

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи Колпинского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на педагогическом совете ДТДиМ
протокол от 01 марта 2023 г. № 1.

УТВЕРЖДЕНА
приказом ДТДиМ
от 01 марта 2023г.№118

Дополнительная общеразвивающая программа
(сетевая образовательная программа)

«Туристы-краеведы»

Срок освоения - 3 года
Возраст обучающихся: 14 – 17 лет

Разработчики:
Буракова Самира Абдаллаевна,
педагог дополнительного образования
Даурова Наталия Владимировна,
методист отдела туризма и краеведения

Пояснительная записка

Настоящая Программа основывается на Методических рекомендациях по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию, утвержденных Комитетом по образованию Санкт-Петербурга № 1676-р от 25.08.2022г.

Краткая история реализации и обновления программы: программа реализуется в течение 3 лет и является следующей ступенью в освоении детско-юношеского туризма после программы «Юные туристы». Обновлена в связи с рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (ДОП).

Для этой цели мы вводим в содержание программы новые темы:

- профориентационный компонент для помощи подросткам в выборе жизненного пути,
- материалы по изучению государственной символики РФ для становления российской идентичности (как гражданской, так и личностной),
- в содержание раздела «Краеведение» материалы по регионалистике (науке о регионе), приоритетному направлению в обновлении туристско-краеведческой направленности.

Синонимом понятия «регион» является «район», применительно к походно-экспедиционной деятельности в рамках реализации данной программы – район путешествия, который предстоит исследовать по ряду аспектов: природно-ресурсный потенциал, социально-экономическая характеристика региона путешествия, климатические и рекреационные ресурсы Ленинградской области и других регионов РФ.

Важность обновления программы с учётом развития науки, культуры, экономики, технологий, российских традиций, социальной сферы диктуется тем, что полученные образовательные результаты могут быть востребованы в профессиональной среде при получении образования в любых областях знаний по направлению программы.

Направленность: туристско-краеведческая, направлена на развитие здорового образа жизни обучающихся, получение знаний, умений и навыков в экспедиционно-походной деятельности.

Адресат программы: обучающиеся в возрасте от 14 до 17 лет, имеющие начальную физическую и практическую подготовку по направлению программы (при наличии медицинского допуска к занятиям туризмом), определённый интерес и мотивацию к данному направлению.

Актуальность программы: в настоящее время одной из задач государства является воспитание подрастающего поколения через формирование гражданской позиции у детей.

Формированию гражданственности в полной мере способствует туристско-краеведческая деятельность, которая является одним из средств комплексного воздействия на формирование личности. Туризм является не только средством активного отдыха, но способствует развитию и воспитанию таких качеств, как: ответственность, инициативность, физическая и морально-волевая подготовка обучающегося.

Туристское краеведение помогает изучать историю, быт и культуру населения, организовать поисковую работу и способствует изучению тех особенностей объектов или явлений, которые расположены в границах определённого района вдоль маршрута путешествия.

Уровень освоения программы: базовый

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 3 года обучения.

Сроки освоения:

1 год обучения -216 часов

2 год обучения -216 часов

3 год обучения -216 часов

Общее количество часов обучения составляет 648 часов.

Отличительные особенности: в основе образовательной программы «Туристы-краеведы» лежит системно-деятельностный подход с применением активных методов обучения: распределение ролей и обязанностей в походе, анализ конкретных ситуаций, составление маршрута путешествия, коллективные творческие дела.

Сущность деятельностного подхода заключается в том, что формирование личности обучающегося осуществляется не тогда, когда он воспринимает знания в готовом виде, а в процессе его собственной деятельности, направленной на «открытие нового знания». Использование в образовательном процессе технологии исследовательской деятельности формирует осознанную познавательную мотивацию и ключевые компетентности: готовность к решению проблем; к использованию информационных ресурсов на подготовительном этапе путешествия; способность к самообразованию: от постановки целей и задач до обработки полученных результатов и публичном представлении материалов, коммуникативную компетентность.

Цель программы:

Создание условий для личностного и духовно-нравственного развития, профессионального самоопределения обучающихся в процессе туристско-краеведческой деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- Научить практическим туристским навыкам и умениям, технике и тактике туристского похода, основам безопасного пребывания обучающихся в природной среде,
- Изучить историческое, природное, социально-экономическое, культурное наследие районов путешествия,
- Познакомить с профессиями по направлению программы для самоопределения в выборе жизненного пути.

Развивающие:

- Развить интерес обучающихся к поисково - исследовательской деятельности средствами туризма
- Развить потребность в здоровом и безопасном образе жизни,
- Развить организационно-волевые качества, самостоятельность в решении практических туристских задач,
- Способствовать развитию двигательной, функциональной и познавательной активности,
- Развить физические способности: силу, выносливость, скорость и быстроту реакции и др.

Воспитательные:

- Воспитать способность к саморазвитию и личностному самоопределению,
- Воспитать коммуникативные качества, ответственность, аккуратность, дисциплину,
- Сформировать мотивацию к познанию через экспедиционно-походную деятельность,
- Сформировать способность к осознанию российской идентичности,
- Воспитать чувство патриотизма и любви к своей малой Родине,

Планируемые результаты в освоении программы

Личностные результаты:

- Воспитают способность к саморазвитию и личностному самоопределению,
- Воспитают коммуникативные качества, ответственность, аккуратность, дисциплину,
- Сформируют мотивацию к познанию через экспедиционно-походную деятельность,
- Сформируют способность к осознанию российской идентичности, патриотизма, любви к своей малой Родине.

Метапредметные результаты:

- Разовьют интерес обучающихся к поисково-исследовательской деятельности средствами туризма,
- Разовьют потребность в здоровом и безопасном образе жизни,
- Разовьют организационно-волевые качества, самостоятельность в решении практических туристских задач
- Разовьют физические способности: силу, выносливость, скорость и быстроту реакции и др.

Предметные результаты:

- Овладеют теоретическими знаниями и практическими туристскими навыками и умениями, техникой и тактикой туристского похода, основами безопасного пребывания обучающихся в природной среде,
- Изучат историческое, природное, социально-экономическое, культурное наследие районов путешествия,
- Изучат профессии по направлению программы для самоопределения в жизни.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации программы: русский.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы:

- сетевая форма реализации ДОП
- предусматривает проведение практических занятий в условиях природной среды при наличии второго педагога.

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие, набор производится на основании собеседования, наличие медицинского допуска обязательно.

Условия формирования групп: разновозрастные группы обучающихся, допускается набор обучающихся на второй год обучения, на основе собеседования и физической подготовленности.

Количество обучающихся в группе: в соответствии с локальным актом ДТДиМ

Наполняемость группы 1 года обучения – 15 человек

Наполняемость группы 2 года обучения – 12 человек

Наполняемость группы 3 года обучения – 10 человек

Форма организации занятий: групповая на теоретических и практических занятиях (ОФП, СФП), -аудиторные и внеаудиторные (практические занятия в условиях природной среды, походы, экспедиции).

Формы проведения занятий: учебное занятие (беседа, практическое занятие в аудитории, в природной среде, поход, соревнование).

- Формы организации деятельности учащихся на занятии с указанием конкретных видов деятельности в рамках данной ДОП:

- фронтальная: работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение, выполнение физических упражнений.);
- групповая: с организацией подгрупповой и индивидуальной работы внутри группы.

Материально-техническое оснащение:

п/п	Наименование	Количество
1.	Палатка туристская (2-4-х местная)	4 шт.
2.	Тент для оборудования бивака	2 шт.
3.	Набор походных котлов и др. костровой посуды	1 компл.
4.	Костровой тросик	1 компл.
5.	Топор походный	1 шт.
6.	Пила (облегченная 2-х ручная с чехлом)	2 шт.
7.	Медицинская аптечка	1 компл.

8.	Походный ремонтный набор	1 компл.
9.	Газовая горелка	3 шт.
10.	Веревка основная (капроновая, диаметром 8-10 мм) 40 метров	3 шт.
11.	Веревка вспомогательная (диаметром 6 мм) 40 метров	2 шт.
12.	Каска	15 шт.
13.	Система страховочная	15 шт.
14.	Карабин туристский	15 шт.
15.	Планшет для картографического материала и документов	2 шт.
16.	Рюкзак	на каждого участника
17.	Спальный мешок	на каждого участника
18.	Коврик походный	на каждого участника
19.	Фонарик	1 шт.

Специальное снаряжение (в зависимости от выбранного вида туризма)

Пешеходный, горный	Водный
<ul style="list-style-type: none"> - веревки основные и вспомогательные - обвязка с блокировкой - карабины - каска - газовая горелка - газовая лампа 	<ul style="list-style-type: none"> - плавсредства (байдарка) с комплектом весел - спасательный жилет - каска

Набор топографических карт;

планшет;

компас;

набор спортивных карт;

атласы и набор карт Ленинградской области

программное обеспечение о доступе к информационно-телекоммуникационным сетям

Кадровое обеспечение программы:

В соответствии с методическими рекомендациями по повышению квалификации специалистов в области детского туризма (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 3 декабря 2015 года № 09-3461) педагогические работники, прошедшие обучение по комплексной курсовой программе начальной туристской подготовки «Организатор детско-юношеского туризма» в объеме не менее 216 часов.

Специфические особенности организации:

Еще одной особенностью данной программы является учет положений нормативной базы по детско-юношескому туризму, краеведению и организации отдыха детей и молодежи, в соответствии с которой во время проведения походов и экспедиций на объединение обучающихся численностью от десяти до двадцати человек – в целях обеспечения безопасности мероприятия наличие второго педагога обязательно. Это требование учитывается при определении условий кадрового обеспечения реализации программы и отражается в учебно-производственном плане ДТДиМ.

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов				Форма контроля /аттестации, вид
		Всего	Теория	Практика	Практика на местности	
1	Туристская подготовка	75	10	33	32	Устный опрос/ вводный контроль
2	Топография и ориентирование - основа специальной подготовки туриста проводника	52	5	23	24	Контрольное задание по картам/ текущий контроль
3	Краеведение	45	3	24	16	Контрольное задание по карте/ промежуточная аттестация
3.1.	История развития государственной символики.		1	1		Устный опрос/ текущий контроль
4	Основы гигиены, первая помощь	10	3	7	-	Контрольный опрос по профилактике заболеваний/ промежуточная аттестация
5	Общая физическая подготовка	32	-	32	-	Сдача нормативов/ промежуточная
6.	Профориентационное занятие	2	1	1		Устный опрос/ текущий контроль
ИТОГО за период обучения		216	23	121	72	

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов				Форма контроля /аттестации
		Всего	Теория	Практика	Практика на местности	
1	Туристская подготовка	57	5	28	24	Контрольное задание по технике движения/ текущий контроль
2	Топография и ориентирование	53	4	25	24	Контрольное задание по картам/ текущий

						контроль
3	Краеведение	62	5	31	24	Письменный или творческий отчёт промежуточная аттестация
3.1.	Патриотическое сознание, преданность своему Отечеству		1	1		Устный опрос/текущий контроль
4	Основы гигиены, первая помощь	8	1	7	-	Контрольное задание по оказанию первой помощи/промежуточная аттестация
5	Общая физическая подготовка	34	1	33	-	Сдача нормативов /промежуточная аттестация
6	Профориентационное занятие	2	1	1		Контрольная игра/текущий контроль
ИТОГО за период обучения:		216	18	126	72	

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов				Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	Практика на местности	
1.	Туристская подготовка	42	8	10	24	Протоколы соревнований различного уровня/текущий контроль
2.	Топография и ориентирование	56	4	28	24	Контрольный тест/текущий контроль
3.	Краеведение	69	7	38	24	Письменный и устный отчёт /промежуточная аттестация
3.1	Правовая просвещённость и культура	2	1	1		Устный опрос /текущий контроль
4.	Основы медицинской подготовки	9	4	5	-	Практические контрольные задания
5.	Общая физическая	36	0	36	-	Сдача

	подготовка					нормативов /промежуточная аттестация
6	Профориентационное занятие	2	1	1		Тестирование/ текущий контроль
ИТОГО за период обучения		216	25	119	72	

Методические и оценочные материалы

В процессе освоения программы используются следующие методы обучения:
по источникам передачи содержания программы:

- -словесные (беседа, инструктаж, обсуждение материала),
- -наглядные (иллюстрированные материалы: демонстрация тематических видео и фотоматериалов, показ тех или иных упражнений с применением спортивного оборудования),
- -для отработки практических туристских навыков используются физические и специальные упражнения с многократным повторением, решение ситуационных задач, методы исследовательской деятельности, практические выходы и выезды в природную среду.

Для достижения и решения познавательных задач методы обучения применяются следующие:

- -методы формирования умений и навыков по применению знаний на практике,
- - методы проверки и оценки, умений, навыков

В процессе организации и реализации общеразвивающей программы применяются следующие современные образовательные технологии:

Здоровьесберегающие технологии используются при организации образовательного процесса в рациональном построении учебных занятий в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями;

Методы мотивации и стимулирования: творческие задания, поощрение, порицание, возможность участия в различных спортивных соревнованиях (например, «Кубок новичка», туристско-краеведческая олимпиада, соревнования по спортивному ориентированию и др.)

Создание комфортных условий обучения (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватного применения методик обучения и воспитания);

- на тренировках, выездах и соревнованиях физические нагрузки соответствуют возрастным особенностям ребенка; в оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок; в создании эмоционально благоприятной атмосферы;

Технология коллективного взаимодействия - используется при решении практических задач в группах, подгруппах, а также при опросах на заданную тему.

Игровые технологии используются в основном на практических и тренировочных занятиях, которые составляют большую часть образовательного процесса и связаны с игровой формой взаимодействия. Игра тренирует память, стимулирует умственную деятельность учащихся, развивает внимание; является одним из приемов преодоления пассивности.

Технологии проблемного обучения используются на протяжении всего образовательного процесса, так как сама туристско-краеведческая деятельность постоянно ставит перед ее участниками проблемы и задачи, которые надо решать.

Целью проблемной технологии выступает приобретение знаний, умений, навыков, усвоение способов самостоятельной деятельности, развитие познавательных и творческих способностей.

Форма представления результатов:

- Региональный этап смотра-конкурса походов и экспедиций обучающихся Санкт-Петербурга «По Родной стране»,
- Городская научно-образовательная туристско-краеведческая конференция обучающихся Санкт-Петербурга «Из дальних странствий возвратись»

Список литературы по программе «Туристы-краеведы»
(для педагогов)

1. Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф (пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе). М.: 1999. 70 с.
2. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. М.: Физкультура и спорт, 1987. 144 с.
3. Алёшин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М.: Профиздат, 1985. 160 с.
4. Афанасьев С.П., Коморин С.В., Тимонин А.И. Что делать с детьми в загородном лагере. Кострома: Вариант, 2002. 224 с.
5. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. СПб.: Речь, 2002. 251 с.
6. Байковский Ю.В. Основы спортивной ориентировки в горных видах спорта (альпинизм, спортивное скалолазание, горный туризм). М.: ТОО Виллад, 1996. 80 с.
7. Балабанов И.В. Узлы. М., 1998. 80 с.
8. Балегга Ю.И., Бобинец С.И., Ваш С.К. Советское Закарпатье: Путеводитель-справочник. Издательство «Карпатии», 1983. 336 с.
9. Беккер И.Л. Времена года. Книга юного фенолога. М.: ТЦ Сфера, 2001. 160 с.
10. Блок-тормоз универсальный. СПб.: ДДЮТ Красносельского района Спортивно-туристский отдел, 2000. 2 с.
11. Бубнов И.А., Кремп А.И., Калинин А.К., Шленников С.А. Военная топография - учебник для военных училищ Советской Армии. М.: Воениздат, 1964. 352 с.
12. Буянов В. М. Первая медицинская помощь. М.: Медицина, 1987. 192 с.
13. Васильев М.Ю., Громов В.В. Туристские маршруты Западного БАМА. М.: Физкультура и спорт, 1984. 207 с.
14. Веретенников Е.И., Дрогов И.А. Общественный туристский актив. Подготовка, обучение, воспитание. М.: Профиздат, 1990. 176 с.
15. Виноградов Ю. Н., Митрухова Т.В. Воскресные путешествия пешком. Л.: Лениздат, 1988. 144 с.
16. Гранильщиков Ю.В. Семейный туризм. М.: Профиздат, 1983. 112 с.
17. Дерманова И.Б., Сидоренко Е.В. Психологический практикум. Межличностные отношения: Методические рекомендации. СПб.: Речь, 2002. 40 с.
18. Дивненко О.В. Методическое пособие по эстетике. М.: АЗ, 1995. 189 с.
19. Зорин И.В., Штюрмер Ю. А. Туризм и охрана окружающей среды. Учебное пособие. М.: Турист, 1986. 104 с.
20. Иващенко Ф.И. Психология воспитания школьников. Мн.: Універсітэцкае, 1999. 136 с.
21. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М.: ФЦДЮТиК, 2006. 600 с.
22. Коротеев А.В. Первая помощь при несчастных случаях, травмах и внезапных заболеваниях. М.: Россельхозиздат, 1987. 62 с.
23. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1990. 256 с.
24. Крестовников А.А., Евстратов В.Д., Белоликов К.Ю., Пашко М.В., Потапченко И.П. Лыжная подготовка. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2002. 141 с.
25. Куприянов Б.В., Рожков М.И., Фришман И.И. Организация и методика проведения игр с подростками. М.: ВЛАДОС, 2001. 216 с.

