

**В 2021-2022 ЗАНЯТИЯ ПО ОСНОВАМ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА
ПРОВОДЯТСЯ ПО ВОСКРЕСЕНЬЯМ С 12.15 ДО 14.15 ПО
АДРЕСУ: МО СЕРТОЛОВО, Воскресная школа. (При Храме Прп.
Сергия Радонежского, ул. Школьная, д.11, к.1,2.). Возраст занимающихся 8-14
лет.**

Положение о туристском клубе «Робинзоны»

1. Общие положения

1.1. Туристский клуб «Робинзоны» МО Сертолово (далее по тексту сокращено – Клуб) является структурным подразделением муниципального автономного учреждения «Культурно-спортивный центр «Спектр» (далее Центр). Клуб является добровольным, самоуправляемым, некоммерческим формированием, созданным в результате свободного волеизъявления граждан, объединившихся на основе общности их интересов для реализации общих целей Клуба, указанных в настоящем Положении. Клуб действует на территории МО Сертолово, Всеволожский района, Ленинградской области, Российской Федерации.

1.2. Клуб осуществляет свою деятельность в соответствии с Конституцией РФ, Федеральным законом РФ «Об основах туристской деятельности в РФ», Гражданским кодексом РФ и настоящим Положением.

1.3. Местонахождение Клуба: 188650, Ленинградская область, Всеволожский район, Сертолово, Молодцова 7/2.

2. Цели и задачи Клуба

2.1. Целью создания Клуба является проведение молодежной политики, направленной на активизацию спортивно – туристической деятельности молодежи; оказание помощи учащимся и молодым людям в формировании необходимых навыков поведения в условиях природной среды, экстремальных и чрезвычайных ситуациях, овладении основами туризма; воспитание молодежи в духе гуманизма, коллективной взаимопомощи и социальной справедливости.

Задачами Клуба являются:

- проведение в Клубе теоретических и практических занятий с подростками и молодежью, на которых знакомить с основами спортивного и массового туризма;
- организация и проведение туристских слетов, спортивных походов;
- организация участия молодежи в городских, районных, областных, федеральных и международных мероприятиях, относящихся к туризму.

2.2. Для осуществления своих целей и задач Клуб имеет право:

- разрабатывать и осуществлять свои программы и мероприятия, и привлекать средства для их реализации;
- организовывать и проводить конкурсы, семинары, лекции, туристские слеты, походы выходного дня, спортивные походы различной категории сложности;

- представлять и защищать свои права, права членов Клуба;
- организовывать туристские и учебные выходы, в том числе, и за пределами Российской Федерации;
- устанавливать контакты с аналогичными российскими и зарубежными государственными, общественными организациями и клубами;

осуществлять в полном объеме другие полномочия, предусмотренные законами.

2.3. При осуществлении своей деятельности Клуб обязан – соблюдать законодательства РФ, общепризнанные принципы и нормы, предусмотренные настоящим Положением;

представлять по запросу решения руководящих органов Клуба, а также годовые и квартальные отчеты по своей деятельности;

допускать представителей органов власти и общественных объединений на мероприятия, проводимые Клубом.

3. Целевые группы в Клубе:

3.1. Вступить в Клуб могут подростки и молодежь в возрасте от 14 до 35 лет, проявляющие интерес к спортивному и массовому туризму, поддерживающие цели и задачи Клуба и признающие его Положение.

3.2. Участники Клуба имеют право на:

- использование символики Клуба;
- участие в мероприятиях, проводимых Клубом, использование туристского снаряжения, фонда литературы и другим имуществом Клуба;
- получение информации о деятельности Клуба;
- выход из Клуба по собственному желанию.

3.3. Участник Клуба обязан:

- участвовать в мероприятиях Клуба. Посещать занятия и мероприятия Клуба;
- соблюдать Положение Клуба;
- оказывать активное содействие при проведении мероприятий, которые проводит Клуб.

4. Средства и имущество Клуба

4.1. Материальные средства Клуба формируются из следующих источников:

- муниципальной программы (МП) «Молодое поколение МО Сертолово" на 2020-2024 гг.
- добровольных пожертвований спортивного и туристского инвентаря от юридических и физических лиц;
- других, не запрещенных законом, поступлений;

5. Порядок внесения изменений и дополнений в Положение Клуба

5.1. Все изменения и дополнения в настоящее Положение вносятся директором Центра.

6. Документация:

Клуб должен иметь:

6.1. Программу деятельности и перспективный план работы клуба поквартально и на год с учетом летнего времени, утвержденные директором Центра.

6.2. План-заявку на материально-техническое обеспечение.

7. Права и обязанности сторон:

7.1. Деятельность Клуба осуществляется в рамках МП «Молодое поколение МО Сертолово» на 2020-2024 гг.

7.2. Центр обеспечивает Клуб расходными и иными материалами для работы. Приобретает необходимый туристский, спортивный и иной инвентарь, обеспечивает канцелярскими и хозяйственными материалами.

8.1. Участники Клуба имеют право давать рекомендации, выступать с предложениями.

8.2.

9. Прекращение деятельности Клуба:

9.1. Реорганизация, ликвидация Клуба производится на основании распоряжения директора МАУ "Сертоловский КСЦ «СПЕКТР».

10. Финансирование Клуба:

10.1. МАУ "Сертоловский КСЦ «СПЕКТР» оплачивает по гражданско-правовому договору возмездного оказания услуг работу руководителя Клуба в рамках МП «Молодое поколение МО Сертолово» на 2020-2024 гг.

10.2. Клуб может привлекать для осуществления своей деятельности целевые благотворительные взносы и спонсорские средства.

ПОЛОЖЕНИЕ
О ПРОВЕДЕНИИ ТУРИСТКИХ СЛЕТОВ И ПОХОДОВ В МАУ
«Сертоловский КСЦ «СПЕКТР».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Проведение молодёжной политики, направленной на - активизацию спортивно-туристической деятельности детей, подростков и молодёжи, формирования и развития необходимых навыков поведения в условиях природной среды, экстремальных и чрезвычайных ситуациях окружающей среды, овладение основами техники массового и спортивного туризма;

- вовлечение детей, подростков и молодежи в активные занятия по начальной и базовой технике туризма, развитие координационных способностей, привитие им потребностей в систематическом выполнении физических упражнений;

- повышение уровня двигательной подготовленности, умений и навыков, укрепление здоровья занимающихся;

- определение сильнейшей команды МО Сертолово;

- формирование сборной команды МО Сертолово.

