российской психологии. – М., 1994. 5. Линков В.Я. История русской литературы XIX века в идеях. – М., 2002. 6. Лосев А.Ф. Дерзание духом. - М., 1986. 7. Мишель Монтень Опыты, т.1, т.2. -М. 1980. 8. Непомнящий В.С. Пушкин. Русская картина мира. – М., 1999. 9. Подлиняев О.Л. Теории личности в психологии и их педагогические проекции. – Иркутск, 2004. 10. Развитие творческой активности школьников. – М.,1991. 11. Роджерс Н. Творчество как усиление себя // Гуманистическая и трансперсональная психология / сост. Сельчёнок. К.В. - М., 2000. 12. Ротенберг В.С., Бондаренко С.М. Мозг. Обучение. Здоровье. – М.,1989. 13. Слуцкий В.И. Элементарная педагогика. - М., 1992. 14. Снайдер Р. Ребенок как личность: становление культуры справедливости и воспитание совести. – М., 1994. 15. Толстой Л.Н. Круг чтения т.1, т.2. -М. 1992. 16. Фромм Э. Иметь или быть? - 	

	<p>М., 1990.</p> <p>17. Фромм Э. Искусство любить. – М., 1991</p> <p>18. Франкл В. Человек в поисках смысла. - М., 1990</p> <p>19. Теория и практика командообразования. Современная технология создания команд/Под ред. Т.Д.Зинкевич-Евстигнеевой. - СПб., 2004.</p> <p>20. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., и др. Технология создания команды.- СПб., 2002.</p> <p>21. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Эффективная команда: шаги к созданию.-Спб., 2003.</p> <p>22. Алексеев А.В. Познай себя, или ключ к резервам психики/Серия «Психологический практикум». - Ростов-н/Д., 2004.</p> <p>23. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений. - М., 2001.</p> <p>24. Фопель К. Эффективный воркшоп. Динамическое обучение. - М., 2003.</p> <p>25. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения. - М., 2002.</p> <p>26. Слаквас С.П. Психология малой группы: Учебное пособие для вузов/Под ред. И.А. Рябовой, С.Н. Путиловой.-М., 2004.</p> <p>27. Настольная книга тренера: Наука побеждать/Н.Г. Озолин.-М., Астрель, 2003.</p> <p>Акимов В.Г. «Подготовка спортсмена – ориентировщика». – Мн.: Польша, 1987.</p> <p>28. Хейзинга Й. «Homo ludens». М. 1992.</p> <p>29. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. «Психотехнические игры в спорте». – М.: Физкультура и спорт, 1985.</p>	
<p>Тематические, методические пособия и разработки</p>	<p>Технико-тактическая, общефизическая и специальная подготовка:</p> <p>1. Алексеев А.В. Познай себя</p>	

- или ключ к резервам психики. – Ростов н Д., 2004
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М., 1996.
 3. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. – М., 1989.
 4. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. – М., 1974.
 5. Григорьев В.Н. Водный туризм. – М., 1990.
 6. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М., 1996.
 7. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М., 1995.
 8. Константинов Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. – М., 2001.
 9. Косицкий Г.И. Цивилизация и сердце. – М. 1989.
 10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., 1997.
 11. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., 1997.
 12. Лидьярд А., Гилмор Г. Бег с Лидьярдом. – М., 1987.
 13. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. – М., 1988.
 14. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М., 1990.
 15. Миррахимов М.М., Нольберг П.И. Горная медицина. – Фрунзе, 1978.
 16. Озолин Н.Г. Путь к успеху. – М. 1985.
 17. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристских групп. – М., 1981.
 18. Основы медицинских знаний учащихся// под ред. Гоголева М.И. – М., 1991.
 19. Программы для системы дополнительного образования детей: юные инструкторы туризма.

