

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

ПРИНЯТА

решением Педагогического Совета

ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32»

Протокол № 2

от 29 мая 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32»

№ 88/1-о от 29 мая 2024 г.

Директор ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32»

\_\_\_\_\_ Л.В. Леонова

Леонова  
Людмила  
Викторовна

Подписано цифровой  
подписью: Леонова  
Людмила Викторовна  
Дата: 2024.08.30  
18:25:47 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Основы туризма»

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчики:

Мельникова Елена Константиновна,  
педагог дополнительного образования  
Федоров Владимир Святославович,  
педагог дополнительного образования

## **Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии со следующими документами.

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.

Самодеятельный детский туризм является основой для всестороннего развития личности обучающегося. Туристская деятельность обладает огромным потенциалом для личностного роста, физического и интеллектуального развития ребенка. Знакомство с природой родного края и совместное преодоление походных трудностей помогает сплотить детский коллектив и обогатить душевные качества ребят.

**Направленность программы:** туристско-краеведческая.

**Уровень освоения программы:** общекультурный.

**Актуальность программы** основывается на современных требованиях модернизации системы образования, ориентирована на эффективное решение актуальных проблем подростка. Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка и направлена на совершенствование его физического, интеллектуального и духовного развития, способствует изучению природных особенностей нашей Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности, профилактике девиантного поведения. Актуальна данная программа своей возможностью использования межпредметных связей, возможностью использования знаний и опыта, полученных в процессе обучения в школе.

Актуальной для современного подростка является возможность общаться и работать на равных со своим руководителем, чего он, как правило, лишен в школе. В туристском объединении в условиях полной безопасности учащийся реализует естественное для данного возраста стремление к соревновательному азарту, риску, новизне.

**Отличительные особенности программы** заключаются в использовании новых педагогических технологий в проведении занятий: здоровьесберегающие, игровые технологии, технологии адаптивной системы обучения, педагогика сотрудничества, проблемное обучение, информационно-коммуникативные технологии.

**Адресат программы:**

По программе могут заниматься юноши и девушки в возрасте от 7 до 18 лет, при наличии медицинского допуска к занятиям туризмом.

**Цель образовательной программы:** формирование культуры активного, здорового образа жизни, понимание учащимися основ туристской деятельности и ее перспектив.

## **Задачи образовательной программы**

### Обучающие задачи:

- Приобретение знаний и умений, необходимых для организации и участия в туристских путешествиях: работе с туристическим оборудованием, картой и компасом;
- Формирование начальных знаний и умений для организации полевого лагеря.
- Углубление знаний воспитанников, дополняющих школьную программу по географии, биологии, ОБЖ, физической культуре

### Развивающие задачи:

- Привитие обучающимся интереса к познанию мира и своей «малой» Родины через занятия туризмом.
- Развитие потребностей к самостоятельному получению новых знаний, здоровому образу жизни и физическому совершенствованию.
- Развитие навыков общения в группе сверстников через формирование разновозрастного детско-юношеского коллектива

### Воспитательные задачи:

- Воспитание у детей чувства взаимопомощи в сложных ситуациях.
- Формирование интереса к изучению культуры и воспитание бережного отношения к природе России через туристские походы.
- Формирование у обучающихся таких качеств, как целеустремлённость, упорство в достижении цели, и создание «ситуации успеха» для каждого обучающегося с целью воспитания «успешной личности».

**Педагогическая целесообразность** программы в целостном всеобъемлющем подходе к развитию подростка.

Важным условием успешности в работе является поддержание долговременного интереса к занятиям, стабильность, сохранность группы. Для этого занятия должны приносить радость, давать положительную перспективу, а туристская группа стать важной частью жизни подростка.

Сочетание личностно ориентированного подхода и групповых формы работы позволяют успешно направлять и воспитывать личность подростка.

## **Условия реализации программы**

Данная программа является вводным, начальным курсом для ребят только начинающих знакомиться с многообразием туристского направления. Данная программа позволяет пройти ознакомительный экскурс по всем видам туризма, познакомиться с их особенностями и по окончании выбрать программу наиболее подходящую к интересам и способностям подростка.

Программа имеет гибкий образовательный маршрут, рассчитана на 2 года обучения, при объеме годовой нагрузки 144 часа:

- возможно два занятия в неделю (по 2 часа) в спортивном зале или в учебном классе;
- возможны выезды за город в выходные дни;
- возможно участие команды детей в соревнованиях по спортивному туризму.

График выездов, участия в соревнованиях составляет руководитель объединения на каждый учебный год. Программа реализуется с сентября по май, 36 рабочих недель.

Программа предусматривает разнообразные формы проведения занятий: тренировки в спортивном зале и в парках, кроссы на свежем воздухе, занятия в учебном классе, учебно-тренировочные выезды, работа с библиотечным материалом, тренинги общения, теоретические занятия по всем разделам.

Осенью и весной, при хороших погодных условиях, спортивные занятия рекомендуем проводить преимущественно в парках.

В связи с тем, что команда для технической работы на большинстве туристских соревнований состоит из 4 либо 6 человек, на тренировках часто рекомендуется «работа по звеньям».

По программе могут заниматься дети в возрасте от 7 до 18 лет, имеющие опыт занятий любым видом спорта или физической культуры, так как в программе предусматриваются интенсивные физические нагрузки, а также не имеющие ограничений по здоровью.

#### **Способы проверки результативности:**

- тестирование на знание теоретических терминов и необходимых знаний.
- тестовые задания на умение выполнять технические приемы.
- участие в районных и городских соревнованиях туристской и патриотической направленности;
- участие в организации и проведении туристских слетов;
- участие в подготовке методических и видовых фильмов, стенгазет соревнованиям;
- участие в интеллектуальных КВНах и других тематических играх.

#### **Планируемые результаты**

##### Личностные:

- приобщатся к здоровому образу жизни, повысят физическую выносливость;
- будет привит интерес к изучению культуры и бережное отношение к природе своего края.

##### Метапредметные:

- разовьют коммуникативные навыки, партнерские и деловые качества;
- навыки работы в команде, сотрудничество.

##### Предметные:

- знания и навыки, необходимые в организации туристских путешествий;
- приобретут опыт участие в туристских соревнованиях.

Учащиеся, прошедшие обучение по программе, смогут самостоятельно сориентироваться в выборе предпочтительного вида туризма и направления дальнейшего развития своих туристских навыков.

Также занятия по программе (теоретические и практические (тренировки мастер-классы, викторины) могут быть реализованы в дистанционной форме, посредством видеоконференций, программы Zoom и др.

**Учебный план  
первого года обучения.**

| №          | Наименование тем и разделов                        | Количество часов |        |          | Формы контроля                                          |
|------------|----------------------------------------------------|------------------|--------|----------|---------------------------------------------------------|
|            |                                                    | Всего            | Теория | Практика |                                                         |
|            | Вводное занятие                                    | 2                | 2      |          | Тесты, опрос                                            |
| <b>I</b>   | <b>Техника и тактика туризма</b>                   |                  |        |          |                                                         |
|            | Меры безопасности в походе и на занятиях           | 6                | 6      |          | Опрос, контрольный выезд в лес                          |
|            | Личное и групповое туристское снаряжение           | 4                | 2      | 2        | Опрос, контрольный выезд в лес                          |
|            | Обязанности членов туристской группы               | 4                | 2      | 2        | Опрос, контрольный выезд в лес                          |
|            | Туристско-краеведческие возможности родного края   | 8                | 4      | 4        | Тесты, опрос                                            |
|            | Техника пешеходного туризма                        | 10               | 2      | 8        | Контрольный выезд в лес, результаты соревнований, поход |
|            | Виды туризма                                       | 7                | 3      | 4        | Опрос                                                   |
|            | Основы доврачебной помощи                          | 10               | 2      | 8        | Опрос                                                   |
|            | <b>Основы психологических знаний</b>               |                  |        |          | Тесты, опрос, самоанализ                                |
|            | Психология человеческих взаимоотношений            | 7                | 3      | 4        | Опрос, самоанализ                                       |
|            | Малая группа и коллектив                           | 4                | 2      | 2        | Тесты, опрос, самоанализ                                |
|            | Личность в группе                                  | 4                | 2      | 2        | Тест, опрос, самоанализ                                 |
|            | Психология деятельности и познавательных процессов | 8                | 4      | 4        | Опрос                                                   |
| <b>III</b> | <b>Ориентирование и топография</b>                 |                  |        |          | Опрос, тесты, результаты соревнований                   |
|            | Топография, условные знаки                         | 6                | 4      | 2        | Контрольный выезд в лес, результаты соревнований        |
|            | Основы ориентирования                              | 10               | 4      | 6        | Результаты соревнований                                 |

|           |                                          |            |           |           |                                                         |
|-----------|------------------------------------------|------------|-----------|-----------|---------------------------------------------------------|
| <b>IV</b> | <b>Основы здорового образа жизни</b>     |            |           |           | <b>Тест, опрос</b>                                      |
|           | Основы гигиены в туризме                 | 4          | 2         | 2         |                                                         |
|           | Принципы тренировки                      | 4          | 2         | 2         |                                                         |
|           | Здоровый образ жизни                     | 4          | 2         | 2         |                                                         |
| <b>V</b>  | <b>Общая физическая подготовка</b>       | 18         | 2         | 16        | Спортивные тесты для определения ОФП                    |
| <b>VI</b> | <b>Специальная физическая подготовка</b> | 22         | 2         | 20        | Контрольный выезд в лес, результаты соревнований, поход |
|           | <b>Итоговое занятие</b>                  | 2          | 2         |           | Опрос                                                   |
|           | <b>Итого за период обучения</b>          | <b>144</b> | <b>54</b> | <b>90</b> |                                                         |