- воспитание детей, подростков и молодёжи в духе гуманизма, патриотизма и коллективной взаимопомощи;

- формирование общечеловеческих и гражданских ценностей, воспитания уважения и любви к родной земле.

2. РУКОВОДСТВО ТУРСЛЕТОМ

Непосредственное руководство и проведение возлагается на судейскую коллегию, в которую входят:

- Главный судья турслета;
- Зам., главного судьи;

- Начальник дистанции;
- Комендант дистанции;
- Судья на этапе;
- Рабочий по обслуживанию.

На каждом этапе находятся судьи, которые осуществляют контроль над прохождением этапов и технику безопасности при прохождении этапа.

3. РУКОВОДСТВО ПОХОДОМ (пеший, водный, лыжный, комбинированный, поход выходного дня (ПВД) и т.п.).

Непосредственное руководство и проведение возлагается:

- Руководитель похода;
- Зам. руководителя;
- Начальник туристского лагеря (в летний период);
- Воспитатель туристского лагеря (в летний период);
- Инструктор-проводник по спортивному туризму.
- Начальник продуктового склада (Начпрод);
- Заведующий хозяйством (Завхоз).

4. СОДЕРЖАНИЕ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ

Туристские слеты и походы проводятся круглогодично согласно плану проведения мероприятий. Турслеты могут проходить как на территории МО Сертолово, так и на территории Ленинградской области и РФ в зависимости от возрастного состава и подготовленности участников. В содержание турслета могут входить следующие дисциплины:

- Спортивное ориентирование;
- Туристский быт;
- Туристская полоса препятствий;
- Туристское многоборье;
- Соревнования по игровым видам спорта;
- Культурно-массовые мероприятия;
- Техника пешеходного туризма (ТПТ);
- Поисково-спасательные работы (ПСР) с элементами выживания в природной среде.

Походы проводятся как на территории Ленинградской области, так и на территории Российской Федерации и за ее пределами в зависимости от категории, возрастного состава и подготовленности участников.

5. УЧАСТНИКИ ТУРСЛЕТОВ (ПОХОДОВ)

- В туристских слетах и походах участвуют дети, подростки и молодежь, которые по состоянию здоровья могут заниматься туризмом.

Возраст участников:

- турслет одно - двухдневный с 9 лет;
- турслет трехдневный и более дней с 11 лет;
- Лыжный ПВД с 12 лет;
- Пеший ПВД с 11 лет;
- Водный (лодочный) и пеший поход трехдневные с 12 лет;
- Лыжный трехдневный и более дней с 16 лет;
- Водный (байдарочный) трехдневный и более дней с 14 лет;

Каждый участник похода должен иметь личное снаряжение, которое должно учитывать сложность похода, сезонность и погодные условия (Приложение 1) и соблюдать правила поведения (Приложение 2).

Приложение 1

СПИСОК ЛИЧНОГО СНАРЯЖЕНИЯ ДЛЯ ПОХОДА

№	Наименование	Ед. изм.	К-во
1.	Спортивная обувь + запасная обувь	пара	1+1
2.	Налобный фонарик + запасные батарейки	компл.	1
3.	Носки	пара	2
4.	Спортивный костюм	шт.	1
5.	Ветрозащитный костюм	шт.	1
6.	Свитер теплый	шт.	1
7.	Рубашка или футболка с длинными рукавами	шт.	1
8.	Футболка с коротким рукавом	шт.	2
9.	Головной убор от солнца и дождя (бандана, бейсболка).	шт.	1

10.	Рюкзак объемом от 50 до 100 литров (спортивная сумка).	шт.	1
11.	Предметы личной гигиены (мыло, зуб. щетка, зуб. паста, полотенце, туал., бумага, расческа и т.п.).	комплект	1
12.	Накидка от дождя	шт.	1
13.	КЛМ (кружка, ложка, миска).	комплект	1
14.	Индивидуальные лекарства (при необходимости)	комплект	1
15.	Нижнее белье + купальник (плавки)	комплект	1
16.	Шорты (спортивные трусы) + спортивные штаны	шт.	1+1
17.	Неприкосновенный запас: длинные штаны, футболка, носки - запаять в полиэтиленовый пакет	комп.	1
18.	Расходная веревка d=3	м.	10
19.	Перчатки рабочие	пар	2
21.	Средства от клещей и комаров	комплект	1

Приложение 2

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ПОХОДЕ (ЛОДОЧНЫЙ, ПЕШИЙ И Т.П.):

1. Беспрекословное выполнение распоряжений и команд инструкторов.
2. На водном маршруте соблюдать дистанцию 15-25 м. (не удаляться), на пешем и лыжном маршруте не растягиваться.
3. Поднятое вверх весло - сигнал: «Все ко мне!»
4. Кричать без дела на суше и на воде запрещается.
5. На привале все помогают развести костер, поставить продуктовую палатку, а затем приступают к установке своих палаток.
6. После еды посуду моет каждый за собой.
7. Отходить из лагеря по одному и без разрешения инструкторов нельзя, помните о возложенной на вас ответственности.
8. Купаться, следя друг за другом (один на берегу за всеми) и только с разрешения инструктора.
9. После отбоя (с 23-00 до 08-00) оберегаем сон лагеря.
10. Бережно относиться к выданному инвентарю:

- а) весла не оставлять в уключинах, на стоянках весла убираем в отведенное место.
- б) спасательные жилеты забирать в палатку.
- в) костровое снаряжение (топоры, лопаты, пилы, рукавицы) складывать в отведенное место.
- г) спальные мешки, коврики на стоянке должны находиться в палатках, «сидушки» не разбрасывать.

11. Стоянку, после снятия убираем чисто.

12. За утерю или порчу снаряжения участники (родители) несут полное финансовое возмещение.