26. Наумчик В.Н., Савченко Е.А. Этика педагога: Учеб.-метод. пособие. Мн.: Універсітэцкае, 1999. 216 с.
27. Опыт патриотического воспитания младших школьников средствами краеведо-туристской деятельности / Под ред. Г.Н. Амбросимовой, М.Е. Трубачёвой. М.: АРКТИ, 2004. 208 с.
28. Самкова В.А., Прутченков А.С. Экологический бумеранг: Практические занятия для учащихся 9-10 классов. М.: Новая школа, 1996. 48 с.
29. Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции. М.: ЦДЮТур, 1997. 56 с.
30. Гвоздева Е. Е. Практико-ориентированные подходы к обучению. Технология исследовательского обучения в учреждениях профессионального образования // Молодой ученый. — 2014. — №6.3.
31. Циперсон Э.Е. В помощь руководителям команд и участникам соревнований. СПб, 2005. 40 с.
32. Туник Е.Е., Опутникова В.П. Оценка способностей и личностных качеств школьников и дошкольников. СПб.: Речь, 2005. 104 с.
33. Психологические задания к педагогической практике студентов / Под ред. А.Э. Штейнмеца. М.: ВЛАДОС, 2002. 128 с
(для обучающихся)

(для обучающихся)

1. Лукоянов П.И., Свет В.Л. Самодельное снаряжение для лыжного туризма. М.: Профиздат, 1988. 192 с.
2. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. М.: ВЛАДОС, 2000. 160 с.
3. Морозов М.А. Первая медицинская помощь при травмах и несчастных случаях. СПб.: Образование, 1992. 95 с.
4. Остапенек А.А. На маршруте туристы-следопыты. М.: Просвещение, 1987. 128 с.
5. Погосова Н.М. Цветовой игротренинг. СПб.: Речь, 2002. 152 с.
6. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М.: Профиздат, 1987. 224 с.
7. Пospelов Е.М. Туристу о географических названиях. М.: Профиздат, 1988. 192 с.
8. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожakov. М.: ВЛАДОС, 1999. 144 с.
9. Скрыгин Л.Н. Морские узлы. М.: Транспорт, 1994. 128 с.
10. Спортивный туризм в системе образования / Под ред. Губаненкова С.М. СПб.: Петрополис, 2008. 196 с.
11. Туристская игротека / Под ред. Ю.С. Константинова. М.: ВЛАДОС, 2000. 112 с.
12. Туристские маршруты / Сост. В.С. Качанов. М.: Профиздат, 1990. 256 с.
13. Уваров В.А., Козлов А.А. В поход пешком. М.: Советский спорт, 1988. 48 с.

(для родителей)

1. Огородников Б.И. Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. М.: Физкультура и спорт, 1983. 112 с.
2. Федотов Ю.Н. Спортивно-Оздоровительный туризм. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта., 2001. 292 с.
3. Юньев И.С. Краеведение и туризм. М.: «Знание», 1974. 104 с.
4. Психологические тесты / Под ред. А.А. Карелина. М.: ВЛАДОС, 2002. 248 с.
5. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском путешествии. М.: Профиздат, 1986. 176 с.
6. Усков А.С. Практика Туристских Путешествий. СПб.: ГЕОС, 1999. 264 с.
7. Усыскин Георгий. Очерки истории Российского туризма. М. СПб.: Герда, 2000. 234 с.
8. Поляков С.Д. Технологии воспитания.

Интернет-источники:

1. Алешин В.М. "Карта в спортивном ориентировани"
http://tourlib.net/books_tourism/aleshyn.htm
2. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я. и др."Основы техники пешеходного и горного туризма"
3. http://tourlib.net/books_tourism/ganopolsky07.htm
4. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий
5. [.http://my-edu.ru/cat/vneklassnaja-rabota/instruktsiya-po-organizacii-i-provedeniju-turistskih-pohodov-jekspedicij-i-j](http://my-edu.ru/cat/vneklassnaja-rabota/instruktsiya-po-organizacii-i-provedeniju-turistskih-pohodov-jekspedicij-i-j)
6. 4. Организация исследовательской деятельности ввнеурочное время
7. <http://www.tiuu.ru/content/pages/46.htm>
8. 5. Безопасность в детско-юношеском туризме:
9. https://studme.org/400376/turizm/bezopasnost_detsko_yunosheskom_turizme

В таблицах 1 ,2, 3 представлены используемые в процессе реализации программы практики, технологии и методы, дидактические средства, ЭОРы, формы подведения итогов по разделам программы 1 и 2 и 3 года обучения

Таблица 1

Методическое обеспечение программы «Туристы-краеведы»-
Первый год обучения

№ п/п	Тема программы	Форма занятия и технология их организации	Методы и приемы, технологии	Методическое оснащение (УМК)		
				Дидактический материал	Педагогический инструментарий оценки и формы подведения итогов	Методические материалы, техническое оснащение, в том числе информационные ресурсы
Туристская подготовка						
1.	Техника безопасности в туристских путешествиях.	Групповая Беседа	Словесные (объяснение понятий, беседа), Практические- тестирование знаний по основным видам туризма, по технике безопасности	Книги о русских путешественниках и исследователях. Конспект беседы: «Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека». Тематическая подборка: «История развития туризма в России». Подборка инструкций, литературные источники Инструкция по охране труда №2,7,16,18,19.	Текущий тест- выявление имеющихся знаний об основных видах туризма.	Видеоматериалы: «Техника безопасности туристских путешествий» https://studme.org/400376/turizm/bezopasnost_detsko_yunosheskom_turizme
2.	Личное и групповое снаряжение туриста.	Групповая Беседа	Словесные (объяснение понятий, беседа)	Конспект беседы: «Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода». Ремонтный набор: пуговицы, нитки, шнуры, клей, проволока,	Текущий: Опрос «Требования к личному и групповому снаряжению»	Видеоматериалы о снаряжении туриста, сайт туристической фирмы «Снаряжение» https://infourok.ru/prezentaciya-po-turizmu-lichnoe-i-grupповое-turistskoe-snarjazhenie-4334403.ht

				плоскозубцы.		
3.	Организация туристского быта.	Групповая Беседа, практическая работа.	Наглядные (демонстрация видеоматериалов) Практические (практические задания, упражнения) Здоровьесберегающие технологии	Конспект беседы «Хранение кухонных и костровых принадлежностей».	Текущий: практическая работа «Заготовка дров - работа с пилой и топором»	Спортивное снаряжение, набор инструкций по безопасности пользования костровыми принадлежностями, пилой, топором Конспект занятия по организации туристского быта
4.	Подготовка к походу.	Групповая Беседа, практическая работа.	Словесные (объяснение понятий, беседа) Игровые технологии Технология коллективного взаимодействия	Подбор группы и распределение обязанностей.	Текущий: заполнение маршрутной документации, смотр готовности группы	Подборка методических материалов, маршрутной документации, нормативно-правовая база
5.	Питание в туристском походе.	Групповая Беседа, практическая работа	Словесные (объяснение понятий, беседа) Практические (практические задания), Распределение ролей и обязанностей по организации питания в походе	Конспект беседы: «Значение, режим и особенности питания в многодневном походе». Таблица: «Калорийность, вес и нормы дневного рациона».	Текущий: «Приготовление пищи на костре».	.Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском путешествии. Нормативно-правовые документы по питанию в походе, рекомендации САНПИНа
6.	Туристские должности в группе.	Групповая Беседа, практическая работа	Словесные (объяснение понятий, беседа) Практические (практические задания), Распределение ролей и обязанностей	Конспект беседы «Обязанности заместителя командира по питанию, по снаряжению, штурмана, краеведа и санитара».	Текущий: «Проведение игры: Моя должность в походной группе»	Тематическая подборка материалов ролевых игр (википедия- «ролевые игры в системе ДО»)
7.	Техника и тактика туристских походов.	Групповая Беседа, практическая работа	Словесные (объяснение понятий, рассказы из личного опыта)	Электронное демонстрационное действие: «Понятие о тактике в туристском	Текущий - опрос на выявление понятий: маршруты линейные и кольцевые. Радиальные	Методические рекомендации по тактике и технике в туристском походе

			Практические (практические задания, упражнения) анализ конкретных ситуаций, выполнение технических приёмов при движении по маршруту с преодолением препятствий	походе». «Движение в горах, в лесополосе». Рисунки: Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный Верёвки для вязания узлов	выходы Текущий отработка техники движения и преодоления препятствий	Памятка: «Техника вязания узлов».
8.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	Групповая Беседа Инструктаж	Словесные (объяснение понятий, беседа) Технология проблемного обучения	Беседы: «Система обеспечения безопасности в туризме». «Опасности в туризме субъективные и объективные».	Текущий: опрос- «Субъективные и объективные опасности в туризме».	Инструктивно-методические материалы, инструкции по безопасному проведению тренировочных занятий в условиях туристского похода
9.	Подведение итогов туристского путешествия	Групповая Беседа Практическая-анализ материалов путешествий	Словесные (объяснение понятий, беседа) Презентация опыта путешествия Технология коллективного взаимодействия	Критерии оценки туристского путешествия	Промежуточная аттестация: составление отчета о походе. Презентация материалов путешествия на мероприятиях различного уровня	Электронная база данных о совершенных путешествиях учащихся прошлых лет в архиве отдела туризма и краеведения
10	Участие в учебных соревнованиях	Групповая	Практические занятия. Анализ конкретных ситуаций	Технический регламент соревнований Положение о соревнованиях	Промежуточная аттестация: учебные соревнования Протоколы соревнований	Инструкции по безопасному проведению соревнований по туристской технике.
11	Участие в соревнованиях по туристской технике	Групповая	Практические занятия Анализ конкретных ситуаций	Технический регламент соревнований	Промежуточная аттестация: Протоколы соревнований	Инструкции по безопасному проведению соревнований по туристской технике
Топография и ориентирование						
1.	Топографическая и	Групповая	Словесные	Конспект беседы:	Текущий	Электронная библиотека

	спортивная карта	Беседа Практическая работа по картам	(объяснение понятий, работа с картой) Наглядные: (демонстрация карт, иллюстраций) Практические (изучение условных знаков, практические задания по картам)	«Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты». Таблица: «Условные знаки топографических карт: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы».	«Построение профиля маршрута».	спортивных и топографических карт. Таблица «Условные знаки топографических карт». «Виды масштаба».
2.	Компас	Групповая Беседа Практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, работа с книгой) Практические (работа с компасом)	Наглядное пособие: «Устройство компаса, правила пользования им». «Азимут, снятие азимута с карты».	Текущий: соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.	Методические рекомендации по прохождению дистанции
3.	Измерение расстояний.	Групповая Беседа Практическая работа	Словесные (объяснение понятий, беседа) Практические (практические задания, упражнения) Технология учебного исследования	Электронное демонстрационное средство «Способы измерения расстояний на карте и на местности». Таблица: «Расстояния различаемости предметов».	Текущий: Измерение различных отрезков на карте и местности.	Методические рекомендации по способам измерения расстояний на карте и на местности Памятка: «Определение расстояний: шагами, по видимым предметам, по тени предмета».
4.	Ориентирование по местным предметам.	Групповая Беседа Практическая работа	Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (демонстрация фото и видео материалов) Практические (практические задания-ориентирование по предметам)	Конспект беседы: «Причины, приводящие к потере в ориентировки».	Промежуточная аттестация: «Определение своего местонахождения по разным картам».	Памятка: «Порядок действий в случае потере ориентировки». наглядные материалы-яндекс картинки
Краеведение						

1	История развития государственной символики	Групповая Беседа о развитии государственной символики	Словесные (объяснение понятий, беседа) Практические Устный опрос	Презентация «История развития государственной символики РФ»	Устный опрос по теме занятия	https://youtu.be/j85bZZQCNT8 https://clck.ru/esxTC https://gerbu.ru/stran/rossiya/ \ https://geraldika.ru/
2.	Географическое положение, Природно-ресурсный потенциал	Групповая Беседа Практическая работа с использованием географической карты	Словесные (объяснение понятий), Наглядные (демонстрация компьютерных презентаций, видеоматериалов)	Конспект беседы: «История российской символики» «Рельеф, полезные ископаемые, гидрография, растительный и животный мир родного края». Карты родного края..	Текущий: контрольные вопросы (практическая работа по карте)	Презентация по российской символике Электронная библиотека видеофильмов. по природным богатствам родного края (википедия)
3.	История и культура края.	Групповая Беседа Экскурсия	Словесные (работа с литературой) Практические (практические задания анализ материалов экскурсионных программ)	Электронное демонстрационное средство «Памятники истории и культуры родного края»	Текущий: выставка материалов экскурсионной программы	Электронная библиотека видеофильмов по истории родного края (архивы музея)
4.	Туристские возможности края	Групповая Беседа, практическая работа по картам, мини-доклады	Словесные (объяснение понятий, беседа) Технология исследовательской деятельности	Электронное демонстрационное средство: «Охраняемые природные территории».	Текущий: проведение краеведческих наблюдений.	Электронная библиотека видеофильмов. по истории родного края (музей ДТДиМ-экскурсионные программы)
Основы гигиены, первая помощь						
1.	Личная гигиена.	Групповая Беседа	Словесные (объяснение понятий, беседа)	Конспект беседы: «Закаливание водой, воздухом, солнцем».	Опрос: « О личной гигиене подростка»	Литературные источники, практические рекомендации
2.	Походная аптечка, использование лекарственных растений.	Групповая Беседа Практическая работа	Словесные (объяснение понятий) Наглядные (демонстрация	Конспект беседы: «Противопоказания и показания к применению лекарственных	Промежуточная аттестация: «Формирование походной аптечки»	Образцы лекарственных растений. ЭОРы. (википедия)