	<p>– М., 2002.</p> <p>20. Пути повышения спортивной работоспособности. - М., 1982.</p> <p>21. Русский турист: нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000гг. – Вып.2. – М., 1998.</p> <p>22. Спортивная медицина. – М., 1984.</p> <p>23. Спортивный туризм: учебное пособие// под ред. Евсеева С.П., Федотова Ю.Н./ СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1999.</p> <p>24. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. – М., 1996.</p> <p>25. Физическая подготовка туристов. – М., 1985.</p> <p>26. Фомин И.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству. – М., 1986</p>	
<p>Научная, специальная, методическая литература</p>	<p>1. Бердяев Н.А. Смысл творчества // Бердяев Н. А. Философия свободы. Смысл творчества. – М., 1989.</p> <p>2 Франк С.Л . Сочинения. Москва ,1990</p> <p>2. Знаков В.В. Ценности как проблема человеческого бытия // Ценностные основания психологической науки и психология ценностей / под. Ред. В.В. Знакова, Г.В. Залевского. М. 2008</p> <p>3. Братусь Б.С. Аномалии личности. М.: Мысль, 1988 – с. 71</p> <p>4. Леонтьев Д.А. Психология смысла. М. Смысл 2003</p> <p>5. Леонтьев Д.А. Очерк психологии личности. М., 1993</p> <p>6 Леонтьев Д.А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности // Психологический журнал. Т. 21, №1, 2000</p> <p>7 Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта. С-Пб, Питер, 2001</p> <p>8 Лэнгле А. Person. Экзистенциально-аналитическая теория личности, М., Генезс, 2008</p> <p>9. Леонтьев Д.А. Духовность, саморегуляция и ценности, //</p>	<p>1. Берн. Э. Лидер и группа. - Екатеринбург, 2000.</p> <p>2. Борисов А.Ю. Роскошь человеческого общения. - М. 1998.</p> <p>3. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. - СПб, 1997.</p> <p>4. Дерябо С., Ясвин В. Гроссмейстер общения. - М., 2002.</p> <p>5. Кроль Л.М., Михайлова Е.Л. Человек-оркестр: микроструктура общения. - М. 1993.</p> <p>6. Леви В. Искусство быть собой. – Луганск, 2000.</p> <p>7. Леви В. Искусство быть другим. – Луганск, 2000.</p>

	<p>Гуманитарные проблемы современной психологии (Известия Таганрогского государственного радиотехнического университета, 2005, № 7). – С. 16-21.</p> <p>10.Эммонс Р. Психология высших устремлений: Мотивация и духовность личности, М. Смысл, 2004</p> <p>ПП, 2009, с. 9</p>	
Раздаточный материал	<p>Лекции, книги, презентации, видеоматериалы, статьи ,диагностические материалы</p>	<p>Бланки методики «Ранжирование ценностей»</p> <p>Статьи по различным направлениям программы</p> <p>Игры, головоломки, для развития памяти внимания мышления</p> <p>Методические материалы по вязанию узлов, техники прохождения этапов, основам ориентирования, тактики походов, планирования маршрутов</p> <p>Карты районов путешествий, парков помещений</p> <p>Презентации по темам программы: медицинская подготовка , походы</p>
Видеоматериал, аудиоматериал, фотографии, компьютерные программные средства	<p>Видео</p> <p>-К.Ф Вертикальный предел</p> <p>-К.ф. Штормовое предупреждение</p> <p>- Видео передачи: Арктика всерьёз, Пустыня всерьёз</p> <p>Цикл передач: Приключения тела</p> <p>Discovery. Тело человека. Грани возможного. Зрение</p> <p>Мультфильм « Ех-Е.Т.»</p> <p>Передача «Галилео»</p> <p>«Как выжить в современном мире»</p>	

часть 1.

Отрывок из лекции Юркиной Л. Ю.
«Программирование девочек».
Вячеслав Полунин «Король Мим».
Художественный фильм «Общество
мертвых поэтов».

Аудио

И. С. Тургенев Собака

М. Ю. Лермонтов Фаталист

Лицей (на балу) : Гофман,

Лицей (на балу) : В. Д. Одоевский
последний из квартетов

Бетховена

Ж Санд История Тома-
наиденьша

Сон Обломова

Лицей: история Москвы и Питера

А. Толстой Портрет

Бардовские вечера сборник лето '96

Гибель Блока

Передача о Д. С. Мережковском к
130 летию

И. Тургенев Холостяк

Л. Н. Толстой Семейное
счастье

Лицей: о творчестве Андреева и Н.
Арцибашева

А. Кутерницкий Падение луны

В. Ирвинг

Из дневника Андреева

Л. Андреев Иностранец

А. Погорельский Пафертовская
Маковница

А. П. Чехов Тоска, ичастпивчик

А. Аверченко Американец

Т. Драйзер Западня (1,2,3)

О. Генри Мишурный блеск

Г.-Х. Андерсен

Н. Тэффи Концерт

Ф. Аррабаль Пикник

А. Островский и Н. Соловьёв
Женитьба Белупта

С. Довлатов Сп-пъ: " Где актеры, а
где зрители?"