Обязанности дежурных:

1. Дежурят экипажи палаток и лодок по очереди. Начало дежурства утром (с 07-00) перед завтраком:
 - а) принять костровое оборудование и кухню (вода в котлах должна кипеть).
 - б) дрова должны быть заготовлены для приготовления завтрака.
2. Подъем дежурных на час раньше лагеря (07-00).
3. Воду набираем в 20 - 30 метрах от берега.
4. Девушки готовят еду, юноши обеспечивают огонь, снимают котлы.
5. После еды дежурные чистят и моют котлы и общественную посуду.
6. Все отходы сбрасываем в выгребную яму, вырытую дежурными.
7. Дежурные следят за чистотой в лагере.
8. Юноши заготавливают дрова:
 - а) рубить только сухие деревья.
 - б) в живые деревья и в землю топоры и ножи не втыкать.
 - в) заготовленные дрова складывать в отведенное место.

Запрещается:

1. Брать с собой и употреблять сигареты, наркотические вещества, алкогольные и энергетические напитки.
2. Употреблять нецензурные выражения.
3. Самовольно покидать территорию лагеря.
4. Играть в азартные игры.

За грубое нарушение дисциплины участник снимается с похода и возвращается домой за счет родителей.

ПЛАН РАБОТЫ
подростково - молодежного туристского клубе
«РОБИНЗОНЫ»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью программы является: приобретение детьми практических навыков самообслуживания в полевых условиях, основ туристской техники, гребли на лодках, установки лагеря, приобретения знаний по экологии и этнографии родного края. Учащийся должен научиться определять свое место в спонтанно составленном коллективе, брать на себя ответственность за свои поступки и действия группы, тем самым, определяя свою значимость в соответствии с приобретенными навыками. Статус подростка, приобретенный в результате преодоления коллективом экстремальных ситуаций, позволит ему снизить собственную агрессивность и адаптироваться в повседневной жизни. Необходимо отметить, что пребывание в природных условиях можно рассматривать как метод профилактики употребления наркотиков и алкоголя среди подростков, в том числе и с асоциальным поведением.

Одним из основных требований здорового образа жизни является формирование привычек, обеспечивающих высокий уровень здоровья на раннем этапе развития человека: от того, насколько успешно удастся закрепить их в сознании, зависит реальный образ жизни в последующем. Основным условием здорового образа жизни является личная заинтересованность человека. Сегодня значительно изменилась мотивировка деятельности молодежи.

Одной из важных причин, обуславливающих распространение и употребление алкоголя и наркотиков в детской и молодежной среде, является недостаточный учет интересов и потребностей личностей в данный возрастной период в системе воспитательных мероприятий школы и вуза, а также недооценка потенциала средств и методов физической культуры и, особенно спорта и туризма в процессе формирования здорового стиля жизни этой категории населения нашей страны.

Физическая культура выделяет такую сферу культуры, основным содержанием которой является процесс социализации. Средства физического воспитания, воздействуя на человека, могут преследовать различные цели и задачи: изменить, сохранить, восстановить у него определенные физические, психические, нравственные, эстетические качества и способности; вызвать у человека приятные эмоции, чувства и переживания, побудить к познанию. Двигательная активность человека может рассматриваться не только как средство сознательного воздействия на физическое развитие, но и как средство отдыха, развлечения, подготовка к труду, общению, самоутверждению в коллективе сверстников и т.д.

Разработано множество программ по профилактике употребления ПАВ, алкоголя и табакокурения. На наш взгляд интеграция физической культуры с туризмом и пребыванием в природных условиях (ПВД, турслеты и турпоходы) с целью эффективной профилактики употребления ПАВ и алкоголя среди подростков представляет собой одно из наиболее перспективных направлений в данной области социальной практики.

Решение проблемы так называемого девиантного поведения подростков, проявляющегося, с одной стороны, в виде пассивности и приспособленчества любой ценой и любыми средствами, а с другой, в протестной форме противоправных действий или в стремлении к саморазрушению личности, может быть найдено в создании условий для включения подростков в «настоящую» деятельность, пронизанную романтизмом, самоотверженностью, риском и стремлением к самосовершенствованию и уважению сверстников.

Такой деятельностью для юношей и девушек является пребывание в условиях ПВД, турслетов и турпоходов и проживания в природных условиях. Экстремальность ситуации изначально заключается уже в том, что группа подбирается спонтанно.

Крепкая дисциплина и высокая организованность – залог безопасности путешествия. Изучение правил поведения, правил соблюдения техники безопасности и охраны жизни на воде, при установке лагеря, приготовлении пищи, подготовке кострового места и разведении огня, поведения в лесу и в незнакомой местности, правил нахождения в природной среде является основой подготовки группы. В подготовку к выходу на маршрут включается освоение навыков управления судном, его правильная загрузка и разгрузка, герметичная упаковка продуктов, личного и группового снаряжения, установка лагеря, заготовка дров для приготовления пищи и разведение костра (умение пользоваться топором, пилой, ножовкой и т.П.). До начала движения оговариваются сигналы бедствия и действия по этим сигналам, примерное направление и темп движения, время непрерывного прохода и места временных остановок, а также примерное время и место установки лагеря на ночлег. При выходе на берег, особенно при условии быстрого течения, старший на судне должен убедиться в прочном причаливании и безопасности места выхода в воду. Все действия при этом выполняются только по команде руководителя.

Занятия физической деятельностью на природе позволяют сформировать у занимающихся иные смысловые категории своего предназначения, помимо бытовых и материальных ценностей, приучить участников водного похода отвечать за свои действия, так как любая физической деятельностью данного направления сопряжена, как правило, с контактом со сверстниками и учителями. Водные походы расширяют и обогащают развитие учащихся через получение ярких и острых впечатлений, порой неожиданных, возникающих в ходе реализации своих моторных возможностей.

Теоретический и практический курс по основам спортивного туризма

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ (МЛАДШАЯ ГРУППА).

Туризм как активный отдых. Прикладное значение туризма (1 час).

Туризм плановый и самостоятельный. Виды туризма по средствам передвижения. Формы и методы туристской работы: походы выходного дня (ПВД), степенные и категорийные походы, экскурсии, экспедиции, школьные музеи и выставки, туристские вечера и "огоньки", туристские соревнования, слеты, туристские кружки и секции, профильные лагеря.