			фотографий лекарственных растений, иллюстраций) Практические (практические задания по формированию походной аптечки)	препаратов».		
3.	Основные приемы оказания первой помощи.	Групповая Беседа Практическая работа	Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий), Практические (практические задания по оказанию первой помощи) Технология коллективного взаимодействия	Конспект беседы: «Заболевания и травмы в туристских походах». Памятка: «Помощь при переломах, ожогах, кровотечениях».	Промежуточная аттестация: «Оказание первой помощи условно пострадавшим»	Архивные видеосюжеты: наложение шин при переломах, повязки при повреждении суставов верхних и нижних конечностей.
Общая физическая подготовка						
1.	Общая физическая и специальная подготовка	Групповая Спортивные игры	Практические (практические задания, упражнения) Здоровьесберегающие технологии	Спортивное оборудование и инвентарь	Выполнение упражнений для развития физических качеств: силы, выносливости, координации движений и др.	Спортивное снаряжение, Электронная библиотека спортивных игр и физических упражнений
Раздел 6. Профориентационное занятие						
1	Профориентационное занятие «Мир моих интересов».	Групповая Беседа о ЗОЖ, о профессиях в области спорта, туризма Практическая работа - игровая практика	Словесные: беседа, Практические: Игровые технологии	Материалы о ЗОЖ, о профессиях в области спорта, туризма Волков Б. С. Выбираем профессию. Основы профориентации / Б.С. Волков. - М.: Говорящая книга, 2017	Игровая практика «Формирование образа – «Я» (адекватной оценки личности), сюжетно-ролевая игра «Выбирая спорт, мы выбираем жизнь»	Подборка игр по профориентации в области туризма Игры на знакомство с профессиями: «Разные профессии?», «Детективы», «Что лишнее?»,

						«Все профессии нужны, все профессии важны?»
--	--	--	--	--	--	---

Таблица 2

Второй год обучения

№ п/п	Тема программы	Форма занятия и технология их организации	Методы, приемы, технологии	Методическое оснащение (УМК)		
				Дидактический материал	Педагогический инструментальный оценки и формы подведения итогов	Методические материалы, техническое оснащение, в том числе информационные ресурсы
Раздел 1. Туристская подготовка						
1.	Техника безопасности в туристских путешествиях	Групповая Беседа, инструктаж по технике безопасности	Словесные (объяснение понятий, беседа, инструктаж) Наглядные (демонстрация видеоматериалов)	Конспект беседы: «Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека».	Текущий опрос - выявление имеющихся знаний по технике безопасности при занятиях в помещении и на улице.	Электронная библиотека видео материалов о детско-юношеском туризме, материалы https://29.mchs.gov.ru/deyatelnost/poleznaya-informaciya/rekomendacii-naseleniyu/bezopasnyy-turizm/obespechenie-bezopasnosti-pri-provedenii-turistskih-pohodov-zanyatii
2.	Организация туристского быта.	Групповая Беседа Практическая работа	Словесные (объяснение понятий, рассказы из личного опыта, беседа) Практические (практические задания по организации бивуака)	Конспект беседы: «Организация бивака на дневки, полудневки, организация бани».	Текущий: «Развертывание и свертывание лагеря».	Спортивное снаряжение. Инструкции по организации бивуака.
3.	Подготовка к походу.	Групповая Беседа Практическая работа	Словесные (объяснение понятий, беседа) Практические (практические задания)	Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Образцы маршрутной документации.	Промежуточная аттестация: смотр готовности группы (контрольное мероприятие)	Электронная библиотека материалов методического обеспечения подготовки и проведения НМ в

			по готовности группы – заполнение маршрутной документации)			рамках оздоровительной кампании http://ddt1.ru/wp-content/uploads/2020/01/Методическое-пособие_ЛОК-ОТС_1.pdf
4.	Питание в туристском походе	Групповая Беседа Практическая работа	Словесные (объяснение понятий, беседа) Практические - питание в походе - составление меню согласно СанПиН	Конспект беседы: «Особенности организации питания при переезде по железной дороге».	Текущий: составление раскладки	Питание в туристском походе https://infourok.ru/organizaciya-pitaniya-v-pohode-soglasno-novim-trebovaniyam-1300937.html
5.	Техника и тактика туристских походов.	Групповая Беседа Практическая работа	Словесные (объяснение понятий, беседы) Наглядные: (демонстрация фотографий), Практические (практические задания, упражнения)	Конспект беседы: «Переправы через реки, по кладям, бревнам, камням». «Организация страховки при организации переправ и движении по воде».	Текущий: «отработка техники движения и преодоления препятствий»	Тематическая подборка информационных и методических материалов по организации туристских походов Памятка: «Правила поведения на воде, организация купания». http://www.turiznbrk.ru/page/page56.html
6.	Подведение итогов туристского путешествия.	Групповая Практическая работа	Практические (практические задания, упражнения)	Маршрутная документация –проверка маршрутно-квалификационной комиссией	Промежуточная аттестация: «Составление творческого отчета о проведенном походе»	Тематическая подборка методических материалов по составлению творческих отчетов туристского похода, экспедиции, слёта http://nkosterev.narod.ru/met/alek_ot.html
Раздел 2. Топография и ориентирование						
1.	Топографическая и спортивная карта.	Групповая Беседа Практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные: (демонстрация карт,	Конспект беседы: «Определение масштаба топографической карты при отсутствии данных». Карты с различными	Текущий: чтение карты при подготовке путешествию	Электронная библиотека игр и упражнений на местности с использованием спортивных карт

			фотографий) Практические (практические задания)	формами рельефа.		(википедия) https://infourok.ru/metodicheskie-materiali-v-pomosch-organizatoram-turistsko-kraevedcheskoy-raboti-s-obuchayuschimisya-topograficheskaya-i-sportivn-2816858.html
2.	Ориентирование в сложных условиях.	Групповая Беседа Практическая работа	Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные: (демонстрация видеоматериалов) Практические (практические задания, упражнения)	Конспект беседы «Особенности ориентирования в сложном походе». Подбор картографического материала.	Промежуточная аттестация: Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт.	Тематическая подборка картографического материала для ориентирования
3.	Действия в случае потери ориентировки.	Групповая Беседа Практическая работа	Словесные (объяснение понятий, беседа) Практические (практические задания, упражнения)	Критерии оценки техники преодоления естественных препятствий в путешествии	Текущий: «Движение в походе в условиях плохой видимости»- контрольный опрос	Методическая подборка материалов по тактике движения и технике преодоления естественных препятствий в путешествии в различных условиях https://infourok.ru/metodicheskiye-materialy-po-taktike-dvizheniya-i-tehnike-preodoleniya-estestvennykh-prepyatstviy-v-puteshestvii-v-razlichnykh-usloviyakh-2376471.html
4	Соревнования по спортивному ориентированию.	Групповая Беседа Практическая работа	Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, иллюстраций)	Конспект беседы: «Виды дистанций соревнований по спортивному ориентированию». Памятка: «Тактические действия	Промежуточная аттестация: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, протоколы соревнований	Инструкции по безопасности проведения соревнований по спортивному ориентированию.

			Практические (практические задания, упражнения)	спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах).		
Раздел 3. Краеведение						
1	Патриотическое сознание, преданность своему Отечеству, малой Родине, семье	Групповая Беседа Практика Игровые технологии.	Словесные объяснение понятий о патриотизме, беседа о патриотическом отношении к малой родине, об историческом и культурном наследие. Практические: игровые технологии	Презентация «Я другой такой страны не знаю...»	Контрольная игра – продолжи фразу «Я горжусь своей страной, потому что...»	https://arhlib.ru/wp-content/uploads/2020/08/tri-czveta-rossijskoj-slavy.pdf https://www.rsl.ru/ru/all-news/n232
2	Краеведческие объекты родного края.	Групповая Беседа Экскурсия	Словесные (объяснение понятий, бесед) Наглядные (демонстрация компьютерных презентаций) Практические (практические задания)	Конспект беседы: «Промышленные и сельскохозяйственные предприятия родного края». Тематическая подборка: «Памятники истории и культуры».	Текущий: «Походы и экскурсии по памятным местам, достопримечательностям края»	Электронная библиотека видеофильмов о памятных местах и достопримечательностях Колпино в архиве отдела туризма и краеведения и музея ДТДиМ
3	Формулирование и выбор темы, цели и задач проекта краеведческого исследования.	Групповая Беседа Экскурсия	Словесные (объяснение понятий, беседа) Практические (практические задания, упражнения)	Материалы, полученные в результате поездок на краеведческие объекты Краеведческие исследования других коллективов.	Текущий: этапы оформления проекта: структура проекта, анализ полученных результатов	Этапы исследовательского проекта https://multiurok.ru/files/tri-ebovaniia-k-issliedovatel-skoj-rabotie-po-krai.html
4.	Поиск и подбор материалов по проекту исследования	Групповая Беседа Самостоятельная работа с литературой	Словесные (объяснение понятий, беседа) Практические (практические задания, упражнения)	Конспект беседы: . Памятники природы. Карта Ленинградской области. Работа с картой. Растительный и животный мир,	Сбор материала. Текущий: представление материалов в рабочих группах	Информационный архив и литературные источники, методические рекомендации по подбору поиску и систематизации материалов исследования

			Технология коллективного взаимодействия (работа в малых группах)	историко-культурные памятники, археологические и этнографические аспекты объекта		
5	Изучение методик исследования	Групповая Беседа	Словесные (объяснение понятий, беседа) Практические Технология исследовательской деятельности Практический семинар по методикам	Тематическая подборка методических материалов	Практический семинар по данной тематике, круглый стол с обучающимися. Текущий: контрольное задание по использованию методик исследования	Методические рекомендации по организации исследовательской деятельности https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-organizacii-issledovatel'skoy-deyatelnosti-uchaschihsya-810748.html
6	Подготовка краеведческой экспедиции/посещение музеев и архивов	Групповая Беседа Практическая работа	Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, иллюстраций)	Конспект беседы: «Объект исследования».	Промежуточная аттестация: составление экспедиционного задания	Информационный архив и литературные источники Исторические, архивные материалы, литературные источники по выбранному объекту исследования
Раздел 4. Основы гигиены, первая помощь						
1	Личная гигиена, профилактика различных заболеваний.	Групповая Беседа	Словесные (объяснение понятий, беседа) Здоровьесберегающие технологии	Конспект беседы: 1. «Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, 2. «Повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость)»	Промежуточная аттестация: контрольный опрос по профилактике ряда заболеваний	Методические рекомендации по профилактике различных заболеваний при повышенных физических нагрузках https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-zabolevaniy-sredstvami-fizicheskoy-kultury-1
2.	Основные приемы оказания первой	Групповая Беседа	Словесные (объяснение понятий),	Конспект беседы: «Оказание помощи при	Памятка: «Помощь при	Электронная библиотека видеоматериалов

	помощи.	Практическая работа	Наглядные (демонстрационные плакаты, фотографии, муляжи) Практические (практические задания, упражнения)	носовом и внутреннем кровотечении». Рисунки: наложение шин при переломах. Повязки при повреждении суставов верхних и нижних конечностей.	переломах, ожогах, кровотечениях». Текущий: оказание первой помощи при травмах.	об оказании помощи при травмах различных органов https://turpohod.by/informaciya/okazaniye-pervoi-pomoshi/
3.	Врачебный контроль и самоконтроль	Групповая Беседа	Словесные (объяснение понятий),	Конспект беседы: «Значение врачебного контроля и самоконтроля»	Промежуточная аттестация: прохождение врачебного контроля медицинский допуск к занятиям спортом	Диспансеризация Дневник самоконтроля
Раздел 5. Общая физическая подготовка						
1	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Групповая Практическая работа, игра	Практические (практические задания, упражнения) Здоровьесберегающие технологии	Здоровьесберегающие технологии: влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ, совершенствование функций органов дыхания и кровообращения	Промежуточная аттестация: выполнение упражнений для рук, шеи, туловища, ног, спортивные игры	Спортивное снаряжение для выполнения упражнений по ОФП
Раздел 6. Профориентационное занятие						
1	Профориентационное занятие «Спорт-это не призвание, спорт - это образ жизни	Групповая Беседа Практическая работа: игровая практика	Словесные: беседа, Практическая- игровые технологии, Игра «Что я хочу, что мне для этого – надо?»	Материалы о профессиях в области спорта, туризма и личные качества обучающегося необходимые в спорте	Практическая игровая практика	http://www.proftime.edu.ru сайт для старшеклассников и специалистов по профориентационной работе« Время выбрать профессию»

Третий год обучения 216 часов

№ п/п	Тема программы	Форма занятия и технология их организации	Методы, приемы, технологии	Методическое оснащение (УМК)		
				Дидактический материал	Педагогический инструментальный оценки и формы подведения итогов	Методические материалы, техническое оснащение, в том числе информационные ресурсы
Туристская подготовка						
1.	Техника безопасности. Нормативные документы.	Групповая Беседа	Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (Демонстрационные материалы: таблицы по нормативам на значки, инструкции)	Конспект беседы: «Правила соревнований по спортивному ориентированию, туристском многоборье». Инструкция по организации и проведению туристских походов, экскурсий с учащимися ОУ	Таблицы «Нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России». Отработка норм по ТБ Оформление проведения инструктажа в журнале	Нормативно-правовые документы, материалы на сайте ДТДиМ
2.	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.	Групповая Беседа Практическая работа	Словесные (объяснение понятий, беседа) Практические (практические задания, упражнения)	Конспект беседы «Изготовление и ремонт туристского снаряжения»	Текущий: Изготовление, усовершенствование личного и группового снаряжения.	Средства для ремонта туристского снаряжения Состав ремнабора
3.	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них.	Групповая Беседа Практическая работа	Словесные (объяснение понятий, рассказы из личного опыта, беседа) Практические (практические задания) Психологический тренинг участников Технология проблемного обучения (постановка задач, которые надо решить самостоятельно)	Конспект беседы: «Психологический климат в группе и обеспечение участников похода». «Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе».	Текущий: отработка умений выживания в экстремальных ситуациях.	Методические рекомендации о порядке действий при возникновении экстремальных ситуаций https://kopilkaurokov.ru/p/rochee/meropriyatia/usloviia-vyzhivaniia-v-chriezvychnykh-situatsiakh

4.	Подготовка к походу.	Групповая Беседа	Словесные (объяснение понятий, беседа). Разыгрывание ролей. Создание комфортных условий обучения (при подготовке к походу)	Конспект беседы: «Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Проверка личной и групповой готовности к путешествию».	Промежуточная аттестация: «Разработка маршрута, графика по дням, запасного и аварийного варианта».	Нормативно-правовые документы, материалы на сайте ДТДиМ
5.	Питание в туристском путешествии.	Групповая Беседа Практическая работа	Словесные (объяснение понятий, беседа) Практические (практические задания, по питанию в походе с учётом рекомендаций Роспотребнадзора)	Конспект беседы: «Специфика питания в сложном походе с учетом энергозатрат организма».	Текущий: контрольный тест – «составление меню»	Требования Роспотребнадзора https://infourok.ru/organizaciya-pitaniya-v-pohode-soglasno-novim-trebovaniyam-1300937.html
6.	Техника преодоления естественных препятствий.	Групповая Практическая работа	Практические (практические задания, упражнения)	Критерии оценки отработки навыков техники преодоления препятствий	Текущий: «Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков» - зачёт	Инструктивно-методические материалы по технике и тактике туристских походов http://www.turiznbrk.ru/page/page56.html
7.	Подведение итогов туристского путешествия.	Групповая Практическая работа	Практические (практические задания, упражнения)	Критерии оценки отчетов по итогам путешествия	Промежуточная аттестация: Творческий отчет по итогам похода	Методические рекомендации по составлению письменного и устного отчета
Ориентирование и топография						
1.	Особенности ориентирования в сложном туристском походе	Групповая Беседа Практическая работа	Словесные (объяснение понятий, работа с книгой) Наглядные (демонстрация фотографий, иллюстраций)	Конспект беседы: «Ориентирование на участках таежных предгорий при отсутствии крупномасштабных карт»	Текущий: «Отработка различных способов ориентирования на местности в условиях похода».	Методические рекомендации по ориентированию в сложном походе. https://infourok.ru/uchebno-metodicheskoe-posobie-