М. Булгаков Мастер и Маргарита
(отр.)

Лицей: Вольтер

М. Рощин Цветок называется

Гиацинт

С. Довлатов Рассказы из сборника
"Чемодан"

(1-Приличный двубортный костюм)
(1-Поплиновая рубашка)
В. Ерофеев 'Василий Розанов
тазами Эксцентрика"
Ю. Волков Ольга
Поэты серебряного века : М.
Булгаков
Ги де Мопассан Драгоценности"
К. Паустовский 'Дремучий медведь"
К. Паустовский 'Избушка в
лесу"
В. Шишков Экзамен
Г. Смолетт Приключения
Перигрина Пикля
Л. Андреев Собачий вальс
Дюренматт Ромул Великий
А. Толстой Утоли моя печали
К. Чапек Поэт-
Любопытство не порок :
А М. Горький Итальянские
сказки
Ю. Нагибин Эхо
В. Конецкий Сценаристы и
режиссеры в море
Лицей : жизнь и В. Непомнящий
(всё правильно в жизни)
о М. Зощенко Аристократы, долг
чести
Кундышева Колдовство
Бардовские вечера
Рок-каталог NEW альбом (10.09.96)
Г.-Х. Андерсен
С. Лем Звездные дневники Иона
Тихого
Свет мира: "Обвиняется Иисус ."Г.
Маркес Очень старый человек
с огромными крыльями
И. С. Тургенев Перепелка
С. Довлатов Заповедник
Данте Божественная комедия
Вудхауз Жасминный домик
Откровенно говоря: И.
Смирнитский
Уникум (14.09.96)
Г. Колетт Жижи
Лицей: театр сезон
А. П. Чехов Рассказы
Рок-каталог NEW (17.09.96)
Р. Грачев Некоторое время
Л. Леонов Бададошкин и сын
Вечные спутники

С. Эфрон Волшебница
Роман " Петербургские вампиры" гл
6
О сне
Эхо духовного мира . барон
Мюнхгаузен
Г. Уэллс Страна слепых
В. И. Даль Сказка о баранах
Д. Б. Пристли Другое место
И. Бунин Божье древо
Ленч Начнем все сначала
Лицей : магия любви в
литературных произведениях
Счастливый билет: умение говорить
Откровенно говоря: Н. М. Куднев
Ч. Оливер Лошади должны
исчезнуть
Н. Тимофеев Русская любовь во
Франции или 1 (ариж. Жанвтт и
Бельведер
Звезда любви и вдохновенья: З.
Некрасова
Г. Уэллс Странная орхидея,
Страусы с молотка
О. Генри Супружество, как
точная наука
А. Доде
С. Довлатов Чирков и Берендеев
Д. Мамин - Сибиряк Душевный глад
К. Чапек Исчезновение актера
Бенды
М. Цветаева Из пьесы "Феникс" :
Конец Казаковы
Д. Голдман Лев зимой
Я. Гашек Трагическое фиаско
певицы Корневаль
Лицей: В. Непомнящий. Сказки
Пушкина
Поэты серебряного века: А.
В. Набоков Музыка
И. Бунин Холодная осень
В. Шишков Смерть Тарепкина
Г. Ибсен Строитель Сольнес
И. С. Тургенев Бретер
Ш. Андерсон Что я наделал
Е. Бернет Черный гость
Ги де Мопассян Маска
Рок-каталог NEW (15.10.96)
Поэты серебряного века: М.
Горький
К. Чапек Рекорд