**Учебный план  
второго года обучения.**

|          | <b>Учебно-тематический план.</b>                 |                  |        |          |                                                         |
|----------|--------------------------------------------------|------------------|--------|----------|---------------------------------------------------------|
|          | <b>2 года обучения.</b>                          |                  |        |          |                                                         |
| №        | Наименование тем и разделов                      | Количество часов |        |          | <b>Формы контроля</b>                                   |
|          |                                                  | Всего            | Теория | Практика |                                                         |
|          | Вводное занятие                                  | 2                | 2      | 0        | Тесты, опрос                                            |
| <b>I</b> | <b>Техника и тактика туризма</b>                 |                  |        |          |                                                         |
|          | Меры безопасности в походе и на занятиях         | 6                | 6      | 0        | Тесты, опрос, контрольный выезд в лес                   |
|          | Личное и групповое туристское снаряжение         | 4                | 2      | 2        | Тесты, опрос, контрольный выезд в лес                   |
|          | Обязанности членов туристской группы             | 4                | 2      | 2        | Опрос, контрольный выезд в лес                          |
|          | Туристско-краеведческие возможности родного края | 4                | 2      | 2        | Тесты, опрос                                            |
|          | Техника и тактика пешеходного туризма            | 18               | 2      | 16       | Контрольный выезд в лес, результаты соревнований, поход |
|          | Виды туризма                                     | 7                | 3      | 4        | Опрос                                                   |

|            |                                                                  |            |           |           |                                                         |
|------------|------------------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|---------------------------------------------------------|
|            | Классификация походов и тактика повышения туристского мастерства | 2          | 2         | 0         | Опрос                                                   |
| <b>II</b>  | <b>Основы психологических знаний</b>                             |            |           |           | Тесты, опрос, самоанализ                                |
|            | Психология человеческих взаимоотношений                          | 7          | 3         | 4         | Тесты, опрос, самоанализ                                |
|            | Малая группа и коллектив                                         | 6          | 4         | 2         | Тесты, опрос, самоанализ                                |
|            | Личность в группе                                                | 6          | 2         | 4         | Тесты, опрос, самоанализ                                |
|            | Психология деятельности и познавательных процессов               | 8          | 4         | 4         |                                                         |
| <b>III</b> | <b>Ориентирование и топография</b>                               |            |           |           | Опрос, тесты, результаты соревнований                   |
|            | Топография, условные знаки                                       | 6          | 4         | 2         | Контрольный выезд в лес, результаты соревнований        |
|            | Основы ориентирования                                            | 10         | 4         | 6         | Результаты соревнований                                 |
| <b>IV</b>  | <b>Основы здорового образа жизни</b>                             |            |           |           |                                                         |
|            | Медицина и первая помощь                                         | 8          | 4         | 4         | Тесты, опрос                                            |
|            | Принципы тренировки                                              | 4          | 2         | 2         | Тесты, опрос                                            |
|            | Здоровый образ жизни                                             | 4          | 2         | 2         | Тесты, опрос                                            |
| <b>V</b>   | <b>Общая физическая подготовка</b>                               | 16         |           | 16        | Спортивные тесты для определения ОФП                    |
| <b>VI</b>  | <b>Специальная физическая подготовка</b>                         | 20         |           | 20        | Контрольный выезд в лес, результаты соревнований, поход |
|            | <b>Итоговое занятие</b>                                          | 2          | 2         |           | Опрос                                                   |
|            | <b>Итого за период обучения</b>                                  | <b>144</b> | <b>52</b> | <b>92</b> |                                                         |

## 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                   | 144 часа                 | 2 часа аудиторных 2 раз в неделю, массовые мероприятия согласно рабочей программе |
| 2 год        | сентябрь                          | май                                  | 36                   | 144 часа                 | 2 часа аудиторных 2 раз в неделю, массовые мероприятия согласно рабочей программе |

## **Рабочая программа первого года обучения.**

**Цель первого года обучения:** Создание устойчивой мотивации к занятиям туризмом.

**Задачи первого года обучения:**

**Обучающие задачи:**

- Приобретение знаний и умений, необходимых для участия в 1-2х дневном туристском путешествии.
- Знакомство с видами туризма.

**Развивающие задачи:**

- Формирование навыков физического развития и укрепления здоровья;
- Развитие форм и навыков общения в группе сверстников.

**Воспитательные задачи:**

- Воспитание интереса к изучению культуры и природы России через туристские походы;
- Приобщение ребенка к культуре здорового образа жизни.

**Планируемые результаты первого года обучения.**

После успешного прохождения первого года начальной подготовки воспитанники будут знать:

- технику безопасности на занятиях и соревнованиях;
- виды туризма и их особенности;
- правила подбора снаряжения;
- технику безопасности движения группы, обязанности ведущего и замыкающего;
- алгоритм поведения при потере ориентировки;
- условные знаки спортивных карт, масштаб;
- основные составляющие здорового образа жизни;
- основные закономерности общения.

будут уметь:

- преодолевать естественные препятствия;
- пользоваться компасом и картой;
- составлять список личного снаряжения для 1-2х дневного похода.

должны выполнить:

- тестирование: на знание туристского снаряжения, условных знаков спортивных карт;
- нормативы: бег 300м, непрерывный бег в течение 5 минут, приседание на одной ноге, отжимание лежа в упоре;
- письменные работы: составление элементарных алгоритмов действий для участников туристской группы.

Успешность прохождения программы проверяется при участии в районных и городских туристских соревнованиях и соревнованиях по спортивному ориентированию. Одним из важных признаков успешной работы на первом этапе является получение ребенком удовольствия от физической нагрузки, от работы. Улучшение спортивной подготовки проверяется по результатам тестирования, проводимого 2-3 раза в год.

### **Содержание программы 1-го года обучения**

#### **Вводное занятие**

Инструктаж по технике безопасности. Цели и задачи программы обучения. Требования к одежде на занятии (форма и спортивная обувь). Правила внутреннего распорядка.

#### **I. Техника и тактика туризма.**

- Меры безопасности в походе и на занятиях.

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Правила пожарной безопасности. Техника безопасности при постановке лагеря. Поведение при потере ориентировки. Правила безопасности при переездах группы на транспорте. Техника безопасности в пеших, лыжных и водных походах.

- Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Личное снаряжение для однодневного выездного занятия. Правила размещения предметов в рюкзаке. Снаряжение для летних, зимних походов и походов межсезонья. Групповое снаряжение, требования к нему.

*Практические занятия.*

Укладка рюкзаков. Разработка списка личного снаряжения. Уход за групповым снаряжением, его ремонт.

- Обязанности членов туристской группы.

Должности постоянные и временные. Требования к людям, выполняющим определенные роли в группе. Постоянные должности в группе: заведующий питанием, заведующий снаряжением, штурман, краевед, санитар. Временные должности: дежурные по кухне, ведущий, замыкающий. Их обязанности.

*Практические занятия.*

Выполнение обязанностей по должностям. Составление алгоритмов действий.

- Туристско-краеведческие возможности родного края.

Общегеографическая характеристика Ленинградской области. Территория и границы. Рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Природные и другие интересные объекты. Их месторасположения и порядок посещения. Экскурсионные объекты на территории области: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места.

- Техника пешеходного туризма.

Техника безопасности при работе с веревками, карабинами, прочим снаряжением. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

*Практические занятия.*

Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: прохождение этапов «подъем», «траверс», «спуск». Техника работы и организации страховки на этапах «переправа по бревну через реку и сухой овраг». Техника работы в страховочных системах. Вязание узлов.

- Виды туризма.