			Практические (практические задания, упражнения)	«Ориентирование на горных участках». Карты, фотоизображения отдельных участков маршрута.		orientirovanie-v-pohode-4435956.html
2.	Действия в случае потери ориентировки.	Групповая Беседа Практическая работа	Словесные (объяснение понятий, работа с книгой) Практические (практические задания, упражнения). Мозговой штурм.	Конспект беседы: «Особенности и сложности ориентирования в тундре, пустыне, тайге, горной местности».	Текущий: Контрольный тест «Описание действий группы в условиях экстремальных»	Приборы для измерения расстояний - шагомер, дальномер. Методические рекомендации по действиям в случае потери ориентировки
3.	Топографическая съёмка, корректировка карты.	Групповая Беседа Практическая работа	Словесные (объяснение понятий, беседа) Практические (практические задания, упражнения)	Конспект беседы «Техника измерения углов и расстояний». «Техника рисовки».	Текущий: Выполнение маршрутной глазомерной съёмки	Карты, планшет для съёмки, материал для рисовки, карандаш
4.	Соревнования по спортивному ориентированию.	Групповая Практическая работа	Практические (практические задания, упражнения)	Технический регламент соревнований, условия проведения соревнований	Промежуточная аттестация: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию – протоколы соревнований	Карты по спортивному ориентированию, чипы, станции электронной отметки.
Краеведение						
1	Правовая Культура и просвещённость	Групповая Беседа Практическая работа	Беседы о правовой культуре: основные задачи правового воспитания Практика - тестирование	Подборка литературы по правовой просвещённости, гражданских правах и свободах	Элементарная диагностика знаний - тестирование на выявление знаний о правовой просвещённости (знаний о гражданских правах, свободах и обязанностях человека и способах их реализации)	http://project.rsl.ru/index.php?f=42 https://samgd.ru/upload/files/164000/164557/Государственная%20символика%20РФ_Путеводитель%20по%20интернет-ресурс.pdf https://arhlib.ru/wp-content/uploads/2020/08/tri-czvetta-rossijskoj-slavy.pdf

						https://www.rsl.ru/ru/all-news/n232
2.	Общегеографическая характеристика родного края.	Групповая Практическая работа	Словесные (беседа) Наглядные (демонстрация компьютерных презентаций, видеоматериалов) Практические (практические задания, упражнения)	Конспект беседы: «Экологические проблемы края». Карты родного края	Текущий: Оформление таблиц - знакомства с памятниками природы родного края	Литературные источники, архивные документы, ЭОРы (википедия – раздел «Общегеографические характеристики края» https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-teme-obschegeograficheskaya-harakteristika-habarovskogo-kрая-2192175.html
3	Туристские возможности родного края	Групповая Практическая работа	Словесные (беседа, работа с литературными источниками) Наглядные (демонстрация компьютерных презентаций, видеоматериалов) Практические: (практические задания,	Справочная литература по родному краю. Карты родного края Презентация «Памятные места Колпинского края»	Текущий: совершение путешествия по маршрутам родного края.	Литературные источники, архивные документы, ЭОРы, Википедия https://nsportal.ru/shkola/kraevedenie/library/2020/11/29/prezentatsiya-kolpinskiy-rayon-g-sankt-peterburga
4.	Краеведческие наблюдения в походе.	Групповая Беседа, практическая работа	Словесные (беседа) Практические (практические задания, упражнения)	Конспект беседы: «Рельеф, растительность, животный мир родного края».	Текущий: Сбор и фиксация краеведческой информации, анализ материалов	Таблицы для занесения информации по краеведческим наблюдениям, справочная литература https://nsportal.ru/shkola/kraevedenie/library/2016/05/13/konspekt-zanyatiya-na-temu-kraevedcheskaya-rabota-v-pohode
5	Обработка краеведческих наблюдений.	Групповая практическая	Практические (практические задания, упражнения)	Критерии оценки письменного и устного отчёта	Промежуточная аттестация: Описание краеведческого	Методические рекомендации по представлению

		работа			памятника, природного объекта- письменный и устный отчет	письменного и устного отчёта https://infourok.ru/metodi-cheskie-rekomendacii-sostavlenie-otchyotov-o-turistskih-pohodah-1761989.html
Основы гигиены, первая помощь						
1.	Профилактика травматизма и заболеваний.	Групповая Беседа	Словесные (объяснение понятий, беседа)	Конспект беседы: «Горные дезадаптации: признаки, первая помощь». «Признаки инфекционных заболеваний и оказание первой помощи пострадавшим».	Текущий: Контрольные вопросы по профилактике травматизма и заболеваний	Памятка: «Признаки инфекционных заболеваний и оказание первой помощи пострадавшим
2.	Средства оказания первой помощи.	Групповая Беседа, Практическая работа	Словесные (объяснение понятий, работа с книгой) Наглядные (демонстрация фотографий, иллюстраций) Практические (практические задания, упражнения)	Конспект беседы: «Порядок измерения температуры, пульса, артериального давления». «Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение». Рисунки: повязки при повреждении суставов верхних и нижних	Текущий: комплектация медицинской аптечки.	Памятка: «Правила наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот». конечностей.
3.	Первая помощь при травмах	Групповая Беседа Практическая работа	Словесные (объяснение понятий, работа с книгой) Наглядные (демонстрация фотографий, иллюстраций) Практические (практические задания по	Конспект беседы: «Переломы костей и их причины». «Шок. Основные приемы реанимации».	Текущий: практика переноски пострадавшего при спуске и подъеме по склону.	Памятки: «Перелом, признаки и первая помощь». https://infourok.ru/pervaya-dovrachebnaya-pomosch-v-pohode-vidi-perelomov-konechnostey-pervaya-pomosch-pri-

			переноске пострадавшего)			perelomah-i-porezah-3105787.html
4.	Первая помощь при острых состояниях и несчастных случаях	Групповая Бесед, Практическая работа	Словесные (объяснение понятий, беседа) Практические (практические задания по отработке действий при несчастных случаях)	Конспект беседы: «Причины и признаки отравления ядовитыми растениями, ягодами, грибами, правила оказания помощи».	Текущий: отработка правильной последовательности действий при осмотре и выборе пособий при травмах и заболеваниях	Практикум по оказанию первой помощи при несчастных случаях Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-na-temu-pervaya-pomoshh-v-pohode-4823676.html
5	Самоконтроль предупреждение спортивных травм на тренировках	Групповая Практическая работа	Оценка физического состояния учащихся	Конспект беседы «Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма»	Промежуточная аттестация: прохождение врачебного контроля.	Медицинский допуск к занятиям спортом
Общая физическая подготовка						
1	Общая физическая подготовка	Групповая Практическая работа	Практические (практические упражнения на развитие физических качеств)	Конспект беседы «Задачи и средства общей физической подготовки»	Промежуточная аттестация: упражнения для рук, ног, туловища, элементы акробатики, упражнения на развитие силы, ловкости, прыгучести	Методические рекомендации по проведению занятий по физической и специальной подготовке
2	Оказание помощи людям в условиях природной среды	Групповая Беседа, Практическая работа	Словесные (объяснение понятий, работа с книгой) Наглядные (демонстрация фотографий, иллюстраций, видеоматериалов) Практические (практические задания)	Конспекты бесед: «Поиск и спасение людей при стихийных бедствиях». «Утопление, пожар, удары молнии и падение с высоты – причины и способы быстрого реагирования».	Правильное оказание помощи условно пострадавшему на выезде	Справочник по оказанию первой помощи пострадавшим - Язык: Русский - Качество: e-book - Формат: exe.
3	Основы безопасного ведения спасательных работ	Групповая Беседа, Практическая работа	Словесные (объяснение понятий, работа с ЭОРами) Практические (практические задания)	Видео фильм: Основы спасательных работ» Карточки со схемами самостраховки спасателей и правильной страховки	Текущий: Тестирование по вопросам оказания помощи по спасению пострадавшего	Справочник спасателя https://infourok.ru/vneklanaya-beseda-znakomstvo-s-professiej-spasatelya-4499854.html

				пострадавших		
Профорientационное занятие						
1	Я выбираю спорт	Групповая Беседа, Практическая работа	Беседы о выборе профильного заведения, использование Интернет- ресурсов по вопросу самоопределения и выбора жизненного пути	Знакомство с профильными заведениями в области спорта, туризма или близким к этим областям	Элементарная профдиагностика - тестирование на выявление интересов и склонности ребёнка к деятельности, связанной со спортом, туризмом (что он хочет?, что он умеет?)	Шмидт В.Р. Классные часы и беседы по профорientации для старшеклассников. 8-11 класс. - М.: Сфера, 2019; http://www.ucheba.ru Учёба.ру — каталог учебных заведений и программ

Оценочные материалы

Формы и методы отслеживания результатов:

Программа предусматривает:

- Вводный контроль

Проводится на первом году обучения в форме собеседования, анкетирования. Результаты анализируются педагогом.

- Текущий контроль-

Текущий контроль проводится в течение учебных полугодий в форме наблюдения педагога за личностными изменениями учащегося, усвоением программного содержания: теоретических понятий, практических туристских навыков.

- Промежуточную аттестацию

Для проведения промежуточной аттестации в соответствии с ожидаемыми результатами каждого года обучения педагогом разрабатываются формы контрольных заданий (в рабочей таблице) для усвоения теоретического материала и критерии оценки их выполнения, а также практических знаний и умений, полученных в ходе проведения практических занятий на местности в виде протоколов спортивных соревнований.

Для проведения аттестации применяется контрольное тестирование. Результаты определяются по трем уровням освоения программы - низкий, средний, высокий и заносятся в ведомость промежуточной аттестации.

- Промежуточная аттестация проходит по итогам разделов программы или освоения реализуемого года программы.

Для проведения контроля используются, разработанные педагогом, контрольные задания.

Формой контроля теоретических знаний также является контрольное тестирование.

Результаты определяются по трем уровням освоения программы - низкий, средний, высокий и заносятся в ведомость итогового контроля.

Для групп - участников оздоровительной кампании итогом завершения каждого года обучения является получение допуска к совершению походов, экспедиций и других видов нестационарных мероприятий на районных и городских контрольных мероприятиях (в контрольных соревнованиях по выбранному виду туризма, включающих в себя проверку навыков полевого быта и преодоления препятствий маршрута).

Итоговый контроль освоения ДОП «Туристы-краеведы» (1, 2, 3 годов обучения) заключается в совершении группой обучающихся категорийного похода или экспедиции в рамках оздоровительной кампании (не только по Ленинградской области, но и в других регионах РФ) с оформлением и защитой творческого отчёта (на конкурсе спортивных походов и экспедиций «Породной стране») согласно критериям оценивания.

Мониторинг результатов обучения по ДОП «Туристы-краеведы»

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики в соответствии с разделами программы
Теоретическая подготовка			
1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям;	<ul style="list-style-type: none"> • (Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой) • (С) средний уровень (объём усвоенных знаний составляет более ½); • (В) высокий уровень (ребёнок освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период). 	Наблюдение Тестирование. Контрольный опрос.
2. Владение специальной терминологией	Осмысление и правильность использования специальной терминологии	<ul style="list-style-type: none"> • (Н) низкий уровень (знает не все термины); • (С) средний уровень (знает все термины, но не применяет); • (В) высокий уровень (знание терминов и умение их применять) 	Собеседование
Практическая подготовка			
1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> • (Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков); • (С) средний уровень • (В) высокий уровень (ребёнок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период). 	Учебное соревнование, участие в соревнованиях различного уровня по направлению программы, контрольное задание
2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	<ul style="list-style-type: none"> • (Н) низкий уровень (ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием); • (С) средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога); • (В) высокий уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей). 	Контрольное задание
3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	<ul style="list-style-type: none"> • (Н) начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога); • (С) репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца); 	Контрольное задание

		<ul style="list-style-type: none"> • (В) творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества) 	
Учебно-организационные умения и навыки			
1 Умение организовать своё рабочее место	Способность готовить своё рабочее место к деятельности и убирать его за собой	<ul style="list-style-type: none"> • (Н) низкий уровень умений (обучающийся испытывает серьёзные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); • (С) средний уровень • (В) высокий уровень (всё делает сам). 	Наблюдение
2 Навыки соблюдения правил безопасности в процессе деятельности	Соответствие навыков соблюдения правил безопасности нормативным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> • (Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой); • (С) средний уровень (объём усвоенных навыков составляет более ½); • (В) высокий уровень (воспитанник освоил практически весь объём навыков, предусмотренных программой за конкретный период). 	Тестирование
3 Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	<ul style="list-style-type: none"> • (Н) удовлетворительно • (С) хорошо • (В) отлично 	Наблюдение

Ведомость результатов обучения по ДОП «Туристы-краеведы» для 1 года обучения, группа №, 2023-2024 г.г.

Педагог:

	ФИ воспитанника	Теоретическая подготовка обучающегося			Практическая подготовка обучающегося			Практические умения и навыки обучающегося			За год
		входная диагн.	1 полугодие	2 полугодие	входная диагн.	1 полугодие	2 полугодие	входная диагн.	1 полугодие	2 полугодие	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

Входная диагностика - проводится на первом году обучения. Н - низкий уровень, С – средний уровень, В – высокий.

Низкий уровень - нет первоначальных умений и навыков работы.

Средний уровень – работа выполняется с помощью педагога

Высокий уровень – работает самостоятельно, творчески

Мониторинг личностного развития обучающегося в процессе освоения ДОП «Туристы-краеведы», для 1 года обучения, группа № 1, 2023 – 2024 г.г.
Педагог:

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Уровень развития (баллы)	Методы диагностики
1. Физические способности и волевые качества (метапредметных результаты)				
1. Физическая сила	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки, уметь преодолевать трудности.	<ul style="list-style-type: none"> • Терпения и физической силы хватает меньше, чем на ½ занятия; • Терпения и силы хватает больше, чем на ½ занятия • Терпения и силы хватает на всё занятие 	1 5 10	Наблюдение
2. Выносливость	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	<ul style="list-style-type: none"> • Волевые усилия воспитанника побуждаются извне; • Иногда - самим воспитанником; • Всегда - самим воспитанником; 	1 5 10	Наблюдение
3. Самоконтроль при выполнении физических упражнений	Умение контролировать поступки (приводить к должному действию)	<ul style="list-style-type: none"> • Обучающийся постоянно действует под воздействием контроля; • Периодически контролирует себя сам; • Постоянно контролирует себя сам 	1 5 10	Наблюдение
2. Метапредметные результаты				
1. Самооценка принятия самостоятельных решений (духовного и интеллектуального развития)	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	<ul style="list-style-type: none"> • Завышенная • Заниженная • нормальная 	1 5 10	Наблюдение Анкетирование
2. Познавательная активность через туристско-краеведческую деятельность	Осознание участия воспитанника в освоении образовательной программы	<ul style="list-style-type: none"> • интерес к занятиям продиктован извне; • интерес периодически поддерживается самим воспитанником; • интерес постоянно поддерживается воспитанником самостоятельно. 	1 5 10	Тестирование
3. Коммуникативные качества и сотрудничество	Умение ребёнка сотрудничать	<ul style="list-style-type: none"> • не желание сотрудничать (по принуждению) • желание сотрудничать (участие) • активное сотрудничество (проявляет инициативу) 	1 5 10	Тестирование. Метод незаконченного предложения

				(выявление эмоционального отношения ребёнка к различным компонентам образовательной среды)
3. Поведенческие качества				
1. Конфликтность	Умение воспитанника контролировать себя в любой конфликтной ситуации	<ul style="list-style-type: none"> • желание участвовать (активно) в конфликте (провоцировать конфликт) • сторонний наблюдатель • активное примирение 	1 5 10	Наблюдение
4. Личностные достижения обучающегося				
1 Участие в мероприятиях	Степень и качество участия	<ul style="list-style-type: none"> • не принимает участия • принимает участие с помощью педагога или родителей • самостоятельно выполняет работу 	0 3 5	Наблюдение

Календарный учебный график реализации
дополнительной общеразвивающей программы
«Туристы-краеведы» на 2023-2024г.г.,
1 г.о., № гр.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий программе	Количество во учебных недель	Количество во учебных дней	Количество во учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09. 23	31.08.2024	36	81	216	2 раза в неделю по 2 часа теоретические и практические занятия, практический выезд на местность 1 раз в месяц 8 часов или по графику согласно рабочей программе
2-й год обучения	01.09. 24	31.08.2025	36	81	216	2 раза в неделю по 2 часа теоретические и практические занятия, практический выезд на местность 1 раз в месяц 8 часов или по графику согласно рабочей программе
3-й год обучения:	01.09.25	31.08.2026	36	81	216	2 раза в неделю по 2 часа теоретические и практические занятия, практический выезд на местность 1 раз в месяц 8 часов или по графику согласно рабочей программе

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодёжи
Колпинского района Санкт-Петербурга

Рабочая программа
по дополнительной общеразвивающей программе
«Туристы - краеведы»

Возраст учащихся – 14 -15 лет

Первый год обучения

Разработчики:
Буракова Самира Абдаллаевна
педагог дополнительного образования
Даурова Наталия Владимировна
методист отдела туризма и краеведения

Особенности образовательного процесса первого года обучения

Программа предназначена для учащихся в возрасте 14 - 15 лет.