В. Пикуль Фаворит
 Счастливый билет: как снимать
 стресс
 Г. Манн Эссе "Шодерло де
 Лактю"
 Л. Иорданов Мещанка
 Акутагава Вальдшнеп
 Эхо духовного мира: Ч Диккенс
 (Пиквик)
 А. Беляев Вечный хлеб
 (спектакль по рассказ. " Вечный
 хлеб" и "Невидимый с»
 Звезда любви и вдохновенья: Е.
 Карамзина
 А. Мария Матута Лавочник
 В. Отрошенко 10 следам
 дворцового литавриста (снов-я)
 Лицей : клуб любителей Детектива
 (1)
 Рассказы А. Крупина
 Альбомный блок : Джо Кокер '96
 А. Грин Гнев отца (и о нем)
 Л. Андреев Правила добра
 Рок-каталог NEW (22.1096)
 В. Набоков Дар
 Ги де Мопассан Наши письма
 Пущин Мой первый друг
 А. П. Чехов Трагик
 М. Ю. Лермонтов Игра
 М. Е. Салтыков- Щедрин
 Премудрый пескарь
 Мейтсон Звонок
 Уникум: сказочный (русские
 народные сказки, культ шумеров)
 юров)
 Н. Лесков Воительница
 П. Валери
 Счастливый билет:
 Встреча с Юрским
 Вечер с Ф. М.
 Достоевским "Двойник", "Село
 Степанчиково", "Униженные и
 оскорбленные", "Преступление и
 наказание". "Игрок"(2 сцены),
 "Идиот"
 Литературная аптека: страх
 У. Фолкнер 1 Полный поворот
 кругом
 Воспоминания А. Г. Достоевской
 К 175-летию со дня рождения
 Достоевского

	Презентации по теме : Медицина , Командообразование, презентации по походам	
II. Материалы по индивидуальному сопровождению учащихся.		
Методики психолого-педагогической диагностики		Диагностические карты Тесты: Цветовой тест Люшера Социометрия Методика Ш. Шварца (Ценностный опросник (ЦО) Шварца. / Тест ценности Шварца). Игры, тематические авторские методики
III. Материалы по работе с детским коллективом.		
Методики педагогической диагностики коллектива		Диагностические карты , тесты практикумы, мастер-классы.
Сценарии коллективных и творческих проектов		Сценарии выступлений на новогодних вечерах, так же сценарии творческих вечеров в походах, сценарии выступления на отчетах по походам, сценарии обучающих игр для детей
IV. Материалы из опыта работы педагога.		
Методические разработки,	<ol style="list-style-type: none"> 1. А.С. Ананьев <i>«Поведение в конфликтной ситуации»</i> 2. А.С. Ананьев <i>«Необходимость интеллектуального роста (к теме навыки исследовательского труда)»</i> Ананьев А.С 3. Белокопытова П.И. <i>"Что такое здоровье? Активный отдых или гиподинамия"</i> 4. Ананьев Ю.С. Зверлов Ю.В <i>«Тактика ориентирования и оптимальное боевое состояние (ОБС)»</i> 5. Ананьев А.С. <i>«Основные потребности человека. Их</i> 	

развитие. Понятие поисковой активности».

6. Смирнова О.В.

Проблема одномерности и многомерности в образовании детей.

7. Смирнова О.В. *«Системный подход к подготовке к походу*

8. Кононова Е.В. *«Морфологические и физиологические изменения в организме спортсмена»*

9. Кононова Е.В. *«Варианты жизненного пути, устройство мира и человека»*

Информационные источники (для педагогов)

Общая подготовка:

1. Амонашвили Ш.А. Гуманно-личностный подход к детям. – М., 1998.
2. Андреев О. А. Техника быстрого чтения. – Ростов н/Д., 2003.
3. Дусаевичкий А.К. Формула интереса. - М., 1993.
4. Зинченко В.П., Моргунов Е.Б. Человек развивающийся: очерки российской психологии. – М., 1994.
5. Линков В.Я. История русской литературы XIX века в идеях. – М., 2002.
6. Лосев А.Ф. Дерзание духом. - М., 1986.
7. Мишель Монтень Опыты, т.1, т.2. -М. 1980.
8. Непомнящий В.С. Пушкин. Русская картина мира. – М., 1999.
9. Подлиняев О.Л. Теории личности в психологии и их педагогические проекции. – Иркутск, 2004.
10. Развитие творческой активности школьников. – М.,1991.
11. Роджерс Н. Творчество как усиление себя // Гуманистическая и трансперсональная психология / сост. Сельчёнок. К.В. - М., 2000.
12. Ротенберг В.С., Бондаренко С.М. Мозг. Обучение. Здоровье. – М.,1989.
13. Слуцкий В.И. Элементарная педагогика. - М., 1992.
14. Снайдер Р. Ребенок как личность: становление культуры справедливости и воспитание совести. – М., 1994.
15. Толстой Л.Н. Круг чтения т.1, т.2. -М. 1992.
16. Фромм Э. Иметь или быть? - М., 1990.
17. Фромм Э. Искусство любить. – М., 1991
18. Франкл. В. Человек в поисках смысла. - М., 1990

Основы психологических знаний:

1. Берн. Э. Лидер и группа. Екатеринбург, 2000.
2. Братченко С.Л. Экзистенциальная психология глубинного общения. – М., 2001.
3. Бьюдженталь Дж. Наука быть живым.- М., 1998.
4. Васильева О.С., Филатов. Ф. Р. Психология здоровья человека. - М., 2001.
5. Грановская Р.М., Крижанская Ю.С. Творчество и преодоление стереотипов. – СПб., 1994.
6. Ги Лефрансуа Психология для учителя. - СПб-М., 2003.
7. Кривцова С.В. Мухаматулина Е.А. Тренинг Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. - М., 1999.
8. Крайг Г. Психология развития.- СПб, Питер, 2002
9. Куницына В. Н., Казаринова Н.В., Погорьша В.М. Межличностные отношения. - СПб, 2001.
10. Кэмпбелл Р. Как по-настоящему любить своего ребёнка. - СПб, 1995.
11. Лебедев. В.И. Экстремальная психология. - М., 2001
12. Линчевский Э.Э. Психологический климат в туристской группе. – СПб., 2008.
13. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. – М., 1999.
14. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. - М. 1998.
15. Обуховский К. Галактика потребностей. – СПб., 2003.
16. Психогимнастика в тренинге / под. ред. Хрящёвой. Н.Ю. – СПб.,1999.
17. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / ред. Райгородский Д.Я..- Самара, 1998.
18. Психологические методы обретения здоровья / сост. Сельчёнок. К.В. -М., 2001
19. Роджерс К. Становление личности. - М., 2001.
20. Роджерс К. Свобода учиться. - М., Смысл, 2002.

21. Сидоренко Е.В., Дерманова И.В. Психологический практикум: межличностные отношения. - СПб, 2001.
 22. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М., 2002
 23. Фопель К. Сплочённость и толерантность в группе. - М. 2002.
 24. Фопель К. Технология ведения тренинга. - М., 2003.
 25. Фопель К. Эффективный воркшоп. - М., 2003.
 26. Фромм Э. Бегство от свободы. Человек для себя. - Минск: Попурри, 1998
 27. Цзен И.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения.- М. 1983.
 28. Цукерман Г.А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов. - Рига, 1995.
 29. Юркина Л.Ю. Психологическая подготовка туристов-школьников. – М., 1996.
- Технико-тактическая, общефизическая и специальная подготовка:**
1. Алексеев А.В. Познай себя или ключ к резервам психики. – Ростов н Д., 2004
 2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М., 1996.
 3. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М., 1989.
 4. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. – М., 1974.
 5. Григорьев В.Н. Водный туризм. – М., 1990.
 6. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М., 1996.
 7. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М., 1995.
 8. Константинов Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. – М., 2001.
 9. Косицкий Г.И. Цивилизация и сердце. - М. 1989.
 10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М., 1997.
 11. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., 1997.
 12. Лидьярд А., Гилмор Г. Бег с Лидьярдом.- М., 1987.
 13. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. - М., 1988.
 14. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М., 1990.
 15. Миррахимов М.М., Нольберг П.И. Горная медицина. -Фрунзе, 1978.
 16. Озолин Н.Г. Путь к успеху. - М. 1985.
 17. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристских групп. – М., 1981.
 18. Основы медицинских знаний учащихся// под ред. Гоголева М.И. – М., 1991.
 19. Программы для системы дополнительного образования детей: юные инструкторы туризма. – М., 2002.
 20. Пути повышения спортивной работоспособности.- М., 1982.
 21. Русский турист: нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000гг. – Вып.2. – М., 1998.
 22. Спортивная медицина. – М., 1984.
 23. Спортивный туризм: учебное пособие// под ред. Евсеева С.П., Федотова Ю.Н./ СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1999.
 24. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. – М., 1996.
 25. Физическая подготовка туристов. – М., 1985.
 26. Фомин И.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству. – М., 1986

Информационные источники (для учащихся)

1. Берн. Э. Лидер и группа. - Екатеринбург, 2000.
2. Борисов А.Ю. Роскошь человеческого общения. - М. 1998.
3. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. - СПб, 1997.
4. Дерябо С., Ясвин В. Гроссмейстер общения. - М., 2002.
5. Кроль Л.М., Михайлова Е.Л. Человек-оркестр: микроструктура общения. - М. 1993.
6. Леви В. Искусство быть собой. – Луганск, 2000.
7. Леви В. Искусство быть другим. – Луганск, 2000.