

ГБУДО ДТДиМ Колпинского района Санкт-Петербурга  
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**Туристы-краеведы**

Методические и иные документы (презентации, раздаточный материал, макеты, модели, образцы и др. материалы при наличии),

разработанные организацией для обеспечения образовательного процесса)

Тема программы	Название материала
<b>1 год обучения</b>	
<b>1. Туристская подготовка</b>	
Техника безопасности в туристских путешествиях.	Инструкции по технике безопасности в спортзале и на природе. Карточки с характеристикой каждого вида туризма (пешеходный, горный, водный, лыжный)
Снаряжение туриста.	Карточки «Список личного и группового снаряжения для различных видов туризма». Презентация «Организация туристского быта, привалы, ночлеги»
Организация туристского быта.	Памятка «Требование к месту бивуака. Жизнеобеспечение».
Питание в туристском походе.	Памятка «Оборудование места для приёма пищи». «Правила работы дежурных» Памятка «Смета расходов. Составление меню»
Туристские должности в группе.	Таблица «Распределение обязанностей по должностям». Презентация «Туристские должности в походе» Набор иллюстраций, фотографий, снятых в походах (наглядный материал)
Техника и тактика туристских походов.	Инструкция для учащихся по безопасности и правилам поведения в условиях природной среды Наглядный материал – схема «Алгоритм подготовки к походу (основные тактические понятия)» Методические рекомендации по использованию специального туристского снаряжения в походе Описание технических приёмов передвижения групп по различным видам местности (материалы беседы)
Подготовка к путешествию.	Таблица «Походные нормативы»
<b>2. Топография и ориентирование.</b>	

Топографическая карта.	Таблица «Условные знаки топографических карт». Презентация «Виды карт и их предназначение»
Спортивная карта.	Таблица «Условные знаки спортивных карт».
Способы ориентирования	Таблица «Виды ориентирования» Описание методики измерения расстояний на местности и на карте (методические рекомендации)
<b>3. Краеведение.</b>	
Родной край, его географическое положение.	Набор открыток, фото и видеоматериалов о природе района путешествий Презентация « Особо охраняемые природные и исторические территории» Методические рекомендации при работе с картографическим и справочным материалом
<b>4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь</b>	
Личная гигиена.	Конспект беседы «Личная гигиена в условиях похода. Профилактика заболеваний»
Походная аптечка.	Памятка «Формирование походной медицинской аптечки»
Приемы оказания первой помощи.	Карточки «Приёмы транспортировки пострадавшего». Видеоролик «Оказание первой помощи»
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка.</b>	
Врачебный контроль.	Материалы беседы «Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта »
Общая физическая подготовка	Инструкции по безопасности выполнения физических упражнений, при спортивных и подвижных играх
Специальная физическая подготовка	
<b>2 год обучения</b>	
<b>1. Туристская подготовка</b>	Инструкции по технике безопасности в спортзале и на природе. Наглядный материал – коллекция табличек по ТБ
Подготовка к походу, путешествию	Памятки: « Построение маршрута» (образцы заявочной документации для совершения похода). «Образцы сметы на поход» Методическая разработка плана-графика и маршрута путешествия. Разработки картографического материала
Организация туристского быта.	Презентация «Установка палатки на маршруте»
Питание в туристском походе.	Таблица

	<p>«Калорийность, вес и норма дневного рациона в многодневном походе».</p> <p>«Советы туристу»</p> <p>(Как правильно организовать питание в путешествии) - презентация.</p> <p>Образцы составления раскладки.</p> <p>Рекомендации среднесуточных наборов пищевых продуктов по СанПиН.</p>
Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	<p>Наглядный материал</p> <p>«Алгоритм подготовки к походу (основные тактические понятия).</p> <p>Видеофильм «Алтай» для определения сложности похода, техники и тактики выбранного маршрута путешествия</p> <p>Памятки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Основные причины несчастных случаев в походе.</li> <li>-Правила поведения при ухудшении погодных условий».</li> <li>-«Правила пожарной безопасности»</li> </ul>
Подготовка к путешествию.	<p>Таблица</p> <p>«Походные нормативы»</p>
<b>2. Топография и ориентирование.</b>	
Топографическая карта. Спортивная карта.	<p>Правила ориентирования карты на местности</p> <p>«Прокладка и описание маршрута» на топографической и спортивной карте</p>
	<p>Рекомендация</p> <p>«Выбор варианта прохода на контрольный пункт (выбор варианта движения)»</p>
Способы ориентирования	<p>Раздаточный материал: карта, таблица</p> <p>«Виды ориентирования».</p>
<b>3. Краеведение.</b>	
Краеведческие объекты родного края	<p>Наглядный материал по выбранному географическому или историческому объекту, набор иллюстраций, карты памятных мест</p> <p>Методические рекомендации по формулированию и выбору темы, цели и задач проекта краеведческого исследования</p> <p>Памятка</p> <p>«О структурировании направленностей потенциальных исследований: культурологическая, историческая, экологическая, геологическая, техническая, и.т.д.</p>
<b>4. Основы медицинской подготовки</b>	
Профилактика травматизма и заболеваний	<p>Материалы беседы</p> <p>«Характерные травмы и заболевания в природной среде»</p> <p>Средства оказания первой помощи</p>

	Видеоролик « Состав медицинской аптечки туристской группы»
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка.</b>	
Общая физическая подготовка	Видеоролик Спортивные игры для детей»
Специальная физическая подготовка	Подборка нормативных документов по ОФП и СФП
<b>3 год обучения</b>	
<b>1.Туристская подготовка</b>	
Туристская подготовка	Инструкции по технике безопасности в спортзале и на природе. Наглядный материал – коллекция табличек по ТБ Материалы бесед: « О причинах возникновения экстремальных ситуаций и порядок действия в них» « Организация туристского быта в экстремальных ситуациях. Сплочённость группы - залог успешных действий» Разработка картографического материала
Питание в туристском походе.	Таблица «Меню и раскладка продуктов с учётом энергозатрат организма». Образцы составления раскладки. Рекомендации среднесуточных наборов пищевых продуктов по СанПиН.
<b>2. Топографическая карта. Спортивная карта.</b>	
Топографическая карта. Спортивная карта	Материалы беседы: «Особенности ориентирования в сложном туристском путешествии» Фотоиллюстрации отдельных участков выбранного маршрута. Разработка картографического материала Материалы беседы «Действия в случае потери ориентировки» Материалы беседы «Выполнение маршрутной глазомерной съёмки».
<b>3. Краеведение.</b>	
Туристские возможности родного края	Наглядный материал по выбранному географическому или историческому объекту, набор иллюстраций, карты памятных мест Методические рекомендации по изучению методик исследования Методические рекомендации по составлению краеведческой программы похода, составление очерка по теме в отчёте о походе. Формы таблиц для оформления отчёта по

	экспедиционному заданию, выполнения целей и задач путешествия
<b>4. Основы медицинской подготовки</b>	
Профилактика травматизма и заболеваний	<p>Материалы беседы  «Порядок измерения температуры, пульса, артериального давления»  «Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение».  Рисунки: повязки при повреждении суставов верхних и нижних конечностей»  «Описание практики переноски пострадавшего при спуске и подъёме по склону».</p>
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>	
Общая физическая и специальная подготовка	<p>Материалы беседы  «Порядок измерения температуры, пульса, артериального давления»  «Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение».  Рисунки: повязки</p>