На первом году обучения продолжается знакомство с основными видами туризма, историко-культурным наследием родного края, овладение базовыми навыками организации нестационарного мероприятия в природной среде, знакомство с профессиями в области туризма для дальнейшей самореализации и самоопределения.

Особенности организации образовательного процесса:

Программа реализуется в сетевой форме (осуществляется в направлении взаимного использования ресурсов между партнёрами - образовательными учреждениями района).

Срок освоения программы 1 года обучения - 216 часов

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа (теория и практика в помещении, выезды в природную среду по утверждённому графику).

Условия набора и формирования групп первого года обучения: обучающиеся образовательных учреждений района, имеющие медицинский допуск для занятий туризмом, обладающие физической и специальной подготовкой.

Для обучения принимаются учащиеся, завершившие обучение по программе «Юные туристы», а также учащиеся с высокой мотивацией к поисково-исследовательской деятельности по результатам собеседования.

Формы предъявления и оценки результатов: основными формами предъявления и оценки результатов являются:

- участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию на уровне района, города.

Задачи первого года обучения

Обучающие:

- Научить технике и тактике туристского похода, основам безопасного пребывания в природной среде, организации быта и питания, снаряжении туриста и др.
- Научить основам топографии и ориентирования
- Изучить природно – ресурсный потенциал, культурно – историческое наследие района путешествия
- Познакомить с историей развития государственной символики РФ
- Познакомить с профессиями в области туризма, спорта

Развивающие:

- Развить интерес обучающихся к поисково-исследовательской деятельности средствами туризма.
- Развить потребность в здоровом образе жизни и ответственное отношение к собственному здоровью
- Развить организационно-волевые качества, самостоятельность в решении практических туристских задач
- Развить физические способности: силу, выносливость, скорость и быстроту реакции и др.

Воспитательные:

- Формировать мотивацию к познанию через экспедиционно-походную деятельность
- Воспитывать лидерские качества, выработать организаторские способности
- Формировать коммуникативную культуру в походно-экспедиционной практике
- Формировать способность к осознанию российской идентичности, воспитывать чувство патриотизма через познание своей малой Родины.

Содержание первого года обучения

Туристская подготовка (75 часов)

1.1. Техника безопасности. Туристские путешествия, история развития туризма

Теория (2 часа)

Туристские путешествия, история развития туризма. Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании личности учащегося. Знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: В.Обручев, В.Арсеньев, Г.Федосеев и др. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория (1 час)

Требования к туристскому снаряжению. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к путешествию с учетом сезона, условий похода. Снаряжение для краеведческой работы.

1.3. Организация туристского быта, привалы и ночлеги.

Теория (1 час)

Требования к месту бивака. Жизнеобеспечение. Безопасность места стоянки. Установка палатки в различных условиях. Заготовка дров. Оборудование места для кухни. Роль дежурного по кухне.

Практика на местности (8 часов)

Определение мест, пригодных для организации привала и ночлега (бивуака). Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря.

Установка палаток в различных условиях, размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Заготовка дров - работа с пилой и топором. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, при сильном тумане.

Оборудование места для приёма пищи. Обязанности дежурных по кухне. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Хранение и мытьё посуды, дежурство на кухне и правила работы дежурных.

1.4. Подготовка к походу, путешествию.

Теория: (1 час)

Подбор группы и распределение обязанностей. Утверждение маршрута в МКК. Смотр готовности группы. Цели. Подготовка снаряжения. Смета расходов. Составление меню.

Практика в помещении (9 часов)

Составление плана-графика похода, заполнение маршрутной документации.

Определение цели и района путешествия. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия.

Распределение обязанностей в группе. Изучение карт, отчётов о походах, получение сведений у групп, прошедших маршрут.

Инструктаж учащихся по безопасности и правилам поведения в условиях природной среды.

Подготовка личного и группового снаряжения. Смотр готовности группы.

1.5. Питание в туристском путешествии

Теория (1 час)

Значение, режим и особенности питания в многодневном путешествии. Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Практика в помещении (9 часов)

Составление меню и списка продуктов.

Выполнение требований к хранению продуктов. Составление меню и списка продуктов согласно нормам дневного рациона участника туристского похода.

Завхоз по питанию туристской группы и его обязанности.

Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства. Правила пользования и хранения походной посуды, хозяйственных наборов: оборудования для костра, ножей, топоров и др. Питьевой режим на маршруте.

1.6. Туристские должности в группе

Теория (1 час)

Заместитель командира по питанию (завпит). Заместитель командира по снаряжению. Проводник (штурман). Краевед. Санитар. Ремонтный мастер. Фотограф. «Ответственный» за отчет о походе.

1.7. Техника и тактика в туристском путешествии.

Теория (1 час)

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Техника преодоления завалов, густых зарослей. Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника завязывания туристских узлов.

Практика в помещении (9 часов)

Использование специального снаряжения: страховочная система, верёвки, карабины; узлы: простой и двойной проводник, восьмёрка, прямой, схватывающие узлы, встречный.

Отработка техники вязания узлов.

Меры обеспечения безопасности при переправах.

Устройство навесных переправ. Переправы с караваном.

Страховка и само страховка.

Практика на местности (8 часов)

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Выбор ритма и темпа ходьбы на большие расстояния, при подъемах и спусках при движении по тропам.

Техника передвижения по болотам. Организация страховки. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням. Передвижение по комбинированному рельефу.

Переправы вброд (с шестом, шеренгой, в кругу), по воде, над водой

(по камням, кладке, снежному мосту). Техника подъема и спуска пострадавшего.

Правила ходьбы в горах (выбор темпа движения в зависимости от рельефа местности, правило трёх точек опоры, интервал, движение «серпантинном», короткие привалы, и др.). Технические приемы передвижения по травянистым склонам при подъеме, спуске, траверсе склона. Страховка и само страховка во время брода. Выбор места брода (через равнинные и горные реки) и способа прохождения.

1.8. Обеспечение безопасности в туристском путешествии, походе

Теория (1 час)

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Опасности в туризме субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

1.9. Подведение итогов туристского путешествия

Теория (1 час)

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты групп за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка и составление отчета о походе.

1.10. Участие в учебных соревнованиях

Практика в помещении (6 час)

Проработка положения о соревнованиях.

Подготовка к участию в соревнованиях по учебной технике. Контрольные мероприятия по туристской технике: Укладка рюкзака.

Техника установки палатки. Способы переноски пострадавшего. Обеспечение безопасности и организация страховки. Переправа бревну со страховкой и без страховки в зависимости от положения.

1.11. Практика на местности(8 часов)

Участие в соревнованиях по туристской технике.

Контрольные мероприятия по туристской технике.

Спортивные соревнования учащихся по дисциплине «Пешеходный туризм».

Практика на местности (8 часов)

Этап «Постановка палатки». Этап «Навесная переправа». Этап «Спуск-подъем по склону». Обеспечение безопасности и организация страховки. Этап «Переноска пострадавшего». Способы переноски пострадавшего. Этап «Преодоление водной преграды». По бревну со страховкой и без страховки в зависимости от положения. Переправа по качающемуся бревну.

Другие этапы: разведение костра (газовой горелки). Кипячение воды на время. Этап «Укладка рюкзака» (на время). Этап «Приготовление пищи на костре» Соревнования по спортивному ориентированию. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Разработка запасных вариантов маршрута.

Топография и ориентирование - основа специальной подготовки туриста проводника (52 часа)

2.1. Топографическая и спортивная карта.

Теория (1 час)

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внесмасштабные, линейные и площадные. Условные знаки. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Построение профиля маршрута.

Практика в помещении (9 часов)

Упражнения на запоминание условных знаков спортивных и топографических карт.

Применение знаний условных знаков при нанесении на карту.

Изучение элементов рельефа местности по картам и на местности. Определение координат точки на карте.

Измерение расстояний по карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

Движение группы по топографической и спортивной карте.

2.2. Компас, работа с компасом

Теория (1 час)

Устройство компаса, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практика в помещении (1 час)

Упражнения по определению азимута. Снятие азимута с карты.

Практика на местности (8 часов)

Отработка навыков работы с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков. Прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

2.3. Измерение расстояний.

Теория 1 (час)

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Практика в помещении (9 часов)

Измерение расстояний на карте.

Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, по определению ширины реки, оврага. Учёт оптических искажений и иллюзий при определении расстояния до предметов.

Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнение по отработке автоматизма при счёте шагов.

Глазомерное определение расстояний. Выполнение упражнений на прохождение отрезков различной длины.

Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

2.4. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Теория (1 час)

Определение сторон горизонта и приблизительных азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Порядок действий в случае потери ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практика в помещении (4 часа)

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, созданных природой, людьми. Определение сторон горизонта по растительности. Анализ причин, приводящих к потере ориентировки. Поведение членов группы, необходимость жёсткой дисциплины и отсутствие паники.

Определение порядка действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Поиск выхода на линейные или площадные ориентиры.

2.5. Соревнования по спортивному ориентированию

Теория (1 час)

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.

Практика на местности (8 часов)

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию. Условия и требования к участникам соревнований. Жеребьёвка команд и участников. Соревнования по ориентированию в заданном направлении. Соревнования по маркированной трассе. Соревнования по выбору. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Практика на местности (8 часов)

Тематические выезды - маршруты походов выходного дня: с элементами экскурсий: история края, памятные события, происходившие на его территории.

Прохождение маршрутов с этапами: «ориентирование», «преодоление естественных препятствий маршрута».

Краеведение (45 часов)

3.1. История развития государственной символики. Природно-ресурсный потенциал.

Теория: (1 час)

История развития государственной символики

Беседа о развитии государственной символики. История и современность.

Практика в помещении (1 час)

Устный опрос по теме занятия

Теория (1 час)

Природно-ресурсный потенциал: биологический (растительный и животный мир), энергетический, минеральный (полезные ископаемые),

Практика в помещении (1 час)

Устный опрос по теме занятия

Практика в помещении (3 часа)

«Путешествия» по карте. Подготовка мини-докладов о природе родного края.

Знакомство с отчётами туристских групп, совершивших путешествие в данном районе.

Практика на местности (8 часов)

Посещение природных памятников родного края с целью изучения ресурсов края, полезных ископаемых, климата, гидрографии, растительного и животного мира.

Туристская прогулка с активными способами передвижения на территории города или в его окрестностях с познавательными целями.

3.2. История и культура края

Теория (1 час)

Сведения о прошлом земли Ижорской. Памятники истории и культуры.

Практика в помещении (10 часов)

Составление и решение кроссвордов.

Подготовка мини-докладов по истории и культуре родного края.

В путешествии: содержание и методика проведения краеведческих наблюдений; ведение записей; взаимодействие членов команды, распределение обязанностей.

После путешествия: камеральная обработка краеведческих наблюдений, составление отчета о наблюдениях, участие в составлении отчета о путешествии.

Встречи с представителями науки, культуры, ветеранами войны, интересными людьми. История и культура края.

Практика на местности (8 час)

Посещение памятных мест Колпино: Стела города воинской славы – Колпино,

Посещение памятных мест Колпино: Музей истории Ижорской земли и города Колпино (ДТДиМ). Музей Ижорских заводов.

Посещение памятных мест Колпино: Балканское захоронение. Мону­мент в честь подвига 72 Ижорского батальона.

Посещение памятных мест Колпино: Памятник герцогу Ижорскому – А. Д. Меншикову. Памятный знак рабочим Ижорских заводов. Памятник красногвардейцам Колпино.

3.3. Туристские возможности края, обзор экскурсионных объектов, музеи.

Теория (1 час)

Параметры маршрутов туристско-краеведческих мероприятий. Туристские возможности парков и ближайших окрестностей Санкт-Петербурга.

Практика в помещении (10 часов)

Охраняемые природные территории на карте.

Работа с картографическим и справочным материалом по туристским маршрутам родного края. Мини-доклады по темам:

-История природного комплекса (заказника и памятника природы), уникальность и ценность в экологическом, культурном, научном отношении, памятные события.

-Проработка содержания работы по изучению выбранного особо охраняемого природного объекта.

-Определение границ района похода: климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района.

Основы гигиены, оказание первой помощи (10 часов)

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.

Теория (1 час)

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.

Теория (1 час)

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях.

Практика в помещении (2 часа)

Формирование походной аптечки.

Просмотр видеофильма. Проведение теста.

4.3. Основные приемы по оказанию первой помощи, приемы транспортировки пострадавшего.

Теория (1 час)

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Имобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие – обеспечение полного покоя поврежденной части тела.

Практика в помещении (5 часов)

Отработка полученных практических навыков при переломах, ранах, кровотечениях.

Освоение способов наложения повязок, наложения жгута. Оказание первой помощи условно пострадавшим.

Отработка правильного положения пострадавшего при транспортировке. Наложение повязок, жгута.

Общая и специальная физическая подготовка

Практика (32 часа)

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки.

Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Кувырки (вперёд, назад, в стороны) в группировке, полушпагат, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом.

Игры с бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции – 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, лестница, скамейка, перекладина. Спортивные игры: ручной мяч. Волейбол. Футбол. Баскетбол.

Упражнения на развитие выносливости. Упражнение на развитие выносливости: многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега.

Упражнения для развития ловкости и прыгучести: прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, поваленное дерево с одной и двух ног.

Прыжки по кочкам. Прыжки со скакалкой в движении.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции: 30, 60, 100, 200, 400 м.

Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий.

Упражнения для развития силы: броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения со штангой, повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц: ходьба с выпадами, скрестным шагом.

Пружинистые приседания в положении выпада, «шпагат», «полушпагат».

Круговые движения туловищем, отведение рук и ног из различных исходных положений, на месте и в движении.

Профориентационное занятие (2 часа)

Тема. «Мир моих интересов».

Теория (1 час)

Беседы о ЗОЖ, о профессиях в области спорта, туризма: тренер, спортивный комментатор, спасатель, туроператор, экскурсовод и др.

Практика в помещении (1 час)

Игровая практика «Формирование образа – «Я» (адекватной оценки личности), сюжетно-ролевая игра «Выбирая спорт, мы выбираем жизнь»

Планируемые результаты первого года обучения

Личностные:

- Сформируют мотивацию к познанию через экспедиционно-походную деятельность
- Воспитают лидерские качества, выработают организаторские способности
- Сформируют коммуникативную культуру в походно-экспедиционной практике
- Сформируют осознание российской идентичности и патриотизма.

Метапредметные:

- Разовьют интерес обучающихся к поисково-исследовательской деятельности средствами туризма.
- Разовьют потребность в здоровом образе жизни и ответственное отношение к собственному здоровью
- Разовьют организационно-волевые качества, самостоятельность в решении практических туристских задач
- Разовьют физические способности: силу, выносливость, скорость и быстроту реакции и др.

Предметные:

- Научатся технике и тактике туристского похода, основам безопасного пребывания в природной среде, организации быта и питания, снаряжении туриста и др.
- Научатся основам топографии и ориентирования
- Познакомятся с природно – ресурсным потенциалом, культурно – историческим наследием района путешествия
- Познакомятся с историей развития государственной символики РФ
- Познакомятся с профессиями в области туризма, спорта

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодёжи
Колпинского района Санкт-Петербурга

Рабочая программа
по дополнительной общеразвивающей программе

«Туристы - краеведы»

Возраст учащихся – 15 -16 лет

Второй год обучения

Буракова Самира Абдаллаевна
Педагог дополнительного образования
Даурова Наталия Владимировна
методист отдела туризма и краеведения

Особенности образовательного процесса второго года обучения

Программа предназначена для учащихся в возрасте 15 - 16 лет.