Классификация основных видов туризма. Лыжный туризм – специальные категориальные походы, предусматривающие прохождение маршрута на лыжах по равнинам, предгорьям и среднегорью. Пешеходный туризм – специальные категориальные походы, маршруты которых прокладываются по равнине или в предгорьях, невысоких горах, практически в любых районах. Велосипедный туризм – специальные категориальные походы, предусматривающие прохождение маршрута на велосипеде. Водный туризм – специальные категориальные походы, предусматривающие сплав по рекам, прохождение озер или других водоемов. Горный туризм – специальные категориальные походы, предусматривающие прохождение маршрутов пешком по горной местности, преодоление перевалов выше 3000-3500 метров, прохождение скальных участков, крутых склонов, ледников, снежников, горных рек.

- *Практические занятия.*

Работа с индивидуальными и групповыми проектами. Работа над проектом «Мой поход», выполнение различных заданий связанных с реализацией проекта. Презентации по темам.

## **II. Основы психологических знаний.**

- Психология человеческих взаимоотношений.

Общение. Понятие и виды общения. Роль общения в психическом развитии человека

Техника и приемы общения. Развитие общения.

### *Практические занятия.*

Создание коллажа «Я и мои друзья», тренинги и психологические игры. Исследование своих отношений с другими людьми: близкие, сверстники, родственники, взрослые, учителя. Вопросы: Каких людей я впускаю в свой внутренний мир? Какие качества я ценю в других? Много ли у меня друзей? Что «говорят» обо мне мои отношения с другими? Самый близкий человек: какой он?

- Малая группа и коллектив.

Понятия малой группы и коллектива. Большая и малая группы. Виды малых групп. Коллектив как малая группа. Основные отношения в коллективе: нравственность, ответственность, коллективизм, открытость, контактность, организованность, информированность. Структура малой группы. Позиция, статус, внутренняя установка и роль. Композиция и нравственные ценностные ориентации. Психологическая совместимость. Социальные нормы и их функции. Межличностные отношения в группах и коллективах. Официальные и неофициальные отношения. Отношения лидерства, руководства и подчинения. Деловые и личные, рациональные и эмоциональные отношения. Коллективистские отношения, их характеристика. Эффективность групповой деятельности.

### *Практические занятия.*

Тренинги командного группового взаимодействия.

- Личность в группе.

Самочувствие личности в группе. Понятие психологического климата, его составляющие. Воздействие группы на предубежденность индивида в сфере межличностных отношений.

### *Практические занятия.*

Проективные методы исследования внутреннего мира личности: цветометрия, методика «Несуществующее животное», методика «Дом, дерево, человек».

- Психология деятельности и познавательных процессов.

Понятие и строение человеческой деятельности. Определение деятельности. Отличие деятельности от поведения и активности. Специфика человеческой деятельности. Основные атрибуты деятельности. Структура деятельности. Понятия действия, операции и средства осуществления деятельности. Мотивация деятельности. Внутренние и внешние компоненты деятельности, взаимопереходы между ними.

Умения, навыки и привычки. Умения и навыки как структурные элементы деятельности.

Образование умений и навыков. Двигательные умения и навыки. Познавательные умения и навыки. Практические умения и навыки. Понятие привычки и ее место в структуре деятельности.

### *Практические занятия. Тренинг «мои хорошие и плохие привычки».*

## **III. Ориентирование и топография.**

- Топография, условные знаки.

Основные сведения по топографии. Виды топографических карт и основные сведения о них. Масштаб. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Виды спортивных карт. Условные знаки: населенные пункты,

гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

*Практические занятия.*

Топографические диктанты. Упражнения на запоминание знаков. Тесты.

■ Основы ориентирования.

Измерение расстояний на карте и на местности. Выбор маршрута движения. Ориентирование по местным предметам. Компас и его устройство. Азимут. Правила движения по азимуту. Две задачи ориентирования: выбор направления движения и определение точки стояния. Изображение рельефа на карте и схеме. Горизонтали, высота сечения

*Практические занятия.*

Ориентирование на местности. Движение по азимуту. Участие в соревнованиях.

■ Спортивное ориентирование, участие в соревнованиях.

Правила соревнований по спортивному ориентированию, требования к участникам, техника безопасности. Виды дистанций. Особенности карт. Технические приемы.

Ориентирование в помещении, спортивный лабиринт. Электронные КП, чипы.

*Практические занятия* Индивидуальные и командные соревнования по ориентированию в заданном направлении, по выбору. Прохождение спортивного лабиринта. Участие в различных соревнованиях.

#### **IV. Основы здорового образа жизни.**

■ Основы гигиены в туризме.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, купание). Гигиена одежды и обуви, питания и питья. Способы обеззараживания питьевой воды.

*Практические занятия.*

Презентации по темам.

■ Принципы тренировки.

Требования к физической подготовке, ее значение в повышении функциональных возможностей организма. Роль психологического настроя в тренировке. Врачебный контроль и самоконтроль. Дневник самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

■ Здоровый образ жизни.

Понятие здоровья как нормы жизни. Преимущества здорового человека. Основные составляющие здорового образа жизни. Здоровое питание в походе и в городе. Значение движения. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.

#### **V. Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка.

Требования к физической подготовке, ее значение в повышении функциональных возможностей организма. Закономерности адаптации к физическим нагрузкам. Техника безопасности при выполнении заданий.

*Практические занятия.*

- Общеукрепляющие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища для формирования правильной осанки. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением,

упражнения в парах, игры с элементами сопротивления. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

- Подвижные игры и эстафеты.

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

- Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции 30, 60, 100м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки в высоту.

- Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина.

#### **IV. Специальная физическая подготовка.**

##### Специальная физическая подготовка.

Закономерности адаптации к физическим нагрузкам, средства восстановления. Техника безопасности при выполнении заданий, правила выполнения.

##### *Практические занятия.*

- Упражнения на развитие выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, на дистанции до 3 км. Бег «в гору». Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам. Упражнения со скакалкой в заданном темпе, чередование различных прыжков на одной и двух ногах.

- Упражнения на развитие быстроты.

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченным таймами). Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну.

- Упражнения для развития ловкости и прыгучести.

Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол, волейбол. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Преодоление туристской полосы препятствий.

- Упражнения для развития силы.

Силовые упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, утяжелителями). Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до угла 90 градусов и др. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах.

- Упражнения для развития, гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения на восстановление дыхания.

#### **Итоговое занятие.**

Подведение итогов года. Просмотр фото и видео материалов. Тестирование.

### Календарно тематическое планирование первого года обучения

| Месяц           | Планируемая дата | Название тем разделов                             | Общее количество часов | Количество часов теории | Количество часов практики |
|-----------------|------------------|---------------------------------------------------|------------------------|-------------------------|---------------------------|
| <b>сентябрь</b> |                  | Вводное занятие                                   | 2                      | 2                       |                           |
|                 |                  | Меры безопасности в походе и на занятиях          | 2                      | 2                       |                           |
|                 |                  | Виды туризма                                      | 2                      | 2                       |                           |
|                 |                  | Общая физическая подготовка                       | 2                      | 1                       | 1                         |
|                 |                  | Личное и групповое туристское снаряжение          | 2                      | 1                       | 1                         |
|                 |                  | Обязанности членов туристской группы              | 2                      | 1                       | 1                         |
|                 |                  | Общая физическая подготовка                       | 2                      | 1                       | 1                         |
|                 |                  | Общая физическая подготовка                       | 2                      |                         | 2                         |
| <b>октябрь</b>  |                  | Общая физическая подготовка                       | 2                      |                         | 2                         |
|                 |                  | Общая физическая подготовка                       | 2                      |                         | 2                         |
|                 |                  | Общая физическая подготовка                       | 2                      |                         | 2                         |
|                 |                  | Общая физическая подготовка                       | 2                      |                         | 2                         |
|                 |                  | Общая физическая подготовка                       | 2                      |                         | 2                         |
|                 |                  | Туристско-краеведческие возможности родного края  | 2                      | 1                       | 1                         |
|                 |                  | Общая физическая подготовка                       | 2                      | 1                       | 1                         |
|                 |                  | Техника пешеходного туризма                       | 2                      | 2                       |                           |
|                 |                  | Нет занятия в связи с участием педагога в походе. |                        |                         |                           |
|                 |                  | Нет занятия в связи с участием педагога в походе. |                        |                         |                           |
| <b>ноябрь</b>   |                  | Нет занятия в связи с участием педагога в походе. |                        |                         |                           |
|                 |                  | Нет занятия в связи с участием педагога в походе. |                        |                         |                           |
|                 |                  | Меры безопасности в походе и на занятиях          | 2                      | 2                       |                           |
|                 |                  | Виды туризма                                      | 2                      |                         | 2                         |