Личная и общественная гигиена в походе. (1 час).

Предпоходный врачебный контроль, текущий (в походе). Самоконтроль. Роль и значение гигиены в походных условиях.

Оказание первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего (1 час).

Способы транспортировки, подручные и табельные средства. Алгоритм действий при оказании первой доврачебной помощи.

Требования к личному и групповому снаряжению. Палатки, коврики, спальные мешки, костровое снаряжение (2 часа).

Типы и виды палаток и спальных мешков. Количество и качество группового и личного снаряжения. Практика - сборка палаток.

Аптечка в походе. Назначение медикаментов (1 час).

Ее содержание. Особенности комплектования медицинской аптечки для пешего, лыжного и водного походов. Первая медицинская помощь (ПМП) при переломах, кишечных заболеваниях, укусах змей и насекомых. Применение лечебных трав.

Основные причины травматизма и несчастных случаев в походе (1 час).

Неправильный выбор маршрута; несоответствующее снаряжение; недостаточная физическая, техническая, тактическая подготовка; утомление, неопытность и самоуверенность руководителя, плохое изучение района похода, отсутствие необходимого картографического материала, неумение в ориентировании.

Действия туриста в экстремальной ситуации (1 час).

Дождь, буря, потеря ориентировки в лесу, жажда, лесной пожар, молния, утопающий, ядовитая змея.

Выбор места бивака и бивачные работы (2 часа).

Правильный и неправильный выбор места. Наличие дров и питьевой воды. Способы добывания воды и методы ее очистки. Виды и предназначение костров.

Укрытие. Типы и виды (1 час).

Особенности укрытий в разное время года.

Организация и проведение походов выходного дня (ПВД) (1 час).

Выбор места, подготовка этапов, техника безопасности при проведении.

Режим дня для туристов в походе, учет возрастных особенностей (1 час).

Нормы переходов и нагрузки. Дежурство. Возраст и количественный состав групп. Продолжительность похода в зависимости от возрастной группы.

Туристские возможности Ленинградской области (1 час).

Географическая характеристика Ленинградской области. Основные реки и водоемы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, памятники природы, музеи, заповедники, исторические памятники. Литература о родном крае. Рекомендуемые экскурсии, прогулки и маршруты водных походов по родному краю.

Питание в походе (1 час).

Разборка типовых меню и раскладок. Использование консервированных продуктов, и овощей. Циклы питания и график дежурств. Закупка, расфасовка, укладка продуктов. Учёт расхода и пополнения продуктов пути. Жаренные на кастрюле и углях. Использование рыбы,

грибов, ягод, плодов в походном питании. Ядовитые ягоды и грибы. Умение готовить третьи блюда.

Доврачебная медицинская помощь и первая медицинская помощь (ПМП): при ожогах, обморожении, укусах змей и насекомых, кровотечениях (3 часа).

Техника безопасности. Алгоритм действий

Охрана природы, памятников истории и культуры (1 час).

Исторические и краеведческие аспекты.

ПРАКТИКА

Физическая и специальная подготовка юного туриста. Подготовка к сдаче норм ГТО (туризм) (50 часов) .

Планирование и учёт тренировок туриста. Тренировка и физическая подготовка туриста. Развитие основных физических качеств туриста (силовой подготовки, быстроты, ловкости, выносливости). Волевая подготовка туриста. Тренировка туристов в осеннее время.

Поход выходного дня (ПВД) (40 ч.).

Проводиться круглогодично. Одно или двухдневные. Отрабатываются конкретные действия участников включая лыжную подготовку. В ПВД проверяется подобранное снаряжение, правильность распределения обязанностей среди участников похода, проверяются навыки организации походной жизни и приготовления пищи.

Приложение 1

№ п/п	Наименование темы	Кол – во часов	Примечание
1	Цели, задачи и основные функции Туристического Клуба	1	Теория
2	Туризм как активный отдых. Прикладное значение туризма.	1	Теория
3	Личная и общественная гигиена в походе. Врачебный контроль.	1	Теория
4	Оказание первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.	1	Теория
5	Требования к личному и групповому снаряжению. Палатки, коврики, спальные мешки, костровое снаряжение	2	Теория

6	Аптечка в походе. Назначение медикаментов	1	Теория
7	Основные причины травматизма и несчастных случаев в походе	1	Теория
8	Действия туриста в экстремальной ситуации	1	Теория
9	Выбор места бивака и бивачные работы	2	Теория
10	Укрытие. Типы и виды	1	Теория
11	Организация и проведение походов выходного дня (ПВД)	1	Теория
12	Режим дня для туристов в походе, учет возрастных особенностей	1	Теория
13	Туристские возможности Ленинградской области	1	Теория
14	Питание в походе	1	Теория
15	Доврачебная медицинская помощь и первая медицинская помощь (ПМП): при ожогах, обморожении, укусах змей и насекомых, кровотечениях.	3	Теория
16	Охрана природы, памятников истории и культуры	1	Теория
17	Поход выходного дня (ПВД)	40	Практика
18	Физическая и специальная подготовка (ФСП) туриста. Подготовка к сдаче норм ГТО (туризм)	50	Практика
32	Всего часов	110	Теория + Практика

Теоретический и практический курс по основам спортивного туризма

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ (СРЕДНЯЯ ГРУППА).

Туризм как активный отдых. Прикладное значение туризма (1 час).

Туризм плановый и самостоятельный. Виды туризма по средствам передвижения. Формы и методы туристской работы: походы выходного дня (ПВД), степенные и категорийные походы, экскурсии, экспедиции, школьные музеи и выставки, туристские вечера и "огоньки", туристские соревнования, слеты, туристские кружки и секции, профильные лагеря.

Личная и общественная гигиена в походе. Врачебный контроль (1 час).

Предпоходный врачебный контроль, текущий (в походе). Самоконтроль.
Роль и значение гигиены в походных условиях.

Требования к личному и групповому снаряжению. Палатки, коврики, спальные мешки, одежда, костровое снаряжение (2 часа).

Типы и виды палаток и спальных мешков. Количество и качество группового и личного снаряжения. Практика - сборка и ремонт палаток.