На втором году обучения продолжается углублённое изучение основных видов туризма, историко-культурного наследия родного края, совершенствуются навыки организации нестационарного мероприятия в природной среде, продолжается знакомство с профессиями в области туризма.

Особенности организации образовательного процесса:

Программа реализуется в сетевой форме (осуществляется в направлении взаимного использования ресурсов между партнёрами - образовательными учреждениями района).

Срок освоения программы второго года обучения - 216 часов.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа (теория и практика в помещении, выезды в природную среду по утверждённому графику).

Условия набора и формирования групп второго года обучения: обучающиеся образовательных учреждений района, имеющих медицинский допуск для занятий туризмом, обладающие физической и специальной подготовкой.

Для обучения принимаются обучающиеся, завершившие образование по программе «Туристы-краеведы» первого года обучения, а также обучающиеся с высокой мотивацией к поисково-исследовательской деятельности по результатам собеседования.

Формы предъявления и оценки результатов: основными формами предъявления и оценки результатов являются:

- участие в экспедиционно-походной деятельности,
- участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию на уровне района, города.

Задачи второго года обучения

Обучающие:

- Расширить знания по технике и тактике туристского похода, основам безопасного пребывания в условиях природной среды,
- Углубить знания в топографии и ориентировании,
- Расширить рамки изучения историко - культурного наследия, социально-экономических характеристик района путешествия,
- Продолжить ознакомление с профессиями по направлению программы.

Развивающие:

- Развивать умение классифицировать, выявлять связи, формулировать выводы в поисково-исследовательской деятельности,
- Развивать навыки самостоятельной работы с различными источниками информации,
- Развивать самостоятельность в решении практических туристских задач,

Воспитательные:

- Формировать мотивацию к познанию через экспедиционно-походную деятельность,
- Воспитывать нравственные качества личности, чувство товарищества в совместных проектах и делах,
- Совершенствовать навыки общения в походно-экспедиционной практике,
- Формировать патриотическое сознание, нравственные ориентиры, преданность своему Отечеству.
-

Содержание второго года обучения

Туристская подготовка (57 часов)

1.1. Введение (вводный контроль). Техника безопасности. Туристские путешествия, история развития туризм.

Теория (1 час)

Правила поведения при проезде группы на транспорте. Действия потерявшегося. Туристские путешествия, история развития туризма.

1.2. Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия

Теория (1 час)

Организация ночевки. Особенности бивака на дневке. Организация быта в полевом лагере.

Практика в помещении (10 часов)

Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях.

Взаимосвязь планировки лагеря с рельефом местности, с используемым групповым снаряжением, с особенностями эксплуатации лагеря. Выбор пути по маршруту.

Ведение хронометража движения по маршруту и составление технического описания маршрута. Взаимодействие с руководителем группы.

Снятие лагеря, уборка места лагеря перед уходом группы.

Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов.

Практика на местности(8 часов)

Организация бивака, питания на дневке. Организация питания. Мойка посуды. Сушка личного и группового снаряжения. Заготовка дров для костра (с учетом действующих инструкции по заготовке дров в условиях леса).

Отработка способов транспортировки пострадавшего: на руках, при помощи наплечных лямок. Освоение способов наложения повязок, наложения жгута.

Оказание первой помощи условно пострадавшим. Изготовление носилок из шестов, волокуш. Наложение повязок, жгута. Контроль за состоянием «условно» пострадавшего.

1.3..Подготовка к походу, путешествию

Теория (1 час)

Выбор района путешествия. Построение маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Хозяйственная и техническая подготовка. Составление сметы.

Практика в помещении (6 часов)

План подготовки к совершению зачетного многодневного путешествия. Разработка плана-графика и маршрута путешествия. Подготовка маршрутной документации. Сбор информации о районе. Подготовка картографического материала.

Подготовка к походу: составление списков снаряжения и комплектация ремнабора. Распределение снаряжения между членами группы.

Действия группы при потере участника. Умение организовать ночлег в населенном пункте при предварительной договоренности.

Практика на местности(8 часов)

Демонстрация овладения навыками организации туристского быта, привалов, ночлегов в зависимости от времени года, метеоусловий, района пребывания. Умение выстроить отношения с местными жителями. Демонстрация особенностей организации бивуака на дневке, полудневке. Умение построить простейшие сооружения для жизнедеятельности в условиях природной среды. Соблюдение инструкции при заготовке дров для костра.

Соблюдение инструкций по хранению острых и колющих предметов. Распределить обязанности и организовать питание группы, мытьё посуды. Организация досуга.

1.4. Питание в туристском путешествии

Теория (1 час)

Расчет калорийности дневного рациона. Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населенном пункте (учреждения общепита, кухни, столовые образовательных учреждений, применение кипятильников, электронагревательных приборов).

Практика в помещении (4 часа)

Составление раскладки. Изучение рекомендуемых среднесуточных наборов пищевых продуктов, утверждённых СанПиН.

Калорийность и химический состав пищи. Особенности водно-солевого режима. Составление меню и «раскладки продуктов» туристского путешествия. Особенности упаковки и хранения продуктов в походе.

1.5. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

Теория (1 час)

Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в путешествии. Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий. Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра.

Практика в помещении (4 часа)

Переправы через реки. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке.

Виды препятствий. Препятствия локальные и протяженные. Подъемы и спуски. Броды. Переправа по бревну. Навесная переправа и переправа по веревке с перилами.

Практика на местности (8 часов)

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Техника передвижения по болотам. Организация страховки. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням. Меры обеспечения безопасности при переправах. Устройство навесных переправ. Использование специального снаряжения: страховочная система, верёвки, карабины; узлы: простой и двойной проводник, восьмёрка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Отработка техники вязания узлов. Методика обучения техническим приемам преодоления препятствий.

1.6. Подведение итогов туристского путешествия

Практика в помещении (4 часа)

Подготовка и составление отчета о проведенном походе. Требования к составлению творческих отчётов. Распределение обязанностей и подготовка устных сообщений по разделам письменного группового отчета о путешествии.

Элементы творчества на групповых устных отчетах. Распределение обязанностей, подготовка сценария, постановка сценического действия по итогам проведения экспедиционно-походных исследований.

Топография и ориентирование (53 часа)

2.1. Топографическая и спортивная карта

Теория (1 час)

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа.

Практика в помещении (8 часов)

Планирование маршрута похода на топографической карте: Прокладка и описание маршрута. Определение координат точки на карте. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики и их определение на местности. Измерение расстояний на местности и на карте. Старение карт, изменения, происходящие на местности.

Занятие на местности со спортивными картами разных масштабов.

Опознавание ориентиров на местности и сопоставление с картой и наоборот. Копирование карт и схем.

Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Оценка скорости движения.

Практика на местности (8 часов)

Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт. Определение условных знаков – топографические диктанты, топографическое лото и сопоставление с объектами на местности. Действия в случае потери ориентировки. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт. Прохождение маршрута с использованием азимутальных участков. Определение расстояний на карте и на местности.

2.2. Ориентирование в сложных условиях

Теория (1 час)

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости.

Практика в помещении (8 часов)

Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения. Определение расстояний на карте и на местности. Тренировка глазомерного определения расстояний. Занятие на местности со спортивными картами разных масштабов.

Опознавание ориентиров на местности и сопоставление с картой и наоборот. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа.

Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени.

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт. Прохождение маршрута с использованием азимутальных участков.

2.3. Действия в случае потери ориентировки

Теория (1 час)

Особенности и сложности ориентирования в тундре, тайге. Основные сложности ориентирования при плохих погодных условиях: дождь, снег, туман. Основные причины потери ориентировки и возникновения аварийных ситуаций в походе: некачественный картографический материал, неумение ориентироваться, ослабление внимания на простых участках маршрута, уход на параллельную ситуацию и др.

Практика в помещении (6 часов)

Действия в случае потери ориентировки: остановка группы, анализ пути движения, разведка-поиск, отход к месту предыдущей стоянки. Способы определения точек стояния на карте (привязка).

Способы определения точек стояния на карте (привязка). Упражнения на местности, способствующие восстановлению ориентировки. Движение на маршруте в условиях плохой видимости, на участках местности с различной проходимостью, заселенностью,

Движение на маршруте с использованием карт разного масштаба и разной степенью генерализации. Действия группы в случае потери ориентировки и возникновении аварийных ситуаций. Анализ причин потери ориентировки, пути движения. Поиск сходной, параллельной ситуации на карте. Поиск опорных ориентиров на местности для подтверждения предположений.

2.4. Соревнования по спортивному ориентированию

Теория (1 час)

Виды дистанций по спортивному ориентированию. Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана КП и распределение сил на дистанции. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

Практика в помещении (3 часа)

Подготовка к участию в соревнованиях по спортивному ориентированию. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации.

Правила соревнований по спортивному ориентированию. Тактические действия спортсмена до старта. Требования к участникам соревнований.

Практика на местности (8 часов)

Описание дистанции, критерии оценки. Заявочные документы. Медицинский допуск. Инструктаж по ТБ. Тактические действия спортсмена на старте. Тактические действия спортсмена на дистанции. Тактические действия спортсмена на контрольных пунктах. Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учётом вида соревнований. Выбор пути движения и фиксаторы, влияющие на него.

Практика на местности (8 часов)

Выбор снаряжения ориентировщика. Соревнования по выбору.

Соревнования заданное направление. Соревнования по легенде.

Краеведение (62 часа)

3.1. Патриотическое сознание, преданность своему Отечеству, малой Родине, семье.

Теория (1 час)

Беседа

Практика в помещении (1 час)

Игра – продолжи фразу «Я горжусь своей страной, потому что...»

Теория (1 час)

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, природные, культурные и другие памятные места.

Практика в помещении (7 часов)

Работа с литературными источниками. Работа с архивами школьного музея или интернет - источниками.

Работа с картографическим материалом. Путешествия по карте. Нанесение на карту памятных мест.

Подготовка заданий и разработка этапов просмотра экскурсионных объектов. Отработка основных вариантов построения маршрутов: хронологический, тематический и тематико-хронологический. Подготовка мини-докладов. Подготовка к путешествиям к наиболее интересным экскурсионным объектам родного края (по выбору). Месторасположение экскурсионного объекта.

3.2. Формулирование и выбор темы, цели и задач проекта краеведческого исследования

Теория (1 час)

Анализ посещенных мест и объектов. Структурирование направленностей потенциальных исследований (культурологическая, историческая, экологическая, геологическая, технологическая и т.п.). Выбор тем и мест исследования. Формулировка целей исследования, конечного результата, определение задач.

Практика в помещении (6 часов)

Оформление проекта краеведческого исследования: Определение проблемы проекта. Знакомство с отчётами туристских групп, совершивших путешествие в данном районе. Поиск необходимой краеведческой информации.

В путешествии: содержание и методика проведения краеведческих наблюдений; ведение записей; взаимодействие членов команды: распределение обязанностей.

После путешествия: камеральная обработка краеведческих наблюдений, составление отчета о наблюдениях, участие в составлении отчета о путешествии.

Практика на местности (8 часов)

Посещение памятных мест Колпино. Балканское захоронение.

Монумент в честь подвига 72 Ижорского батальона. Памятник герцогу Ижорскому – А. Д. Меншикову. Памятный знак рабочим Ижорских заводов. Памятник красногвардейцам Колпино. Видео- и фотосъёмка, зарисовка экскурсионных объектов. Отработка техники краеведческих наблюдений и их фиксации. Подготовка материалов к творческому отчёту.

3.3. Поиск и подбор материалов по проекту исследования

Теория (1 час)

Определение потенциальных мест хранения необходимой информации по проекту. Проработка источников и компиляция общей информации, выявление несовпадений и выявление неточностей.

Практика в помещении (6 часов)

Подготовка докладов. Формулирование дальнейших шагов исследования в рабочих группах в формате конференции.

Разделение на рабочие группы по проработке каждого источника. Привлечение экспертного мнения.

Подготовка докладов рабочих групп.

Практика на местности (8 часов)

Выезд на объект исследования для уточнения сведений поиска информации. Проведение инструктажа по технике безопасности. Разделение на рабочие группы для проработки источников информации. Обнаружения фактического подтверждения выдвинутых предположений. Привлечение экспертного мнения. Подготовка материалов проведённых исследований в рабочих группах. Проработка дальнейших шагов исследования в рабочих группах. Анализ работы рабочих групп по проекту краеведческого исследования.

3.4. Изучение методик исследования

Теория (1 час)

Понятие методов исследования. Классификация методов исследования. Наблюдение и его виды. Методы научных исследований.

Практика (6 часов)

Определение вида применяемых методик согласно тематике исследования. Выявление алгоритма проведения полевых исследований и сбора данных.

Выполнение практического задания на отработку алгоритма исследований. Разделение на функциональные группы.

Составление краеведческой программы похода, написание очерка по теме похода.

3.5. Подготовка краеведческой экспедиции/посещение музеев и архивов

Теория (1 час)

Описание краеведческой экспедиции: климатических условий, рельефа, места постановки лагеря. Организация внутреннего распорядка работы исследовательских групп и жизнеобеспечения лагеря.

Практика в помещении (6 часов)

Инструктаж по технике безопасности. Определение условий исследования для письменного отчета по следующим параметрам: физико-географический очерк района путешествия;

Определение условий исследования для письменного отчета по следующим параметрам экономико-географический очерк района путешествия;

Определение условий исследования для письменного отчета по следующим параметрам культурно-исторический и этнографический очерк района путешествия;

Практика на местности (8 часов)

Разведывательный выезд на место экспедиции.

Решение вопросов организации туристской части экспедиции (проработка маршрута, продуктовая раскладка, должности, снаряжение и т.п.): Описание быта и маршрута экспедиции; Описание процесса проведения экспедиционных исследований. Решение вопросов организации туристской части экспедиции: Описание результатов экспедиционных исследований. Снятие предварительных данных для заготовки форм таблиц и т.п. для письменного отчета: Подготовка материалов к письменному отчёту для презентации на мероприятиях различного уровня.

Основы гигиены, оказание первой помощи (8 часов)

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. Походная медицинская аптечка

Теория (1 час)

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях.

Практика в помещении (3 часа)

Формирование походной аптечки.

Обязанности санинструктора группы. Просмотр видеофильма, обсуждение.

4.2. Основные приемы по оказанию первой помощи, приемы транспортировки пострадавшего.

Практика в помещении (4 часа)

Отработка полученных практических навыков при переломах, ранах, кровотечениях. Имobilизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами.

Обеспечение полного покоя повреждённой части тела. Отработка правильного положения пострадавшего при транспортировке.

Общая и специальная физическая подготовка (34 часа)

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Теория (1 час)

Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта.

5.2. Общая и специальная физическая подготовка (33 часа)

Практика (33 часа)

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки.

Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Кувырки (вперёд, назад, в стороны) в группировке, полушпагат, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры с бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции – 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, лестница, скамейка, перекладина.

Спортивные игры: ручной мяч. Волейбол. Футбол. Баскетбол.

Упражнения на развитие выносливости. Упражнение на развитие выносливости: многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега.

Упражнения для развития ловкости и прыгучести: прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, поваленное дерево с одной и двух ног.

Прыжки по кочкам. Прыжки со скакалкой в движении.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции: 30, 60, 100, 200, 400 м.

Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий.

Упражнения для развития силы: броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения со штангой, повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц: ходьба с выпадами, скрестным шагом.

Пружинистые приседания в положении выпада, «шпагат», «полушпагат». Круговые движения туловищем, отведение рук и ног из различных исходных положений, на месте и в движении.