|                |  |                                                                                |   |   |   |
|----------------|--|--------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
|                |  | Психология<br>человеческих<br>взаимоотношений                                  | 2 |   | 2 |
|                |  | Малая группа и<br>коллектив                                                    | 2 |   | 2 |
|                |  | Психология<br>человеческих<br>взаимоотношений                                  | 2 | 2 |   |
|                |  | Малая группа и<br>коллектив                                                    | 2 | 2 |   |
| <b>декабрь</b> |  | Техника пешеходного<br>туризма                                                 | 2 |   | 2 |
|                |  | Виды туризма                                                                   | 2 | 2 |   |
|                |  | Общая физическая<br>подготовка                                                 | 2 |   | 2 |
|                |  | Специальная<br>физическая подготовка                                           | 2 | 2 |   |
|                |  | Специальная<br>физическая подготовка                                           | 2 |   | 2 |
|                |  | Специальная<br>физическая подготовка                                           | 2 |   | 2 |
|                |  | Специальная<br>физическая подготовка                                           | 2 |   | 2 |
|                |  | Специальная<br>физическая подготовка                                           | 2 |   | 2 |
| <b>январь</b>  |  | Меры безопасности в<br>походе и на занятиях.<br>Общая физическая<br>подготовка | 2 | 1 | 1 |
|                |  | Общая физическая<br>подготовка                                                 | 2 |   | 2 |
|                |  | Специальная<br>физическая подготовка                                           | 2 |   | 2 |
|                |  | Специальная<br>физическая подготовка                                           | 2 |   | 2 |
|                |  | Специальная<br>физическая подготовка                                           | 2 |   | 2 |
|                |  | Специальная<br>физическая подготовка                                           | 2 |   | 2 |
|                |  | Психология<br>человеческих<br>взаимоотношений                                  | 2 | 2 |   |
| <b>февраль</b> |  | Личность в группе                                                              | 2 | 2 |   |
|                |  | Личность в группе                                                              | 2 |   | 2 |
|                |  | Психология<br>деятельности и<br>познавательных<br>процессов                    | 2 | 2 |   |
|                |  | Психология<br>деятельности и<br>познавательных<br>процессов                    | 2 |   | 2 |
|                |  | Психология                                                                     | 2 | 2 |   |

|               |  |                                                    |   |   |   |
|---------------|--|----------------------------------------------------|---|---|---|
|               |  | деятельности и познавательных процессов            |   |   |   |
|               |  | Психология деятельности и познавательных процессов | 2 |   | 2 |
|               |  | Принципы тренировки                                | 2 | 2 |   |
|               |  | Принципы тренировки                                | 2 |   | 2 |
| <b>март</b>   |  | Здоровый образ жизни                               | 2 | 2 |   |
|               |  | Здоровый образ жизни                               | 2 |   | 2 |
|               |  | Основы гигиены в туризме                           | 2 | 2 |   |
|               |  | Основы гигиены в туризме                           | 2 |   | 2 |
|               |  | Топография, условные знаки                         | 2 | 2 |   |
|               |  | Основы ориентирования                              | 2 | 2 |   |
|               |  | Нет занятия в связи с участием педагога в походе.  |   |   |   |
|               |  | Нет занятия в связи с участием педагога в походе.  |   |   |   |
| <b>апрель</b> |  | Нет занятия в связи с участием педагога в походе.  |   |   |   |
|               |  | Меры безопасности в походе и на занятиях.          | 2 | 2 |   |
|               |  | Спортивное ориентирование, участие в соревнованиях | 2 | 2 |   |
|               |  | Спортивное ориентирование, участие в соревнованиях | 2 |   | 2 |
|               |  | Организация слетов и соревнований, судейство       | 2 | 2 |   |
|               |  | Организация слетов и соревнований, судейство       | 2 |   | 2 |
|               |  | Организация слетов и соревнований, судейство       | 2 |   | 2 |
|               |  | Организация слетов и соревнований, судейство       | 2 |   | 2 |
|               |  | Психология человеческих взаимоотношений            | 2 |   | 2 |

|               |  |                                                  |            |           |           |
|---------------|--|--------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|
| май           |  | Туристско-краеведческие возможности родного края | 2          | 2         |           |
|               |  | Организация слетов и соревнований, судейство     | 2          |           | 2         |
|               |  | Личное и групповое туристское снаряжение         | 2          |           | 2         |
|               |  | Обязанности членов туристской группы             | 2          |           | 2         |
|               |  | Общая физическая подготовка                      | 2          |           | 2         |
|               |  | <b>Итоговое занятие</b>                          | 2          | 2         |           |
| <b>Итого:</b> |  |                                                  | <b>124</b> | <b>50</b> | <b>74</b> |

### Приложение к календарно-тематическому плану: туристско-спортивные мероприятия

| Планируемые даты мероприятий | Название мероприятия                                | Всего дней | Всего часов |
|------------------------------|-----------------------------------------------------|------------|-------------|
|                              | Соревнования по спортивному Лазертагу               | 1          | 4           |
|                              | Соревнования по спортивному Лазертагу               | 1          | 4           |
|                              | Соревнования по ориентированию центрального района. | 1          | 4           |
|                              | Выездное занятие группы                             | 1          | 8           |

**Итого: 144**

**144**

**Итого будет выполнено по программе:**

## **Рабочая программа второго года обучения.**

**Цель второго года обучения:** Улучшение спортивной формы, формирование устойчивого интереса к развитию физических возможностей.

### **Обучающие задачи:**

- Приобретение знаний и навыков, необходимых для организации и участия в туристском походе 3 степени сложности.
- Приобретение знаний и навыков проведения поисково-спасательных работ.
- Участие в туристских соревнованиях, по ориентированию, районных слетах, соревнованиях «Туристского кубка здоровья».

### **Развивающие задачи:**

- Формирование у детей потребности в физическом развитии и укреплении здоровья.
- Развитие у обучающихся деловых качеств, способствующих созданию для них «ситуации успеха».
- Развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания.

### **Воспитательные задачи:**

- Воспитание интереса к изучению культуры и природы России через туристские походы.
- Приобщение ребенка к культуре здорового образа жизни.
- Воспитание чувства взаимопомощи и поддержки в сложных ситуациях.

### **Ожидаемые результаты второго года обучения.**

После успешного прохождения второго года обучения воспитанники будут знать:

- технику безопасности при подготовке к походу и на маршруте;
- обязанности членов туристских групп;
- виды спортивного ориентирования; условные знаки спортивных и топографических карт;
- основные правила движения группы на маршруте;
- классификацию узлов и их назначение;
- состав и назначение медицинской аптечки;
- правила оказания первой доврачебной помощи при ожогах, обморожениях, ссадинах;
- основные психологические правила командной работы.

будут уметь:

- надевать страховочную систему, вязать основные туристские узлы;
- проходить этапы в составе команды: «спуск», «подъем», «траверс», «бревно».
- проходить одиночные готовые короткие дистанции.
- пользоваться основными приемами ориентирования: ориентирование карты, чтение карты и местности, движение по азимуту, отметка на контрольном пункте (КП);

будут выполнять:

- тестирование: на знание основных узлов, условных знаков спортивных карт, аварийных сигналов бедствия;
- практические задания: зачет по постановке палатки, одеванию страховочной системы, вязке узлов, прохождению этапов «подъем» и «спуск» с само страховкой схватывающим узлом;
- нормативы: бег на скорость 400м, 1000м, непрерывный бег в течение 20 минут, приседание на одной ноге, отжимание лежа в упоре, подтягивание.

## Содержание программы 2-го года обучения

### Вводное занятие

Инструктаж по технике безопасности. Цели и задачи программы обучения. Требования к одежде на занятии (форма и спортивная обувь). Правила внутреннего распорядка.

## **I. Техника и тактика туризма.**

### ■ Меры безопасности в походе и на занятиях.

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Правила пожарной безопасности. Техника безопасности при постановке лагеря. Поведение при потере ориентировки. Правила безопасности при переездах группы на транспорте. Техника безопасности в пешеходных, лыжных и водных походах.

### ■ Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Личное снаряжение для однодневного выездного занятия. Правила размещения предметов в рюкзаке. Снаряжение для летних, зимних походов и походов межсезонья. Групповое снаряжение, требования к нему.

*Практические занятия.*

Укладка рюкзаков. Разработка списка личного снаряжения. Уход за групповым снаряжением, его ремонт.

### ■ Обязанности членов туристской группы.

Должности постоянные и временные. Требования к людям, выполняющим определенные роли в группе. Постоянные должности в группе: заведующий питанием, заведующий снаряжением, штурман, краевед, санитар. Временные должности: дежурные по кухне, ведущий, замыкающий. Их обязанности.

*Практические занятия.*

Выполнение обязанностей по должностям. Составление алгоритмов действий.