Основные причины травматизма и несчастных случаев в походе (1 час).

Неправильный выбор маршрута; несоответствующее снаряжение; недостаточная физическая, техническая, тактическая подготовка; утомление, неопытность и самоуверенность руководителя, плохое изучение района похода, отсутствие необходимого картографического материала, неумение в ориентировании.

Действия туриста в экстремальной ситуации (1 час).

Дождь, буря, потеря ориентировки в лесу, жажда, лесной пожар, молния, утопающий, ядовитая змея, низкая температура.

Выбор места бивака и бивачные работы (1 час).

Правильный и неправильный выбор места. Наличие дров и питьевой воды. Способы добывания воды и методы ее очистки. Виды и предназначение костров.

Узлы. Способы и завязывания и виды (2 часа).

Практическое занятие по завязыванию узлов.

Аптечка в походе. Назначение медикаментов (1 час).

Ее содержание. Особенности комплектования медицинской аптечки для пешего, лыжного и водного походов. Первая медицинская помощь (ПМП) при переломах, кишечных заболеваниях, укусах змей и насекомых. Применение лечебных трав.

Оказание первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего (1 час).

Способы транспортировки, подручные и табельные средства. Алгоритм действий при оказании первой доврачебной помощи.

Первая медицинская помощь (ПМП) при укусах змей и насекомых (1 час).

Правила поведения Алгоритм действий.

Первая медицинская помощь (ПМП) при солнечном и тепловой ударе (1 час).

Правила поведения Алгоритм действий.

Первая медицинская помощь (ПМП) при обморожении и если провалился под лед (1 час).

Правила поведения Алгоритм действий.

Первая медицинская помощь (ПМП) при ожогах (1 час).

Правила поведения Алгоритм действий.

Первая медицинская помощь (ПМП) при кровотечениях (венозное, смешанное, капиллярное, внутреннее, артериальное (2 часа).

Правила поведения Алгоритм действий (Теория + практика).

Первая медицинская помощь (ПМП) при вывихах, ушибах, переломах (2 часа).

Правила поведения Алгоритм действий.

Организация и проведение туристических слетов (2 часа).

Выбор места, судейство, подготовка этапов, оформление маршрутных листов, техника безопасности при проведении. (Теория + практика).

Режим дня для туристов в походе, учет возрастных особенностей (2 часа).

Нормы переходов и нагрузки. Дежурство. Возраст и количественный состав групп. Продолжительность похода в зависимости от возрастной группы.

Основные сведения из САНПиНа и Правил организации и проведения спортивных туристских походов на территории Ленинградской области (2 часа).

САНПиН в области туризма (палаточные лагеря и т.п.). Формирование туристской группы. Требования к ее участникам и руководителя похода. Права и обязанности участника похода.

Туристские возможности Ленинградской области (1 час).

Географическая характеристика Ленинградской области.

Основные реки и водоемы. Растительный и животный мир.

Население, история, хозяйство, культура, памятники природы, музеи, заповедники, исторические памятники. Литература о родном крае. Рекомендуемые экскурсии, прогулки и маршруты водных походов по родному краю.

Подготовка к походу (2 часа).

Определение района похода, сбор предпоходной информации. Комплектование группы и распределение обязанностей. Разработка маршрута, подбор картографического материала составление схемы и графика движения. Смета похода.

Особенности водного похода (2 часа).

Понятие водный туризм потенциально-опасная среда, высокая техническая оснащенность, большие весовые нагрузки.

Особенности походов на судах различного типа; водные маршруты с радиальными выходами, комбинированные пеше-водные походы. Сложность водного маршрута. Классификация маршрутов различной сложности. Бивуаки и их специфика.

Питание в походе (2 часа).

Разборка типовых меню и раскладок. Использование консервированных продуктов, и овощей. Циклы питания и график дежурств. Закупка, расфасовка, укладка продуктов. Учёт расхода и пополнения продуктов пути. Жаренные на кастрюле и углях. Использование рыбы, грибов, ягод, плодов в походном питании. Ядовитые ягоды и грибы. Умение готовить третьи блюда.

Топография и ориентирование (1 час).

Карты для маршрутов. Достоверность карт. Дополнительные источники ориентирования. Определение расстояний по карте с учётом извилистости пути и рельефа. Ориентирования на местности, реке и открытых водных пространствах.

Доврачебная медицинская помощь (2 часа).

Характерные для туризма заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в

походных условиях. Примерный состав медицинской аптечки для туриста-водника.

Туризм в Ленинградской области (ЛО) (1 час).

Виды и классификация маршрутов. Основные реки и озера. Спортивные соревнования и конкурсы. Соревнования туристов в Ленинградской области.

Охрана природы, памятников истории и культуры (1 час).

Исторические и краеведческие аспекты.

ПРАКТИКА

Тесты на проверку теоретических знаний (4 часа).

Проведение тестирования для усвоения полученных теоретических знаний.

Физическая и специальная подготовка (ФСП) туриста (40 часов) .

Планирование и учёт тренировок туриста. Тренировка и физическая подготовка туриста. Развитие основных физических качеств туриста (силовой подготовки, быстроты, ловкости, выносливости). Волевая подготовка туриста. Построение и снаряжение занятий для туристов. Тренировка туристов в зимнее время.

Поход выходного дня (ПВД) (40 ч.).

Проводиться круглогодично. Одно или двухдневные. Отрабатываются конкретные действия участников включая лыжную подготовку. В ПВД проверяется подобранное снаряжение, правильность распределения обязанностей среди участников похода, проверяются навыки организации походной жизни и приготовления пищи.

Туристский слет (24 ч.)

Проводиться в весенне-осеннее время. На турслете проверяются полученные знания и умения. Отрабатываются индивидуальные и командные действия в нахождении в условиях природной среды.