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Упражнение на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

Проориентационное занятие (2 часа)

6.1 «Спорт-это не призвание, спорт - это образ жизни»

Теория (1 час)

Беседы о влиянии спорта на формирование характера человека

Практика в помещении (1 час)

Игровая практика «Что я хочу, что мне для этого – надо?»

Планируемые результаты второго года обучения

Реализация концептуальных идей развития дополнительного образования учащихся предполагает достижение каждым учащимся личностных, метапредметных и предметных результатов освоения дополнительных общеразвивающих программ.

Личностные:

- Сформируют мотивацию к познанию через экспедиционно-походную деятельность
- Воспитывают нравственные качества личности, чувство товарищества в совместных проектах и делах
- Усовершенствуют навыки общения в походно-экспедиционной практике

- Воспитают гражданственно-патриотическую идентичность средствами туристской деятельности
- Сформируют патриотическое сознание, нравственные ориентиры, преданность своему Отечеству

Метапредметные:

- Разовьют умение классифицировать, выявлять связи, формулировать выводы в поисково-исследовательской деятельности
- Разовьют навыки самостоятельной работы с различными источниками информации
- Разовьют самостоятельность в решении практических туристских задач
- Усовершенствуют физические способности: силу, выносливость, скорость и быстроту реакции и др.

Предметные:

- Усовершенствуют знания по технике и тактике туристского похода, основам безопасного пребывания в условиях природной среды
- Углубят знания в топографии и ориентировании
- Расширят рамки изучения историко - культурного наследия, социально-экономических характеристик района путешествия
- Продолжат ознакомление с профессиями по направлению программы

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодёжи
Колпинского района Санкт-Петербурга

Рабочая программа
по дополнительной общеразвивающей программе

«Туристы - краеведы»

Возраст учащихся – 16 -17 лет

Третий год обучения

Разработчики:
Буракова Самира Абдаллаевна
педагог дополнительного образования
Даурова Наталия Владимировна
методист отдела туризма и краеведения

Особенности образовательного процесса третьего года обучения

Программа предназначена для учащихся в возрасте 16 - 17 лет.

На третьем году обучения завершается у изучение основных видов туризма, историко-культурного наследия родного края, продолжают совершенствоваться навыки организации нестационарного мероприятия в природной среде, обучающиеся знакомятся с профессиональными ВУЗ ами в области туризма, спорта для реализации планов профессиональной самореализации.

Особенности организации образовательного процесса:

Программа реализуется в сетевой форме (осуществляется в направлении взаимного использования ресурсов между партнёрами - образовательными учреждениями района).

Срок освоения программы второго года обучения - 216 часов.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа (теория и практика в помещении, выезды в природную среду по утверждённому графику).

Условия набора и формирования групп третьего года обучения: обучающиеся успешно закончившие 2 год обучения данной программы, умеющие определённую физическую подготовку.

Формы предъявления и оценки результатов: основными формами предъявления и оценки результатов являются:

- участие в экспедиционно-походной деятельности,

- участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию на уровне города, России

Задачи третьего года обучения

Обучающие:

1. Совершенствовать знания обучающихся о туристской подготовке (техника безопасности, быт, питание и снаряжение туриста, техника и тактика в туристском походе),
2. Совершенствовать знания и практические навыки по основам топографии и ориентированию,
3. Углубить знания обучающихся о туристско-краеведческих возможностях родного края, климатических и рекреационных ресурсах,
4. Углубить знания о гигиене и оказанию первой помощи пострадавшим,
5. Формировать знания о профессиональных заведениях со специализацией: «спорт», «туризм» или близких к этим направлениям,
6. Способствовать формированию правовой культуры личности подростка.

Развивающие:

1. Развить творческую и исполнительскую активность обучающихся в процессе освоения краеведческого материала,
2. Развить мотивацию и исследовательские навыки в краеведении,
3. Развить потребность в здоровом образе жизни и ответственное отношение к собственному здоровью,
4. Совершенствовать физические способности обучающихся: силу, выносливость, скорость и быстроту реакции и др.

Воспитательные:

1. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношения к другому человеку, его мнению, гражданской позиции;
2. Освоить социальные нормы, правила поведения в детских группах во время путешествий и экскурсий;
3. Сформировать ценности здорового и безопасного образа жизни;

Содержание третьего года обучения

Туристская подготовка (42 часа)

1.1. Техника безопасности. Нормативные документы по туризму

Теория (2 часа)

Знакомство с основными нормативными документами по туризму. «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ». «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Правила соревнований по спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Разряды и звания в туризме, ориентировании, туристском многоборье.

Практические занятия в помещении (1 час)

Практическая работа. Определение сложности предложенного путешествия.

1.2. Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения

Теория (2 часа)

Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению. Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения.

Практические занятия в помещении (4 часа)

Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Обеспечение безопасности путешествия, инструктаж участников похода.

Практическая работа: «Виды палаток, спальных мешков, рюкзаков, туристская одежда и обувь, костровое оборудование, Особенности эксплуатации туристского снаряжения.

1.3. Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них.

Теория (2 часа)

Организация туристского быта в экстремальных ситуациях. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Организация питания в экстремальных условиях.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Практические занятия в помещении (4 часа)

Подготовка путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Проверка личной и групповой готовности к путешествию. Разработка плана-графика и маршрута путешествия.

Подготовка маршрутной документации. Сбор информации о районе похода. Подготовка картографического материала. Проверка личной и групповой готовности к путешествию. Сбор информации о районе путешествия.

Практические занятия на местности (8 часов)

Организация туристского быта в экстремальных ситуациях. Отработка умений выживания в экстремальных ситуациях. Подбор участников, слаженность (сработанность), сплоченность группы – залог успешных ее действий.

Изучение экскурсионных объектов. Определение района похода, маршрута похода и тактики его прохождения. Подготовка картографического материала. Организация подбора и подготовки снаряжения и продуктов питания. Обеспечение соответствия реального прохождения маршрута заявленному тактическому плану. Контроль соблюдения контрольных сроков выхода группы на связь. Обеспечение безопасности путешествия, инструктаж участников похода.

1.5. Питание в туристском путешествии.

Теория (2 часа)

Специфика питания в сложном путешествии с учетом энергозатрат организма.

Практические занятия в помещении (1 час)

Составление меню и раскладки продуктов с учетом энергозатрат организма.

Составление сметы расходов. Требования к снаряжению для выбранного путешествия. Определение тактической, технической и физической подготовленности путешественника. Упражнения с использованием комбинированной страховки, групповой страховки.

1.6. Техника преодоления естественных препятствий

Практические занятия на местности (8 часов)

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.

Обеспечение безопасности путешествий. Определение опасных зон в горах. Отработка навыков использования системы страхования. Использование связки. Одновременная и попеременная страховка при движении связки. Упражнения с использованием страховки верхней и нижней. Упражнения с использованием страховки через плечо, через поясницу. Промежуточные точки страховки. Сдергивание страховки при спуске. Переправа вброд через горные реки. Выставление наблюдателя. Переправа первого участника. Организация перил. Организация сопровождения. Переправа последнего участника. Отработка тактики командных действий.

1.7. Подведение итогов туристского путешествия

Практические занятия на местности (8 часов)

Изучение экскурсионных объектов.

Анализ выполненных упражнений по преодолению естественных препятствий и организации страховки и самостраховки. Фото и видео съёмка объектов исследования по ходу движения туристского путешествия.

Топография и ориентирование (56 часов)

2.1. Особенности ориентирования в сложном туристском путешествии

Теория (2 часа)

Работа штурмана в период подготовки к путешествию. Изучение маршрута. Подбор картографического материала. Разведка. Маркировка сложных участков маршрута. Визуальная разведка. Оповещение ориентиров. Эклиметр. Движение при потере видимости.

Практические занятия в помещении (8 часов)

Подготовка картографического материала к путешествию. Отработка различных способов ориентирования на местности в условиях похода. Работа штурмана в период подготовки к путешествию, предварительное изучение маршрута.

Подбор картографического материала, описания отдельных участков маршрута и фотоиллюстраций. Движение по приметам через опорные ориентиры. Измерение расстояний. Разведка, маркировка сложных участков маршрута.

Визуальная разведка, опознавание ориентиров, составление панорамы. Оценка пройденного расстояния по времени движения. Ориентирование на горных участках: ориентирование при движении по водотокам и водоразделам.

Отработка навыков движения при потере видимости. Наблюдение за погодой – как меры обеспечения безопасности. Создание психологического климата в группе – как фактор обеспечения безопасности. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата.

2.2. Действия в случае потери ориентировки

Теория (1 час)

Особенности и сложности ориентирования в пустыне, горной местности. Особенности ориентирования в ночное время. Основные сложности ориентирования при плохих погодных

условиях: дождь, снег, туман. Качественные характеристики компасов, их выбор для работы, универсальность спортивных жидкостных компасов. Приборы для измерения расстояний - шагомер, дальномер, использование часов для фиксирования пройденного расстояния по времени. Основные причины потери ориентировки и возникновения аварийных ситуаций в походе: некачественный картографический материал, неумение ориентироваться, ослабление внимания на простых участках маршрута, уход на параллельную ситуацию и др.

Практические занятия на местности (8 часов)

Движение в условиях плохой видимости, на участках местности с различной проходимостью, заселенностью. Использование карт разного масштаба и разной степени генерализации при затруднённом движении. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Отработка способов определения точек стояния на карте (привязки). Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

2.3. Топографическая съёмка, корректировка карты

Теория (1 час)

Методы маршрутной глазомерной съёмки в походах и на соревнованиях. Кроки. Способы съёмки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ. Походная мензула, планшет и другие инструменты для съёмок. Последовательность работ. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъёмка на растянутой копии топокарты. Корректировка спортивной карты. Основа, построение съёмочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съёмки, материал для рисовки, карандаши.

Практические занятия в помещении (8 часов)

Чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности.

Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание.

Досъёмка на растянутой копии топокарты. Корректировка спортивной карты. Основа, построение съёмочного обоснования.

Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров.

Практические занятия на местности (8 часов)

Выполнение специальных упражнений, включающих измерение расстояния шагами (до автоматизма). Выполнение упражнений на определение расстояния по времени движения.

Выполнение маршрутной глазомерной съёмки. Чистовое вычерчивание кроки.

Корректировка участка карты на местности по крокам.

2.4. Соревнования по спортивному ориентированию

Практические занятия в помещении (12 часов)

Изучение условий соревнований по спортивному ориентированию. Корректировка участка карты на местности по крокам.

Построение графика перевода шагов в метры. Съёмка абриса по измеренным расстояниям и направлениям движения по линии маршрута.

Упражнения на умение быстро и точно запоминать незнакомую местность, пройденный путь и при необходимости безошибочно находить обратную дорогу (ориентирование).

Анализ тренировки в разных погодных условиях, в разное время суток, анализ получаемых величин. Рациональный выбор пути на дистанции. Исходные, попутные, промежуточные и тормозные ориентиры. Понятие привязки. Бег на дистанции.

Анализ прохождения дистанций по неполным картам: без дорожной сети или только с одним рельефом.

Анализ прохождения дистанции с различными дополнительными заданиями (бежать только по дорогам или только напрямик, не использовать компас).

Практические занятия на местности (8 часов)

На местности с большим количеством КП, пользуясь картой, на которой указаны точки их расположения, но не указан порядковый номер, отыскать за контрольное время как можно больше «четных» (нечетных) КП. Отработка приемов поиска КП. Способы ориентирования на дистанции. Определение и контроль расстояний и высоты. Определить маршрут движения на дистанции "по выбору". Отработать ориентирование и чтение карты на дистанции "по маркированной трассе". После финиша проанализировать варианты прохождения между КП и причины потери времени.

Краеведение (71 час)

3.1. Правовая культура личности ребёнка – ценностно-правовые и нравственные ориентации, социально-активная позиция личности.

Теория (1 час)

Беседы о правовой культуре: необходимо знать свои права, уважать права других людей, цивилизованно решать конфликты и споры – основные задачи правового воспитания.

Практика в помещении (1 час)

Элементарная диагностика знаний - тестирование на выявление знаний о правовой просвещённости (знаний о гражданских правах, свободах и обязанностях человека и способах их реализации)

Теория (3 часа)

Общегеографическая характеристика родного края.

Беседа о климатических и рекреационных ресурсах района путешествия.

О современном состоянии и перспективах развития туристско-рекреационного комплекса региона Лен. области и других регионов РФ.

Практические занятия в помещении (8 часов)

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю.

Работа со справочной литературой по физико-географической характеристике района путешествия.

Составление плана похода местности по топографическим и географическим картам. Выбор оптимального маршрута.

Анализ экологических проблем края.

Практические занятия на местности (8 часов)

Выезд (выход) на экскурсию. Соблюдение правил техники безопасности при передвижении транспортом до краеведческого объекта. Проведение метеорологических наблюдений на местности. Составление дневника наблюдений. Гидрологическое обследование района. Получение сведений об использовании объектов водной системы в хозяйстве. Ориентирование на местности с помощью карты, компаса, местных признаков. Составление картосхемы промышленности района. Составление картосхемы транспортных путей. Знакомство с памятниками культуры и истории. Фотографирование объектов. Движение по маршруту. Выполнение экспедиционного задания. Составление паспорта маршрута, зарисовки, наглядных пособий.

3.2. Туристские возможности края

Теория (2 часа)

Наиболее интересные места родного края для проведения различных путешествий.

Практические занятия в помещении (11 часов)

Составление краеведческой программы похода, составление очерка по теме в отчет о походе.

Разработка многодневного маршрута по родному краю.

Составление краеведческой программы похода. Определение целей и задач.

Сбор информации о районе путешествия.

Подготовка картографического материала.

Организация подбора и подготовки снаряжения и продуктов питания. Составление сметы расходов. Распределение функциональных обязанностей в группе.

Практические занятия на местности (8 часов)

Определение района похода, маршрута похода и тактики его прохождения. Оформление маршрутных документов. Постановка группы на учет в поисково-спасательных службах. Обеспечение соответствия реального прохождения маршрута заявленному тактическому плану. Контроль соблюдения контрольных сроков выхода группы на связь. Обеспечение безопасности путешествия, инструктаж участников похода. Выполнение экспедиционных заданий, целей и задач путешествия. Отработка техники полевого быта. Составление очерка о путешествии. Отчёт о походе.

3.3. Краеведческие наблюдения в походе

Теория (2 часа)

Метеорологические наблюдения. Гидрография. Описание рельефа, растительности, животного мира. Паспорт краеведческого объекта, правила его заполнения.

Практические занятия в помещении (13 часов)

Подготовка к походу: составление плана краеведческих наблюдений

Распределение ролей участников экспедиции

Обеспечение необходимым снаряжением

Работа со справочной литературой по физико-географической характеристике района путешествия. Заполнение паспорта краеведческого объекта.

Упражнения на отработку правил техники безопасности при передвижении транспортом до краеведческого объекта.

Подготовка предварительных данных для заготовки форм таблиц и т.п. для письменного отчета.

Практические занятия на местности (8 часов)

Выезд на экскурсию. Описание маршрута экскурсии. Описание объектов маршрута. Историческое название населенного пункта: предания и рассказы о времени и обстоятельствах основания данного селения. Природные и исторические памятники в данной местности: святые ключи, церкви, часовни, курганы, старинные усадьбы. Исторические находки и документы с описанием, сравнением, анализом.

3.4. Обработка краеведческих наблюдений

Практические занятия в помещении (6 часов)

Основные методы в работе над исследованием: наблюдение, фотофиксация видеофиксация, опрос и интервьюирование местных жителей, описание местности, изучение литературы, архивных материалов, интернет - ресурсов. Определение условий исследования для письменного отчета по следующим параметрам (работа в группах):

- физико-географический очерк района путешествия;
- экономико-географический очерк района путешествия;
- культурно-исторический и этнографический очерк района путешествия

Основы медицинской подготовки (9 часов)

4.1. Профилактика травматизма и заболеваний.