### ■ Туристско-краеведческие возможности родного края.

Общегеографическая характеристика Ленинградской области. Территория и границы. Рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Природные и другие интересные объекты. Их месторасположения и порядок посещения. Экскурсионные объекты на территории области: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места.

### ■ Техника пешеходного туризма.

Техника безопасности при работе с веревками, карабинами, прочим снаряжением. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

*Практические занятия.*

Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: прохождение этапов «подъем», «траверс», «спуск». Техника работы и организации страховки на этапах «переправа по бревну через реку и сухой овраг». Техника работы в страховочных системах. Вязание узлов.

### ■ Виды туризма.

Классификация основных видов туризма. Лыжный туризм – специальные категорийные походы, предусматривающие прохождение маршрута на лыжах по равнинам, предгорьям и среднегорью. Пешеходный туризм – специальные категорийные походы, маршруты которых прокладываются по равнине или в предгорьях, невысоких горах, практически в любых районах.

Велосипедный туризм – специальные категорийные походы, предусматривающие прохождение маршрута на велосипеде. Водный туризм – специальные категорийные походы, предусматривающие сплав по рекам, прохождение озер или других водоемов. Горный туризм – специальные категорийные походы, предусматривающие прохождение маршрутов пешком по горной местности, преодоление перевалов выше 3000-3500 метров, прохождение скальных участков, крутых склонов, ледников, снежников, горных рек.

■ *Практические занятия.*

Работа с индивидуальными и групповыми проектами. Работа над проектом «Мой поход», выполнение различных заданий связанных с реализацией проекта. Презентации по темам.

Организация слетов и соревнований, судейство.

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Разработка положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Виды туристских соревнований и особенности их проведения.

*Практические занятия.*

Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Организация и судейство вида «Туристское многоборье».

## **II. Основы психологических знаний.**

■ Психология человеческих взаимоотношений.

Общение. Понятие и виды общения. Роль общения в психическом развитии человека  
Техника и приемы общения. Развитие общения.

*Практические занятия.*

Создание коллажа «Я и мои друзья», тренинги и психологические игры. Исследование своих отношений с другими людьми: близкие, сверстники, родственники, взрослые, учителя.  
Вопросы: Каких людей я впускаю в свой внутренний мир? Какие качества я ценю в других? Много ли у меня друзей? Что «говорят» обо мне мои отношения с другими? Самый близкий человек: какой он?

■ Малая группа и коллектив.

Понятия малой группы и коллектива. Большая и малая группы. Виды малых групп. Коллектив как малая группа. Основные отношения в коллективе: нравственность, ответственность, коллективизм, открытость, контактность, организованность, информированность. Структура малой группы. Позиция, статус, внутренняя установка и роль. Композиция и нравственные ценностные ориентации. Психологическая совместимость. Социальные нормы и их функции. Межличностные отношения в группах и коллективах. Официальные и неофициальные отношения. Отношения лидерства, руководства и подчинения. Деловые и личные, рациональные и эмоциональные отношения. Коллективистские отношения, их характеристика. Эффективность групповой деятельности.

*Практические занятия.*

Тренинги командного группового взаимодействия.

■ Личность в группе.

Самочувствие личности в группе. Понятие психологического климата, его составляющие. Воздействие группы на предубежденность индивида в сфере межличностных отношений.

*Практические занятия.*

Проективные методы исследования внутреннего мира личности: цветометрия, методика «Несуществующее животное», методика «Дом, дерево, человек».

■ Психология деятельности и познавательных процессов.

Понятие и строение человеческой деятельности. Определение деятельности. Отличие деятельности от поведения и активности. Специфика человеческой деятельности. Основные атрибуты деятельности. Структура деятельности. Понятия действия, операции и средства

осуществления деятельности. Мотивация деятельности. Внутренние и внешние компоненты деятельности, взаимопереходы между ними.

Умения, навыки и привычки. Умения и навыки как структурные элементы деятельности.

Образование умений и навыков. Двигательные умения и навыки. Познавательные умения и навыки. Практические умения и навыки. Понятие привычки и ее место в структуре деятельности.

*Практические занятия. Тренинг «мои хорошие и плохие привычки».*

### **III. Ориентирование и топография.**

#### ■ Топография, условные знаки.

Основные сведения по топографии. Виды топографических карт и основные сведения о них. Масштаб. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Виды спортивных карт. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

*Практические занятия.*

Топографические диктанты. Упражнения на запоминание знаков. Тесты.

#### ■ Основы ориентирования.

Измерение расстояний на карте и на местности. Выбор маршрута движения. Ориентирование по местным предметам. Компас и его устройство. Азимут. Правила движения по азимуту. Две задачи ориентирования: выбор направления движения и определение точки стояния. Изображение рельефа на карте и схеме. Горизонтали, высота сечения

*Практические занятия.*

Ориентирование на местности. Движение по азимуту. Участие в соревнованиях.

#### ■ Спортивное ориентирование, участие в соревнованиях.

Правила соревнований по спортивному ориентированию, требования к участникам, техника безопасности. Виды дистанций. Особенности карт. Технические приемы.

Ориентирование в помещении, спортивный лабиринт. Электронные КП, чипы.

*Практические занятия* Индивидуальные и командные соревнования по ориентированию в заданном направлении, по выбору. Прохождение спортивного лабиринта. Участие в различных соревнованиях.

### **IV. Основы здорового образа жизни.**

#### ■ Медицина и первая помощь.

Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин. Виды травм. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

*Практические занятия*

Оказание помощи условно-пострадавшему. Формирование походной медицинской аптечки.

#### ■ Принципы тренировки.

Требования к физической подготовке, ее значение в повышении функциональных возможностей организма. Роль психологического настроя в тренировке. Врачебный контроль и самоконтроль. Дневник самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

#### ■ Здоровый образ жизни.

Понятие здоровья как нормы жизни. Преимущества здорового человека. Основные составляющие здорового образа жизни. Здоровое питание в походе и в городе. Значение движения. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.

## **V. Общая физическая подготовка.**

### Общая физическая подготовка.

Требования к физической подготовке, ее значение в повышении функциональных возможностей организма. Закономерности адаптации к физическим нагрузкам. Техника безопасности при выполнении заданий.

#### *Практические занятия.*

- Общеукрепляющие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища для формирования правильной осанки. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением, упражнения в парах, игры с элементами сопротивления. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

- Подвижные игры и эстафеты.

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

- Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции 30, 60, 100м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки в высоту.

- Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина.

## **IV. Специальная физическая подготовка.**

### Специальная физическая подготовка.

Закономерности адаптации к физическим нагрузкам, средства восстановления. Техника безопасности при выполнении заданий, правила выполнения.

#### *Практические занятия.*

- Упражнения на развитие выносливости.

Упражнения со скакалкой в заданном темпе, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег, челночный бег, бег змейкой.

- Упражнения на развитие быстроты.

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченным таймами). Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну.

- Упражнения для развития ловкости и прыгучести.

Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол, волейбол. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Преодоление туристской полосы препятствий.

- Упражнения для развития силы.

Силовые упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, утяжелителями). Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до угла 90 градусов и др. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах.

- Упражнения для развития, гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения на восстановление дыхания.

#### **Итоговое занятие.**

Подведение итогов года. Просмотр фото и видео материалов. Тестирование.

### Календарно тематическое планирование второго года обучения

| Месяц           | Планируемая дата | Название тем разделов                             | Общее количество часов | Количество часов теории | Количество часов практики |
|-----------------|------------------|---------------------------------------------------|------------------------|-------------------------|---------------------------|
| <b>сентябрь</b> |                  | Вводное занятие                                   | 2                      | 2                       |                           |
|                 |                  | Меры безопасности в походе и на занятиях          | 2                      | 2                       |                           |
|                 |                  | Виды туризма                                      | 2                      | 2                       |                           |
|                 |                  | Общая физическая подготовка                       | 2                      | 1                       | 1                         |
|                 |                  | Личное и групповое туристское снаряжение          | 2                      | 1                       | 1                         |
|                 |                  | Обязанности членов туристской группы              | 2                      | 1                       | 1                         |
|                 |                  | Общая физическая подготовка                       | 2                      | 1                       | 1                         |
|                 |                  | Общая физическая подготовка                       | 2                      |                         | 2                         |
| <b>октябрь</b>  |                  | Общая физическая подготовка                       | 2                      |                         | 2                         |
|                 |                  | Общая физическая подготовка                       | 2                      |                         | 2                         |
|                 |                  | Общая физическая подготовка                       | 2                      |                         | 2                         |
|                 |                  | Общая физическая подготовка                       | 2                      |                         | 2                         |
|                 |                  | Общая физическая подготовка                       | 2                      |                         | 2                         |
|                 |                  | Туристско-краеведческие возможности родного края  | 2                      | 1                       | 1                         |
|                 |                  | Общая физическая подготовка                       | 2                      | 1                       | 1                         |
|                 |                  | Техника пешеходного туризма                       | 2                      | 2                       |                           |
|                 |                  | Нет занятия в связи с участием педагога в походе. |                        |                         |                           |
|                 |                  | Нет занятия в связи с участием педагога в походе. |                        |                         |                           |
| <b>ноябрь</b>   |                  | Нет занятия в связи с участием педагога в походе. |                        |                         |                           |
|                 |                  | Нет занятия в связи с участием педагога в походе. |                        |                         |                           |
|                 |                  | Меры безопасности в походе и на занятиях          | 2                      | 2                       |                           |