Приложение 1

№ п/п	Наименование темы	Кол – во часов	Примечание
1	Цели, задачи и основные функции Туристического Клуба	1	Теория
2	Туризм как активный отдых. Прикладное значение туризма.	2	Теория

3	Личная и общественная гигиена в походе. Врачебный контроль.	2	Теория
4	Требования к групповому снаряжению. Палатки, коврики, спальные мешки, костровое снаряжение.	2	Теория
5	Основные причины травматизма и несчастных случаев в походе	2	Теория
6	Действия туриста в экстремальной ситуации	2	Теория
7	Выбор места бивака и бивачные работы	1	Теория
8	Узлы, виды и применение	2	Практика
9	Аптечка в походе. Назначение медикаментов	2	Теория
10	Оказание первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	2	Теория
11	ПМП при укусах змей и насекомых	1	Теория
12	ПМП при солнечном и тепловой ударе	1	Теория
13	ПМП при обморожении и если провалился под лед.	1	Теория
14	ПМП при ожогах.	1	Теория
15	ПМП при кровотечениях (венозное, смешанное, капиллярное, внутреннее, артериальное).	2	Теория
16	ПМП при вывихах, ушибах, переломах.	2	Теория
17	Организация и проведение туристических слетов	2	Теория
18	Режим дня для туристов в походе, учет возрастных особенностей	2	Теория
19	Основные сведения из САНПиНа и Правил организации и проведения спортивных туристских походов на территории Ленинградской области	2	Теория
20	Туристские возможности Ленинградской области	2	Теория
21	Подготовка к походу	2	Теория
22	Особенности водного похода	2	Теория
23	Питание в походе	2	Теория
24	Топография и ориентирование	2	Теория
25	Доврачебная медицинская помощь	2	Теория
26	Туризм в Ленинградской области (ЛО)	2	Теория
27	Охрана природы, памятников истории и культуры	2	Теория

28	Тесты для проверки теории	4	Практика
29	Поход выходного дня (ПВД)	40	Практика
30	Туристский слет	24	Практика
31	Физическая и специальная подготовка (ФСП) туриста	50	Практика
Всего часов		166	Теория + Практика

Теоретический и практический курс по основам спортивного туризма

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ (СТАРШАЯ ГРУППА).

Туризм как активный отдых. Прикладное значение туризма (1 часа).

Туризм плановый и самостоятельный. Виды туризма по средствам передвижения. Формы и методы туристской работы: походы выходного дня (ПВД), степенные и категорийные походы, экскурсии, экспедиции, школьные музеи и выставки, туристские вечера и "огоньки", туристские соревнования, слеты, туристские кружки и секции, профильные лагеря.

Личная и общественная гигиена в походе. Врачебный контроль (1 час).

Предпоходный врачебный контроль, текущий (в походе). Самоконтроль. Роль и значение гигиены в походных условиях.

Оказание первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего (2 часа).

Способы транспортировки, подручные и табельные средства. Алгоритм действий при оказании первой доврачебной помощи. (Теория + практика).

Требования к личному и групповому снаряжению. Палатки, коврики, спальные мешки, костровое снаряжение (2 часа).

Типы и виды палаток и спальных мешков. Одежда туриста. Количество и качество группового и личного снаряжения. Практика - сборка и ремонт палаток.

Аптечка в походе. Назначение медикаментов (2 часа).

Ее содержание. Особенности комплектования медицинской аптечки для пешего, лыжного и водного походов. Первая медицинская помощь (ПМП) при

переломах, кишечных заболеваниях, укусах змей и насекомых. Применение лечебных трав.

Основные причины травматизма и несчастных случаев в походе (2 часа).

Неправильный выбор маршрута; несоответствующее снаряжение; недостаточная физическая, техническая, тактическая подготовка; утомление, неопытность и самоуверенность руководителя, плохое изучение района похода, отсутствие необходимого картографического материала, неумение в ориентировании.

Действия туриста в экстремальной ситуации (2 часа).

Природные катастрофы: ураган, ливень, потеря ориентировки в лесу, лесной пожар, наводнение, сель.

Выбор места бивака и бивачные работы (2 часа).

Правильный и неправильный выбор места. Наличие дров и питьевой воды. Способы добывания воды и методы ее очистки. Виды и предназначение костров.

Узлы. Способы и завязывания и виды (2 часа).

Практическое занятие по завязыванию узлов.

Экстренная реанимационная помощь (ЭРП), искусственная вентиляция легких (ИВЛ) (2 часа).

Признаки клинической и биологической смерти. Алгоритм действий при внезапной смерти, утоплении.

Первая медицинская помощь (ПМП) при ожогах, солнечных и тепловых ударах (1 час).

Правила поведения Алгоритм действий.

Первая медицинская помощь (ПМП) при кровотечениях (венозное, смешанное, капиллярное, внутреннее, артериальное) (2 часа).

Правила поведения Алгоритм действий.

Первая медицинская помощь (ПМП) при вывихах, ушибах, переломах (2 часа).

Правила поведения Алгоритм действий.

Организация и проведение туристических слетов (6 часа).

Выбор места, судейство, подготовка этапов, оформление маршрутных листов, техника безопасности при проведении. (теория + практика).

Режим дня для туристов в походе, учет возрастных особенностей (2 часа).

Нормы переходов и нагрузки. Дежурство. Возраст и количественный состав групп. Продолжительность похода в зависимости от возрастной группы.

Основные сведения из САНПиНа и Правил организации и проведения спортивных туристских походов на территории Ленинградской области (2 часа).

САНПиН в области туризма (палаточные лагеря и т.п.). Формирования туристской группы. Требования к ее участникам и руководителя похода. Права и обязанности участника похода.

Туристские возможности Ленинградской области (2 часа).

Географическая характеристика Ленинградской области. Основные реки и водоемы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, памятники природы, музеи, заповедники, исторические памятники. Литература о родном крае. Рекомендуемые экскурсии, прогулки и маршруты водных походов по родному краю.

Подготовка к походу (2 часа).

Определение района похода, сбор предпоходной информации. Комплектование группы и распределение обязанностей. Разработка маршрута, подбор картографического материала составление схемы и графика движения. Смета похода.

Разработка маршрута, оформление маршрутных документов (2 часа).

Изучение литературы, материалов о районе похода. Правила заполнения маршрутного листа. Дневник похода.

Особенности водного похода (2 часа).

Понятие водный туризм потенциально-опасная среда, высокая техническая оснащенность, большие весовые нагрузки.