|                |  |                                                                                |   |   |   |
|----------------|--|--------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
|                |  | Виды туризма                                                                   | 2 |   | 2 |
|                |  | Психология<br>человеческих<br>взаимоотношений                                  | 2 |   | 2 |
|                |  | Малая группа и<br>коллектив                                                    | 2 |   | 2 |
|                |  | Психология<br>человеческих<br>взаимоотношений                                  | 2 | 2 |   |
|                |  | Малая группа и<br>коллектив                                                    | 2 | 2 |   |
| <b>декабрь</b> |  | Техника пешеходного<br>туризма                                                 | 2 |   | 2 |
|                |  | Виды туризма                                                                   | 2 | 2 |   |
|                |  | Общая физическая<br>подготовка                                                 | 2 |   | 2 |
|                |  | Специальная<br>физическая подготовка                                           | 2 | 2 |   |
|                |  | Специальная<br>физическая подготовка                                           | 2 |   | 2 |
|                |  | Специальная<br>физическая подготовка                                           | 2 |   | 2 |
|                |  | Специальная<br>физическая подготовка                                           | 2 |   | 2 |
|                |  | Специальная<br>физическая подготовка                                           | 2 |   | 2 |
| <b>январь</b>  |  | Меры безопасности в<br>походе и на занятиях.<br>Общая физическая<br>подготовка | 2 | 1 | 1 |
|                |  | Общая физическая<br>подготовка                                                 | 2 |   | 2 |
|                |  | Специальная<br>физическая подготовка                                           | 2 |   | 2 |
|                |  | Специальная<br>физическая подготовка                                           | 2 |   | 2 |
|                |  | Специальная<br>физическая подготовка                                           | 2 |   | 2 |
|                |  | Специальная<br>физическая подготовка                                           | 2 |   | 2 |
|                |  | Психология<br>человеческих<br>взаимоотношений                                  | 2 | 2 |   |
| <b>февраль</b> |  | Личность в группе                                                              | 2 | 2 |   |
|                |  | Личность в группе                                                              | 2 |   | 2 |
|                |  | Психология<br>деятельности и<br>познавательных<br>процессов                    | 2 | 2 |   |
|                |  | Психология<br>деятельности и<br>познавательных<br>процессов                    | 2 |   | 2 |

|               |  |                                                    |   |   |   |
|---------------|--|----------------------------------------------------|---|---|---|
|               |  | Психология деятельности и познавательных процессов | 2 | 2 |   |
|               |  | Психология деятельности и познавательных процессов | 2 |   | 2 |
|               |  | Принципы тренировки                                | 2 | 2 |   |
|               |  | Принципы тренировки                                | 2 |   | 2 |
| <b>март</b>   |  | Здоровый образ жизни                               | 2 | 2 |   |
|               |  | Здоровый образ жизни                               | 2 |   | 2 |
|               |  | Основы гигиены в туризме                           | 2 | 2 |   |
|               |  | Основы гигиены в туризме                           | 2 |   | 2 |
|               |  | Топография, условные знаки                         | 2 | 2 |   |
|               |  | Основы ориентирования                              | 2 | 2 |   |
|               |  | Нет занятия в связи с участием педагога в походе.  |   |   |   |
|               |  | Нет занятия в связи с участием педагога в походе.  |   |   |   |
| <b>апрель</b> |  | Нет занятия в связи с участием педагога в походе.  |   |   |   |
|               |  | Меры безопасности в походе и на занятиях.          | 2 | 2 |   |
|               |  | Спортивное ориентирование, участие в соревнованиях | 2 | 2 |   |
|               |  | Спортивное ориентирование, участие в соревнованиях | 2 |   | 2 |
|               |  | Организация слетов и соревнований, судейство       | 2 | 2 |   |
|               |  | Организация слетов и соревнований, судейство       | 2 |   | 2 |
|               |  | Организация слетов и соревнований, судейство       | 2 |   | 2 |
|               |  | Организация слетов и соревнований, судейство       | 2 |   | 2 |
|               |  | Психология человеческих                            | 2 |   | 2 |

|               |  |                                                  |            |           |           |
|---------------|--|--------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|
|               |  | взаимоотношений                                  |            |           |           |
| <b>май</b>    |  | Туристско-краеведческие возможности родного края | <b>2</b>   | <b>2</b>  |           |
|               |  | Организация слетов и соревнований, судейство     | <b>2</b>   |           | <b>2</b>  |
|               |  | Личное и групповое туристское снаряжение         | <b>2</b>   |           | <b>2</b>  |
|               |  | Обязанности членов туристской группы             | <b>2</b>   |           | <b>2</b>  |
|               |  | Общая физическая подготовка                      | <b>2</b>   |           | <b>2</b>  |
|               |  | <b>Итоговое занятие</b>                          | <b>2</b>   | <b>2</b>  |           |
| <b>Итого:</b> |  |                                                  | <b>124</b> | <b>50</b> | <b>74</b> |

### Приложение к календарно-тематическому плану: туристско-спортивные мероприятия

| Планируемые даты мероприятий | Название мероприятия                                | Всего дней | Всего часов |
|------------------------------|-----------------------------------------------------|------------|-------------|
|                              | Соревнования по спортивному Лазертагу               | 1          | 4           |
|                              | Соревнования по спортивному Лазертагу               | 1          | 4           |
|                              | Соревнования по ориентированию центрального района. | 1          | 4           |
|                              | Выездное занятие группы                             | 1          | 8           |

**Итого: 144**

**144**

**Итого будет выполнено по программе:**

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Успешность прохождения программы проверяется на городских туристских соревнованиях и конкурсах, соревнованиях по спортивному ориентированию, спортивному лазертагу. Улучшение спортивной подготовки проверяется по результатам тестирования, проводимого 2-3 раза в год.

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

### Информационная карта освоения учащимися образовательной программы и социально-психологического развития

|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                      |                                         |                              |                                      |                    |                                                      |                   |                         |                    |            |                 |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------|--------------------|------------|-----------------|--|
| Название программы                                                                                                                                                                                                              |                                                      |                                         |                              |                                      | педагог            |                                                      | № группы          |                         | Год обучения       |            | Дата заполнения |  |
| <b>№. ФИО обучающегося</b>                                                                                                                                                                                                      | <i>Параметры результативности освоения программы</i> |                                         |                              |                                      |                    | <i>Параметры социально-психологического развития</i> |                   |                         |                    |            |                 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                 | Опыт освоения теории                                 | Опыт освоения практической деятельности | Опыт творческой деятельности | Опыт социально-значимой деятельности | Общая сумма баллов | Воспитанность                                        | Коммуникативность | Эмоциональный компонент | Общая сумма баллов | Примечания |                 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                      |                                         |                              |                                      |                    |                                                      |                   |                         |                    |            |                 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                      |                                         |                              |                                      |                    |                                                      |                   |                         |                    |            |                 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                      |                                         |                              |                                      |                    |                                                      |                   |                         |                    |            |                 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                      |                                         |                              |                                      |                    |                                                      |                   |                         |                    |            |                 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                      |                                         |                              |                                      |                    |                                                      |                   |                         |                    |            |                 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                      |                                         |                              |                                      |                    |                                                      |                   |                         |                    |            |                 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                      |                                         |                              |                                      |                    |                                                      |                   |                         |                    |            |                 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                      |                                         |                              |                                      |                    |                                                      |                   |                         |                    |            |                 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                      |                                         |                              |                                      |                    |                                                      |                   |                         |                    |            |                 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                      |                                         |                              |                                      |                    |                                                      |                   |                         |                    |            |                 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                      |                                         |                              |                                      |                    |                                                      |                   |                         |                    |            |                 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                      |                                         |                              |                                      |                    |                                                      |                   |                         |                    |            |                 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                      |                                         |                              |                                      |                    |                                                      |                   |                         |                    |            |                 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                      |                                         |                              |                                      |                    |                                                      |                   |                         |                    |            |                 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                      |                                         |                              |                                      |                    |                                                      |                   |                         |                    |            |                 |  |
| <b>ИТОГО БАЛЛОВ В ГРУППЕ:</b>                                                                                                                                                                                                   |                                                      |                                         |                              |                                      |                    |                                                      |                   |                         |                    |            |                 |  |
| <b>УРОВЕНЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В ГРУППЕ В %</b>                                                                                                                                                                                    |                                                      |                                         |                              |                                      |                    |                                                      |                   |                         |                    |            |                 |  |
| <b>Критерии оценки: 1-низкий уровень, незначительный рост, 2- средний уровень, заметный рост. 3-высокий уровень, переход на новый качественный уровень.</b><br><b>Выводы педагога по данной группе:</b><br><br>Подпись педагога |                                                      |                                         |                              |                                      |                    |                                                      |                   |                         |                    |            |                 |  |

## **Методика проведения контрольных тестирований в объединении «Основы туризма».**

### **Разделы программы, по которым проводится срезовые тестирования:**

#### **Общая физическая подготовка**

Оценка уровня развития общих двигательных, координационных и силовых способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Программа тестирования включает в себя:

1. Бег 1000 м.
  2. Бросок мяча в баскетбольное кольцо.
  3. Подъемы туловища (упражнения на «пресс»)
  4. Подтягивание в висе на перекладине.
  5. Приседание.
  6. Прыжки на скакалке.
1. Бег 1000 м. Бег на время на открытом пространстве, в парковой зоне.
  2. Бросок мяча в кольцо, считаются результативные попадания за 1 минуту, баскетбольным мячом.
  3. Лежа спиной на полу, ноги согнуть, ступни прижать к полу, руки за головой: сделать вдох и приподнять туловище, округляя спину, вернуться с исходное положение, не опуская торс на пол; по окончании движения сделать выдох.  
Задачей является сделать наибольшее число упражнений за 30 сек  
(для лучшей устойчивости допускается удерживание ног другим участником, прижимая их к полу).
  4. Подтягивание в висе на перекладине. Выполняется и положения вис хватом сверху. Руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног или корпуса (туловища).
  5. Приседание учитывается количество приседаний правильных по исполнению за 1 минуту. Ноги на ширине плеч, ступни прижаты к полу, руки в замке за головой.
  6. Прыжки на скакалке результатом является количество прыжков на двух ногах за 1 минуту.

#### **Техника и тактика туризма.**

В наборе нормативов по технической подготовке использованы приемы при преодолении препятствий на маршрутах категорийных походов и преодолении этапов на соревнованиях по туристскому многоборью.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение норм по обеспечению безопасности.

1. Узлы;
2. Установка палатки;
3. Одевание страховочной системы.

#### **Проведение тестирования**

##### **Вязка узлов**

Рабочее место для сдачи нормативов должно иметь базовую веревку диаметром не менее 10 мм и длиной 2-3 метра, натянутую между двумя опорами и необходимое количество репшнуров, диаметром 6 мм и длиной 1,5 метра.

Набор узлов устанавливает тренер. В каждом тесте обязательно должны быть узлы: соединительные, проводники, схватывающие, вспомогательные. В зачет идут узлы завязанные без ошибок.

Возможные ошибки: узел не завязан, отсутствует контрольный узел, узел не сформирован – не затянут, не выдержан рисунок, переклест веревок, выход свободного конца менее 5 см, петля проводника меньше 4 см или больше 8 см.

#### **Установка палатки.**

Оборудование: палатка «Орион» свернута в сумке дуги, колышки тент. Место проведения – поляна, спорт зал.

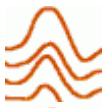
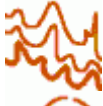
Обучающийся устанавливает палатку самостоятельно по всем правилам. Она не должна иметь складок и морщин по скатам на боковых стенках, на днище. Не допускается перекос днища. Вход должен быть застегнут, дуги заправлены. Тренер проверяет качество установки палатки хлопком руки по крыше или встряхивая за дугу. Время засекается от момента подачи тренером команды «старт» до команды спортсмена «готово». Если тренер видит ошибку в установке, он указывает на нее не выключая секундомер. Спортсмен обязан быстро устранить ошибку.

После окончания теста, независимо от результата спортсмен складывает палатку с правильной укладкой днища. Только после этого выставляется оценка. Время укладки в зачет не идет.

#### **Одевание страховочной системы.**

Снаряжение: страховочная система типа «Венто», «Yukon». Система подогнана по размеру, пряжки застегнуты. Тип системы определяет тренер. Спортсмен одевает грудную обвязку и беседку, блокирует их узлом. Тип узла определяет тренер. Правильно одетая система должна быть хорошо подогнана, все пряжки закрыты и законтрованы, узлы иметь правильный рисунок и затянуты. Блокировка должна иметь два уса самостраховки с узлом восьмерка на конце. Время отсекается от команды «старт» до команды «готов».

#### **Тест условные знаки спортивных карт.**

- |     |                                                                                     |                           |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1.  |  | Что это за условный знак? |
| 2.  |  | Что это за условный знак? |
| 3.  |  | Что это за условный знак? |
| 4.  |  | Что это за условный знак? |
| 5.  |  | Что это за условный знак? |
| 6.  |  | Что это за условный знак? |
| 7.  |  | Что это за условный знак? |
| 8.  |  | Что это за условный знак? |
| 9.  |  | Что это за условный знак? |
| 10. |  | Что это за условный знак? |

11.  Что это за условный знак?
12.  Что это за условный знак?
13.  Что это за условный знак?
14.  Что это за условный знак?
15.  Что это за условный знак?
16.  Что это за условный знак?
17.  Что это за условный знак?
18.  Что это за условный знак?
19.  Что это за условный знак?
20.  Что это за условный знак?
21.  Что это за условный знак?
22.  Что это за условный знак?
23.  Что это за условный знак?
24.  Что это за условный знак?
25.  Что это за условный знак?
26.  Что это за условный знак?
27.  Что это за условный знак?
28.  Что это за условный знак?
29.  Что это за условный знак?
30.  Что это за условный знак?

31.  Что это за условный знак?
32.  Что это за условный знак?
33.  Что это за условный знак?
34.  Что это за условный знак?
35.  Что это за условный знак?
36.  Что это за условный знак?
37.  Что это за условный знак?
38.  Что это за условный знак?
39.  Что это за условный знак?
40.  Что это за условный знак?

### Учебно-методический комплекс

| Компоненты учебно-методического комплекса    | Для педагога                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Для учащихся и родителей                                                                                        |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>І. Учебные и методические пособия</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                 |
| <b>Информационные и справочные материалы</b> | <p>Общая подготовка:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Амонашвили Ш.А. Гуманно-личностный подход к детям. – М., 1998.</li> <li>2. Дусавицкий А.К. Формула интереса. - М., 1993.</li> <li>3. Зинченко В.П., Моргунов Е.Б. Человек развивающийся: очерки российской психологии. – М., 1994.</li> <li>4. Развитие творческой активности школьников. – М., 1991.</li> <li>5. Роджерс Н. Творчество как усиление себя // Гуманистическая и трансперсональная психология / сост. Сельчёнок. К.В. - М., 2000.</li> <li>6. Ротенберг В.С., Бондаренко С.М. Мозг. Обучение. Здоровье. – М., 1989.</li> <li>7. Слуцкий В.И. Элементарная педагогика. - М., 1992.</li> <li>8. Снайдер Р. Ребенок как личность: становление культуры справедливости и воспитание совести. – М., 1994.</li> <li>9. Фромм Э. Иметь или быть? - М., 1990.</li> <li>10. Фромм Э. Искусство любить. – М., 1991</li> <li>11. Франкл. В. Человек в поисках смысла. - М., 1990</li> <li>12. Теория и практика командообразования. Современная технология создания команд. Под ред. Т.Д.Зинкевич-Евстигнеевой. - СПб., 2004.</li> <li>13. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., и др. Технология создания команды.- СПб., 2002.</li> <li>14. Зинкевич-Евстигнеева Т.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Микляева А. Я – подросток. Я среди других людей. СПб, 2003</li> </ol> |

|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                        | <p>Д. Эффективная команда: шаги к созданию.-Спб., 2003.</p> <p>15. Фопель К.Создание команды. Психологические игры и упражнения. - М., 2002.</p> <p>16. Слакв С.П. Психология малой группы: Учебное пособие для вузов/Под ред. И.А. Рябовой, С.Н.Путиловой.-М., 2004.</p> <p>17. Настольная книга тренера: Наука побеждать/Н.Г.Озолин.-М., Астрель, 2003.</p> <p>Акимов В.Г. «Подготовка спортсмена – ориентировщика». – Мн.: Полымя, 1987.</p> <p>18. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. «Психотехнические игры в спорте». – М.: Физкультура и спорт, 1985.</p>                                                                                                                                                                 |  |
| <b>Тематические, методические пособия и разработки</b> | <p>Технико-тактическая, общефизическая и специальная подготовка:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе М.,1990</li> <li>2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М., ЦДЮТур РФ, 1994.</li> <li>3. Аркин Я.М. «Горный туризм» М. 1982</li> <li>4. Бардин К.В. Азбука туризма М., 1981</li> <li>5. Васильев В.Г. В помощь инструкторам и организаторам туризма. М.: «Профиздат», 1979</li> <li>6. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения. М.,1997</li> <li>7. Григорьев В.Н. Водный туризм. - М., Профиздат, 1990.</li> <li>8. Дубровский В.И. Здоровый образ жизни. М.,1999</li> <li>9. Елаховский С.Б. «Спортивное ориентирование на лыжах» М. 1981</li> </ol> |  |