Особенности походов на судах различного типа; водные маршруты с

радиальными выходами, комбинированные пеше-водные походы. Сложность водного маршрута. Классификация маршрутов различной сложности. Бивуаки и их специфика.

Снаряжение для водного похода (4 часа).

Основные типы туристских судов. Плавсредства и их основные параметры: длина, ширина, осадка. Главные эксплуатационные качества: полная и расчётная грузоподъёмность, устойчивость, ходкость, маневренность, непотопляемость, вес, прочность, надёжность. Каркасные, каркасно-надувные, надувные суда. Конструкции различных типов судов. Сборка, разборка, просушка элементов судов. Снаряжение для страховки и обеспечения безопасности. Предпоходный профилактический ремонт судов. Состав ремонтного набора в зависимости от типа судов и вида похода. Характерные неисправности. Особенности личного снаряжения для водного похода: нож туриста-водника, каска, гидрокостюм, защитный костюм, обувь туриста-водника, средства индивидуальной страховки - грудная повязка, карабин. Гидроизоляция снаряжения и продуктов. Спасательные жилеты, их виды и проверка. Характерные снаряжения, предупреждение возможных неисправностей. Укладка груза на судне и его центровка. Проверка готовности снаряжения и судов к походу.

Питание в походе (2 часа).

Разборка типовых меню и раскладок. Использование консервированных продуктов, и овощей. Циклы питания и график дежурств. Закупка, расфасовка, укладка продуктов. Учёт расхода и пополнения продуктов пути. Жаренные на кастрюле и углях. Использование рыбы, грибов, ягод, плодов в походном питании. Ядовитые ягоды и грибы. Умение готовить третьи блюда.

Топография и ориентирование (2 часа).

Карты маршрутов для водного похода. Достоверность карт. Дополнительные источники ориентирования. Определение расстояний по карте с учётом извилистости пути и рельефа. Ориентирования на местности, реке и открытых водных пространствах.

Техника движения и управления плавсредством (2 часа).

Посадка на судно. Зачаливание и выход на берег. Правильное положение гребцов. Техника отчаливания и причаливания. Приёмы рациональной гребли и управление судном. Темп, ритм гребли в различных условиях, взаимодействие членов экипажа. Техника движения против течения. Чтение водного потока. Проход различных препятствий.

Обеспечение безопасности водного похода (2 часа).

Виды аварий и их причины. Разведка основа безопасности. Предпоходная проверка снаряжения и судов. Предпоходный контрольный выход на воду. Применение спасательных средств. Значение дисциплины. Действие при аварии на воде. Меры безопасности и страховки при преодолении естественных и искусственных препятствий. Сигнализация. Аварийное расписание экипажей. Правила купания. Оказания помощи терпящим бедствие на воде. Приёмы спасения утопающего. Правила приёма человека на судно.

Доврачебная медицинская помощь (2 часа).

Характерные для туризма заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в походных условиях.

Водный туризм в Ленинградской области (1 час).

Виды и классификация маршрутов. Основные реки и озера. Спортивные соревнования и конкурсы. Соревнования туристов-водников в Ленинградской области.

Охрана природы, памятников истории и культуры (1 час).

Исторические и краеведческие аспекты.

ПРАКТИКА

Тесты на проверку теоретических знаний (4 часа).

Проведение тестирования для усвоения полученных теоретических знаний.

Физическая и специальная подготовка туриста. Подготовка к сдаче норм ГТО (туризм) (30 часов).

Планирование и учёт тренировок туриста. Тренировка и физическая подготовка туриста-водника. Развитие основных физических качеств туриста

(силовой подготовки, быстроты, ловкости, выносливости). Волевая подготовка туриста. Построение и снаряжение занятий для туристов-водников. Тренировка туристов в зимнее время.

Поход выходного дня (ПВД) (30 ч.).

Проводиться круглогодично. Одно или двухдневные. Отрабатываются конкретные действия участников включая лыжную подготовку. В ПВД проверяется подобранное снаряжение, правильность распределения обязанностей среди участников похода, проверяются навыки организации походной жизни и приготовления пищи.

Туристский слет (24 ч.)

Проводиться в весенне-осеннее время. На турслете проверяются полученные знания и умения. Отрабатываются индивидуальные и командные действия в нахождении в условиях природной среды.

Туристический поход (40 ч.)

Проводиться в весенне-осеннее время. Отрабатываются индивидуальные и командные действия в нахождении в условиях комбинированного или водного похода. Поход проводится после теоретических и практических занятий. Это дает возможность отработать практику управления лодкой, закрепление навыков походной жизни, проявления взаимовыручки. Участники похода разбиваются на автономные экипажи для удобства организации передвижения, питания и быта.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.

1. Богатов С.Ф. , Крюков О.Г. Спортивное ориентирование. Методическое пособие. М, 1982.
2. Колесников А.А. методические рекомендации в помощь спортивным секциям коллектива физкультуры, М, ИРИВ, 1977.
- 3.Куприн А.М. С картой и компасом, М, ДОСАФ СССР 1981.
4. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. М., «Владос», 2000.
5. Менеджмент культурного туризма. Учебное пособие. Под общей редакцией

Г.А. Лесковой. Санкт - Петербург, из-во СПбГУКИ. 2013.

6. Специальные виды туристской деятельности. Под редакцией: Ю.Н. Федотова, Е.И. Богданова. Санкт - Петербург. 2010.

7. Сысоев М.Е. Организация летнего отдыха детей. М., «Владос». 1999.

8. Туризм и спортивное ориентирование. В.И. Ганопольский, Учебник для институтов и техникумов физической культуры. М, ФиС, 1987.