10. Журнал «Ветер странствий» Выпуски 1984-1992 г.
11. Клещин В.М., Серебряный А.В. «Туристская топография» М. 1985
12. Константинов Ю. С. «Туристские слеты и соревнования» М. 1984
13. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.,1997
14. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - М., ЦРИБ «Турист», 1985
15. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. М.,1981
16. Лукоянов В.Ф. «Самодельное туристское снаряжение» М. 1986
17. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования. М., 2001
18. Стрижев А.Н. «Туристу о природе» М. 1986
19. Тамберг Ю.Г. Как научить ребенка думать СПб.,1999
20. Усков А.С. «Практика туристских путешествий» С-Пб. «Геос»: 1999
21. Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.,2002
22. Федотов В.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм.

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                    | <p>М.: «Советский спорт», 2002</p> <p>23. Юркина Л.Ю. Психологическая подготовка туристов-школьников. М., 1996.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Научная, специальная, методическая литература</b>                               | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Берн. Э. Лидер и группа. - Екатеринбург, 2000.</li> <li>2. Борисов А.Ю. Роскошь человеческого общения. - М. 1998.</li> <li>3. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. - СПб, 1997.</li> <li>4. Дерябо С., Ясвин В. Гроссмейстер общения. - М., 2002.</li> <li>5. Кроль Л.М., Михайлова Е.Л. Человек-оркестр: микроструктура общения. - М. 1993</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Леви В. Искусство быть собой. – Луганск, 2000.</li> <li>2. Леви В. Искусство быть другим. – Луганск, 2000.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Раздаточный материал</b>                                                        | <p>Лекции, книги, презентации, видеоматериалы, статьи, диагностические материалы.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Бланки методики</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.</p> |
| <b>Видеоматериал, аудиоматериал, фотографии, компьютерные программные средства</b> | <p><b>Видео</b></p> <p>-Х.ф «Вертикальный предел»</p> <p>-Х.ф. «Штормовое предупреждение»</p> <p>- Видео передачи: Арктика всерьёз, Пустыня всерьёз</p> <p>Цикл передач: Приключения тела</p> <p>Discovery. Тело человека.</p> <p>Цикл передач «Наука 2.0»</p> <p>Музыкальные тематические сборки для проведения тренировочных занятий и</p>                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                    | досуга.<br>Презентации по темам :<br>Медицина , техника<br>безопасности,<br>Командообразование,<br>презентации по походам.<br>Сборники фотоматериалов по походам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                              |
| <b>II. Материалы по индивидуальному сопровождению учащихся.</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                              |
| <b>Методики психолого-педагогической диагностики</b>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Диагностические карты .<br>Игры, тематические авторские методики                                                                                                             |
| <b>III. Материалы по работе с детским коллективом.</b>             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                              |
| <b>Методики педагогической диагностики коллектива</b>              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Диагностические карты ,<br>тесты практикумы, мастер-классы.                                                                                                                  |
| <b>Сценарии коллективных и творческих проектов</b>                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Сценарии выступлений на новогодних вечерах, так же сценарии творческих вечеров в походах,<br>сценарии выступления на отчетах по походам,<br>сценарии обучающих игр для детей |
| <b>IV. Материалы из опыта работы педагогов туристского отдела.</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                              |
| <b>Методические разработки,</b>                                    | 1. А.С. Ананьев <i>«Поведение в конфликтной ситуации</i><br>2. А.С. Ананьев <i>«Необходимость интеллектуального роста (к теме навыки исследовательского труда)</i><br>Ананьев А.С<br>3. Белокопытова П.И. <i>"Что такое здоровье? Активный отдых или гиподинамия"</i><br>4. Ананьев Ю.С. Зверлов Ю.В <i>«Тактика ориентирования и оптимальное боевое состояние (ОБС)»</i><br>5. Ананьев А.С. <i>«Основные потребности человека. Их развитие. Понятие поисковой активности».</i><br>6. Смирнова О.В. <i>Проблема одномерности и многомерности в образовании детей.</i><br>7. Смирнова О.В <i>«Системный подход к подготовке к походу</i><br>8. Кононова Е.В. <i>«Морфологические и</i> |                                                                                                                                                                              |

|  |                                                                                                                                                        |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <i>физиологические изменения в<br/>организме спортсмена»</i><br>9. Кононова Е.В. <i>«Варианты<br/>жизненного пути,<br/>устройство мира и человека»</i> |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## Информационные источники.

### Список литературы для педагогов.

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе М.,1990
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М., ЦДЮТур РФ, 1994.
3. Аркин Я.М. «Горный туризм» М. 1982
4. Бардин К.В. Азбука туризма М., 1981
5. Васильев В.Г. В помощь инструкторам и организаторам туризма. М.: «Профиздат», 1979
6. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения. М.,1997
7. Григорьев В.Н. Водный туризм. - М., Профиздат, 1990.
8. Дубровский В.И. Здоровый образ жизни. М.,1999
9. Елахавский С.Б. «Спортивное ориентирование на лыжах» М. 1981
10. Журнал «Ветер странствий» Выпуски 1984-1992 г.
11. Клецин В.М., Серебряный А.В. «Туристская топография» М. 1985
12. Константинов Ю. С. «Туристские слеты и соревнования» М. 1984
13. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.,1997
14. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - М., ЦРИБ «Турист», 1985
15. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. М.,1981
16. Лукоянов В.Ф. «Самодельное туристское снаряжение» М. 1986
17. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования. М., 2001
18. Микляева А. Я – подросток. Я среди других людей. СПб, 2003
19. Немов Р.С. Психология. М.: Владос 2003
20. Озолин Н.Г. Путь к успеху. М.,1980
21. Психология подростка (под ред. Реана А.А.). М.,2003
22. Слуцкий В.И. Элементарная педагогика М., 1992
23. Стрижев А.Н. «Туристу о природе» М. 1986
24. Тамберг Ю.Г. Как научить ребенка думать СПб.,1999
25. Усков А.С. «Практика туристских путешествий» С-Пб. «Геос»: 1999
26. Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.,2002
27. Федотов В.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: «Советский спорт», 2002
28. Фопель К. Как научить детей сотрудничать (ч.1-4) М., 1999
29. Юркина Л.Ю. Психологическая подготовка туристов-школьников. М.,1996.
30. Терентьева Е. Г. Метод проектов как способ активизации учебной деятельности учащихся. // Актуальные проблемы современного образования. Сборник материалов межрегиональной научно-практической конференции. — Воронеж: ЦНТИ, 2009. — С. 77—82.
30. Нормативные документы в детско-юношеском туризме СПб <http://www.balticbereg.ru/index.php/normativnye-dokumenty>
31. Нормативные документы в ТССР РФ <http://www.manturs.narod.ru/dok/doki.htm>

### Список литературы для обучающихся.

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе М.,1990
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М., ЦДЮТур РФ, 1994.
3. Аркин Я.М. «Горный туризм» М. 1982
4. Барабаш Н.А. Оцените свое здоровье сами. СПб,2003
5. Бардин К.В. Азбука туризма М., 1981
6. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М., Знание, 1990.

7. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. - М., Издательский дом «Вокруг света», 1994.
8. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения. М.,1997
9. Григорьев В.Н. Водный туризм. - М., Профиздат, 1990.
10. Дубровский В.И. Здоровый образ жизни. М.,1999
11. Журнал «Ветер странствий» Выпуски 1984-1992 г.
12. Клещин В.М., Серебряный А.В. «Туристская топография» М. 1985
13. Константинов Ю. С. «Туристские слеты и соревнования» М. 1984
14. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.,1997
15. Лукоянов В.Ф. «Самодельное туристское снаряжение» М. 1986
16. Микляева А. Я – подросток. Я среди других людей. СПб, 2003
17. Озолин Н.Г. Путь к успеху. М.,1980
18. Стрижев А.Н. «Туристу о природе» М. 1986
19. Усков А.С.«Практика туристских путешествий»С-Пб.«Геос»: 1999
20. Федотов В.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: «Советский спорт», 2002