Приложение 1

№ п/п	Наименование темы	Кол – во часов	Примечание
1	Цели, задачи и основные функции Туристического Клуба	1	Теория
2	Туризм как активный отдых. Прикладное значение туризма.	1	Теория
3	Личная и общественная гигиена в походе. Врачебный контроль.	1	Теория
4	Оказание первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.	2	Теория
5	Требования к личному и групповому снаряжению. Палатки, коврики, спальные мешки, костровое снаряжение.	2	Теория
6	Аптечка в походе. Назначение медикаментов	2	Теория
7	Основные причины травматизма и несчастных случаев в походе	2	Теория
8	Действия туриста в экстремальной ситуации	2	Теория
9	Выбор места бивака и бивачные работы	2	Теория
10	Узлы, виды и применение	2	Практика
11	ЭРП + ИВЛ	2	Теория + Практика
12	ПМП при ожогах, солнечных и тепловых ударах	1	Теория
13	ПМП при кровотечениях (венозное, смешанное, капиллярное, внутреннее, артериальное).	2	Теория + Практика
14	ПМП при вывихах, ушибах, переломах.	2	Теория
15	Организация и проведение туристических слетов.	6	Теория
16	Режим дня для туристов в походе, учет возрастных особенностей.	2	Теория

17	Основные сведения из САНПиНа и Правил организации и проведения спортивных туристских походов на территории Ленинградской области	2	Теория
18	Туристские возможности Ленинградской области	2	Теория
19	Подготовка к походу	2	Теория
20	Разработка маршрута, оформление маршрутных документов	2	Теория
21	Особенности водного похода	2	Теория
22	Снаряжение для водного похода	4	Теория + Практика
23	Питание в походе	2	Теория
24	Топография и ориентирование	2	Теория
25	Техника движения и управление плавсредством	2	Теория
26	Обеспечение безопасности водного похода	2	Теория
27	Доврачебная медицинская помощь	2	Теория
28	Водный туризм в Ленинградской области (ЛО)	1	Теория
29	Охрана природы, памятников истории и культуры	1	Теория
30	Тесты на проверку теоретических знаний	4	Практика
31	Поход выходного дня (ПВД)	30	Практика
32	Туристский слет	24	Практика
33	Физическая и специальная подготовка (ФСП) туриста	30	Практика
34	Туристский поход	40	Практика
Всего часов		186	Теория + Практика

Приложение 2

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ПОХОДЕ (ЛОДОЧНЫЙ, ПЕШИЙ И Т.П.):

10. Беспрекословное выполнение распоряжений и команд инструкторов.
11. На водном маршруте соблюдать дистанцию 15-25 м. (не удаляться), на пешем маршруте не растягиваться.
12. Поднятое вверх весло - сигнал: «Все ко мне!»
13. Кричать без дела на суше и на воде запрещается.
14. На привале все помогают развести костер, поставить продуктовую палатку (при необходимости), а затем приступают к установке своих палаток.

15. После еды посуду моет каждый за собой.
16. Отходить из лагеря по одному и без разрешения инструкторов нельзя, помните о возложенной на вас ответственности.
17. Купаться, следя друг за другом (один на берегу за всеми) и только с разрешения инструктора.
18. После отбоя (с 23-00 до 08-00) оберегаем сон лагеря.
10. Бережно относиться к выданному инвентарю:
 - а) весла не оставлять в уключинах, на стоянках весла убираем в отведенное место.
 - б) спасательные жилеты забирать в палатку.
 - в) костровое снаряжение (топоры, лопаты, пилы, рукавицы) складывать в отведенное место.
 - г) спальные мешки, коврики на стоянке должны находиться в палатках, «сидушки» не разбрасывать.
11. Стоянку, после снятия убираем чисто.
12. За утерю или порчу снаряжения участники (родители) несут полное финансовое возмещение.

Обязанности дежурных:

1. Дежурят экипажи палаток и лодок по очереди. Начало дежурства утром (с 07-00) перед завтраком:
 - а) принять костровое оборудование и кухню (вода в котлах должна кипеть).
 - б) дрова должны быть заготовлены для приготовления завтрака.
9. Подъем дежурных на час раньше лагеря (07-00).
10. Воду набираем в 50 - 70 метров от берега.
11. Девушки готовят еду, юноши обеспечивают огонь, снимают котлы.
12. После еды дежурные чистят и моют котлы и общественную посуду.
13. Все отходы сбрасываем в выгребную яму, вырытую дежурными.
14. Дежурные следят за чистотой в лагере.
15. Юноши заготавливают дрова:
 - а) рубить только сухие деревья.
 - б) в живые деревья и в землю топоры и ножи не втыкать.

в) заготовленные дрова складывать в отведенное место.

Продукты:

1. бутерброды и воду – перекусить.

Запрещается:

1. Брать с собой и употреблять сигареты, наркотические вещества, алкогольные и энергетические напитки.

2. Употреблять нецензурные выражения.

3. Самовольно покидать территорию лагеря.

За грубое нарушение дисциплины участник снимается с похода и возвращается домой за счет родителей.

Приложение 3

СПИСОК (примерный) ЛИЧНОГО СНАРЯЖЕНИЯ ДЛЯ ПВД, ТУРСЛЕТА, ПОХОДА

№	Наименование	Ед. изм.	К-во
1.	Спортивная обувь	пара	1
2.	Запасная обувь	пара	1
3.	Носки	пара	2
4.	Спортивный костюм	шт.	1
5.	Ветрозащитный костюм	шт.	1
6.	Свитер теплый	шт.	1
7.	Рубашка или футболка с длинными рукавами	шт.	1
8.	Футболка с коротким рукавом	шт.	2
9.	Головной убор от солнца и дождя (бандана, бейсболка).	шт.	1
10.	Рюкзак объемом от 50 до 100 литров (спортивная сумка).	шт.	1
11.	Предметы личной гигиены (мыло, зуб. щетка, зуб. паста, полотенце, туал., бумага, расческа и т.п.).	комплект	1
12.	Накидка от дождя	шт.	1
13.	КЛМ (кружка, ложка, миска).	комплект	1
14.	Индивидуальные лекарства (при необходимости)	комплект	1
15.	Нижнее белье + купальник (плавки)	комплект	1
16.	Шорты (спортивные трусы)	шт.	1
17.	Блокнот, ручка, карандаш	комплект	2
18.	Спортивные штаны	шт.	1
19.	Перчатки рабочие	пар.	2.
20.	Неприкосновенный запас: длинные штаны, футболка, носки - убрать в полиэтиленовый пакет	комп.	1

21.	Средства от клещей и комаров	комплект	1
22.	Фонарик + запасные батарейки	комплект	1 + 1