Теория (1 час)

Характерные травмы и заболевания в природной среде. Характеристика травм и заболеваний, меры их профилактики. Горные дезадаптации: признаки, первая помощь. Признаки инфекционных заболеваний и оказание первой помощи пострадавшим. Гигиена туриста. Основные принципы оказания первой помощи. Осмотр пострадавшего, порядок его проведения.

4.2. Средства оказания первой помощи

Теория (1 час)

Состав медицинской аптечки туристской группы: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика. Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот.

Практические занятия в помещении (1 час)

Комплектация медицинской аптечки. Порядок и правила использования и применения дезинфицирующих и лекарственных средств. Порядок измерения температуры, пульса, артериального давления. Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение.

4.3. Первая помощь при травмах

Теория (1 час)

Переломы костей и их причины. Характеристика различных видов переломов (открытые и закрытые). Правила оказания первой помощи при переломах.

Практические занятия в помещении (1 час)

Наложение шин. Практика переноски пострадавшего, переноска пострадавшего при спуске и подъеме по склону. Правильное положение пострадавшего при транспортировке в зависимости от травмы.

Преодоление препятствий, контроль за состоянием пострадавшего, организация отдыха.

Практические занятия (3 часа)

Отработка правил оказания первой помощи пострадавшему при различных переломах костей. Изготовление специальных и подручных транспортных средств.

Определение способа транспортировки пострадавшего. Выбор маршрута транспортировки. Обеспечение безопасности пострадавшего и спасателей при транспортировке.

4.4. Первая помощь при острых состояниях и несчастных случаях

Теория (1 час)

Причины и признаки пищевых отравлений, правила оказания помощи. Причины и признаки отравления ядовитыми растениями, ягодами, грибами, правила оказания помощи. Причины и признаки укусов насекомых. Правила первой помощи при укусах насекомых. Особенности оказания помощи при укусах клещей. Признаки теплового и солнечного удара, правила оказания помощи. Причины и признаки обморока, правила оказания помощи. Причины и признаки попадания инородных тел в глаз, ухо, полость рта, пищевод, дыхательные пути, правила оказания первой помощи.

Общая физическая и специальная подготовка (36 часов)

5.1. Самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Практические занятия в помещении (2 часа)

Техника безопасности на занятиях ОФП. Самоконтроль за состоянием здоровья

5.2. Общая физическая и специальная подготовка.

Практические занятия в помещении (34 часа)

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки.

Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Кувырки (вперёд, назад, в стороны) в группировке, полушпагат, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты.

Волейбол. Футбол. Баскетбол.

Игры с мячом. Игры с бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции – 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, лестница, скамейка, перекладина. Спортивные игры: ручной мяч.

Упражнения на развитие выносливости. Упражнение на развитие выносливости: многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега.

Упражнения для развития ловкости и прыгучести: прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки по кочкам. Прыжки со скакалкой в движении.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции: 30, 60, 100, 200, 400 м.

Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий.

Упражнения для развития силы: броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища. Волейбол.

Упражнения со штангой, повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц: ходьба с выпадами, скрестным шагом.

Пружинистые приседания в положении выпада, «шпагат», «полушпагат». Круговые движения туловищем, отведение рук и ног из различных исходных положений, на месте и в движении.

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук.

Упражнение на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

Проориентационное занятие (2 часа)

«Я выбираю спорт...»

Теория (1 час)

Беседы о выборе профильного заведения, использование Интернет-ресурсов по вопросу самоопределения и выбора жизненного пути

Практика в помещении (1 час)

Элементарная профдиагностика - тестирование на выявление интересов и склонности ребёнка к деятельности, связанной со спортом, туризмом (что он хочет?, что он умеет?)

Планируемые результаты третьего года обучения

Реализация концептуальных идей развития дополнительного образования учащихся предполагает достижение каждым учащимся личностных, предметных и метапредметных результатов освоения дополнительных общеразвивающих программ.

Личностные:

1. Сформируют осознанное, уважительное и доброжелательное отношения к другому человеку, его мнению, гражданской позиции;

2. Освоят социальные нормы, правила поведения в детских группах во время путешествий и экскурсий;
3. Сформируют ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственное отношение к собственному здоровью.

Метапредметные:

1. Разовьют творческую и исполнительскую активность обучающихся в процессе освоения краеведческого материала,
2. Разовьют мотивацию и исследовательские навыки в краеведении,
3. Улучшат характеристики физических данных обучающихся: силу, выносливость, скорость и быстроту реакции и др.

Предметные:

1. Расширят знания о туристской подготовке (техника безопасности, быт, питание и снаряжение туриста, техника и тактика в туристском походе),
2. Усовершенствуют знания и практические навыки по основам топографии и ориентированию,
3. Расширят знания о туристско-краеведческих возможностях родного края,
4. Углубят знания о гигиене и оказании первой помощи пострадавшим,
5. Сформируют знания о профессиональных заведениях со специализацией: «спорт», «туризм» или близких к этим направлениям,
6. Сформируют основы правовой культуры личности.

Календарно – тематический план
по дополнительной общеразвивающей программе
«Туристы - краеведы», 1-год обучения, № гр.
2023/2024 г.г.

№ темы	Название раздела, темы	Количество часов				Число и месяц занятия
		Всего	Теория	Практика	Практика на местности	
Туристская подготовка						
1.1	Техника безопасности					
1.1.1	Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.	2	2			
	Виды туризма. Самодеятельный туризм					
1.1.2	ОФП	2		2		
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение		1			
1.2.1		2				
1.3	Организация туристского быта, привалы и ночлеги		1			
1.3.1						
1.3.2	Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток	8			8	
1.3.3	ОФП	2		2		
1.4	Подбор группы и распределение обязанностей. Подготовка к походу, путешествию	2	1			
1.4.1	ОФП			1		
1.4.2	Составление плана-графика похода, заполнение маршрутной документации	2		1		
	ОФП			1		
1.4.3	Определение цели и района путешествия. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия.	2		2		
1.4.4	Распределение обязанностей в группе. Изучение карт, отчетов о походах, получение сведений у групп, прошедших маршрут.	2		2		
1.4.5	Инструктаж учащихся по безопасности и правилам поведения в условиях природной среды.	2		2		
1.4.6.	Подготовка личного и группового снаряжения. Смотр готовности группы	2		2		
1.4.7	ОФП	2		2		
1.5.1	Значение, режим и особенности питания в многодневном путешествии. Калорийность, вес и нормы дневного рациона.	2	1			
1.5.2	Составление меню и списка продуктов.			1		

1.5.3	Выполнение требований к хранению продуктов. Составление меню и списка продуктов согласно нормам дневного рациона участника туристского похода.	2		2		
1.5.4	Завхоз по питанию туристской группы и его обязанности.	2		2		
1.5.5	Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства	2		2		
1.5.6	Правила пользования и хранения походной посуды, хозяйственных наборов: оборудования для костра, ножей, топоров и др. Питьевой режим на маршруте.	2		2		
1.6.1	Туристские должности в группе	2	1			
1.6.2	ОФП			1		
1.7.1	Техника и тактика в туристском путешествии. Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута.	2	1			
1.7.2	ОФП			1		
1.7.3	Использование специального снаряжения: страховочная система, верёвки, карабины; различные узлы	2		1		
1.7.4	ОФП			1		
1.7.5	Отработка техники вязания узлов.	2		2		
1.7.6	Меры обеспечения безопасности при переправах.	2		2		
1.7.7	Устройство навесных переправ. Переправы с караваном	2		2		
1.7.8	Страховка и самостраховка	2		2		
1.7.9	Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Техника передвижения по болотам, травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, по камням. Организация страховки	8			8	
1.8	Обеспечение безопасности в туристском путешествии, походе	2	1			
1.8.1	Система обеспечения безопасности в туризме				1	
1.9	Подведение итогов туристского путешествия	2	1			
1.9.1	Разбор действий каждого участника и группы в целом				1	
1.10	Участие в учебных соревнованиях	2		2		
1.10.1	Проработка положения о соревнованиях.			2		
1.10.2	Способы переноски пострадавшего. Обеспечение безопасности и организация страховки.		2		2	
1.10.3	Подготовка к участию в соревнованиях по учебной технике.	2		2		

1.10.4	Участие в соревнованиях по туристской технике. Контрольные мероприятия по туристской технике. Спортивные соревнования учащихся по дисциплине «Пешеходный туризм».	8			8	
1.10.5	Этапы: «Постановка палатки», «Навесная переправа», «Спуск-подъем по склону». Способы переноски пострадавшего, «Преодоление водной преграды». Другие этапы: разведение костра. Этап «Укладка рюкзака» (на время), «Заготовка дров» Разработка запасных вариантов маршрута. Соревнования по спортивному ориентированию.	8			8	
ИТОГО: Туристская подготовка -75 часов, ОФП- 13 часов						
Топография и ориентирование						
2.1.1	Топографическая и спортивная карта Виды топографических карт. Спортивная карта	2	1			
2.1.2	ОФП			1		
2.1.3	Упражнения на запоминание условных знаков спортивных и топографических карт	2		1		
2.1.4	ОФП			1		
2.1.5	Применение знаний условных знаков при нанесении на карту.	2		2		
2.1.6	Изучение элементов рельефа местности по картам и на местности. Определение координат точки на карте.	2		2		
2.1.7	Измерение расстояний по карте. Копирование на кальку участка топографической карты.	2		2		
2.1.8.	Движение группы по топографической и спортивной карте.	2		2		
2.2.1	Компас, работа с компасом Устройство компаса, правила пользования	2	1			
2.2.2	ОФП			1		
2.2.3	Упражнения по определению азимута. Снятие азимута с карты	2		1		
2.2.4	ОФП			1		
2.2.5	Отработка навыков работы с компасом. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков.	8			8	
2.3.1	Измерение расстояний Способы измерения расстояний на карте и на местности	2	1			
2.3.2	Измерение расстояний на карте			1		
2.3.3	ОФП	2		2		
2.3.4	Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, по определению ширины реки, оврага. Учёт оптических искажений и иллюзий при определении расстояния до предметов.	2		2		

2.3.5	Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнение по отработке автоматизма при счёте шагов.	2		2		
2.3.6	Глазомерное определение расстояний. Выполнение упражнений на прохождение отрезков различной длины.	2		2		
2.3.7	Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.	2		2		
2.4.1	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	2	1			
2.4.2	ОФП			1		
2.4.3	Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах.	2		2		
2.4.4	Определение порядка действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте.	2		2		
2.5.1	Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию	2	1			
2.5.2	ОФП			1		
2.5.3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию. Условия и требования к участникам соревнований.	8			8	
2.5.4	Тематические выезды - маршруты походов выходного дня: с элементами экскурсий	8			8	
ИТОГО: Топография и ориентирование - 52 часа, ОФП- 8 часов						
Краеведение						
3.	История развития государственной символики	2	1			
3.1	ОФП			1		
3.1.2	Устный опрос по теме занятия (государственные символы РФ)	2		1		
	ОФП			1		
3.1.3	Природно-ресурсный потенциал: биологический (растительный и животный мир), энергетический, минеральный (полезные ископаемые)	2	1			
	Устный опрос по теме занятия			1		
3.1.4	«Путешествия» по карте. Подготовка мини-докладов о природе родного края.	2		1		
	ОФП			1		
3.1.5	Знакомство с отчётами туристских групп, совершивших путешествие в данном районе	2		2		
3.1.6	Посещение природных памятников родного края с целью изучения ресурсов края, полезных ископаемых, климата, гидрографии, растительного и животного мира.	8			8	

3.2.	История и культура родного края.					
3.2.1	Сведения о прошлом земли Ижорской. Памятники истории и культуры	2	1			
	ОФП			1		
3.2.2	Составление и решение кроссвордов.	2		2		
3.2.5	Подготовка мини-докладов по истории и культуре родного края.	2		2		
3.2.6	В путешествии: содержание и методика проведения краеведческих наблюдений; ведение записей; взаимодействие членов команды, распределение обязанностей.	2		2		
3.2.7	После путешествия: камеральная обработка краеведческих наблюдений, составление отчета о наблюдениях	2		2		
3.2.8	Встречи с представителями науки, культуры, ветеранами войны, интересными людьми (или просмотр видео материалов по заданной тематике)	2		2		
3.2.9	Посещение памятных мест Колпино (по выбору)	8			8	
3.3	Туристские возможности парков и ближайших окрестностей Санкт-Петербурга.	2	1			
3.3.1	ОФП			1		
3.3.2	Охраняемые природные территории на карте. Работа с картографическим и справочным материалом по туристским маршрутам родного края.	2		2		
3.3.4	Знакомство с экомаршрутом на территории ООПТ. История природного комплекса (заказника или памятника природы)	2		2		
3.3.5	Деятельность по охране природы в условиях путешествия, трудовые десанты. Изучение района похода: транспортные пути	2		2		
3.3.6	Составление творческих отчётов и представление докладов на различных мероприятиях. Постановка цели и задач путешествия.	2		2		
3.3.7	Определение границ района похода: климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района.	2		2		
ИТОГО: Краеведение – 45 часов, ОФП - 5 часов						
Основы гигиены, оказание первой помощи						
4.1	Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур	2	1			
4.1.1	ОФП			1		
4.2	Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств	2	1			
4.2.1.	ОФП			1		

4.3	Формирование походной аптечки. Просмотр видеофильма. Проведение теста.	2		2		
4.3.1	Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах	2	1			
4.3.2	ОФП			1		
4.3.2	Отработка полученных практических навыков при переломах, ранах, кровотечениях.	2		1		
4.3.3	ОФП			1		
4.3.4	Освоение способов наложения повязок, наложения жгута. Оказание первой помощи условно пострадавшим.	2		2		
4.3.5	Отработка правильного положения пострадавшего при транспортировке. Наложение повязок, жгута.	2		2		
ИТОГО: Основы гигиены и оказание первой помощи- 10 часов, ОФП - 4 часа						
Общая и специальная физическая подготовка						
5.1.1	ОФП	2		2		
ИТОГО: ОФП-32 часа						
Проориентационное занятие						
6.1	Беседы на темы: знакомство с профессиями по направлению программы	2	1			
	Устный опрос по теме занятия			1		
ИТОГО: проориентационное занятие - 2 часа						
ВСЕГО		216	23	121	72	

Календарно – тематический план
по дополнительной общеразвивающей программе
«Туристы - краеведы», 2-год обучения, № гр.
2023/2024 г.г.

№ темы	Название раздела, темы	Количество часов				Число и месяц занятия
		Всего	Теория	Практика	Практика на	
Туристская подготовка						
1.1.1	Туристские путешествия. Техника безопасности.	2	1			
1.1.2	ОФП			1		
1.2	Особенности организации туристского быта	2	1			
1.2.1	Организация ночевки Особенности бивака на дневке. Организация быта в полевом лагере					
1.2.2	ОФП			1		
1.2.3	Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях	2		2		
1.2.4	Взаимосвязь планировки лагеря с рельефом местности, с используемым групповым снаряжением, с особенностями эксплуатации лагеря.	2		2		
1.2.5	Выбор пути по маршруту. Ведение хронометража движения по маршруту и составление технического описания маршрута	2		2		
1.2.6	Взаимодействие с руководителем группы. Снятие лагеря, уборка места лагеря перед уходом группы.	2		2		
1.2.7.	Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов	2		2		
1.2.8	Организация бивака, питания на дневке. Заготовка дров для костра (с учетом действующих инструкции по заготовке дров в условиях леса). Отработка способов транспортировки пострадавшего. Оказание первой помощи условно пострадавшим.	8			8	
1.3	Подготовка к походу, путешествию	2	1			
1.3.1	Выбор района путешествия. Построение маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления					
1.3.2	ОФП			1		
1.3.3	План подготовки к совершению зачетного многодневного путешествия. Разработка плана-графика и маршрута путешествия	2		2		
1.3.4	Подготовка маршрутной документации. Сбор информации о районе. Распределение снаряжения между членами группы.	2		2		
1.3.5	Действия группы при потере участника. Умение организовать ночлег в населенном пункте при предварительной договоренности.	2		2		

1.3.6	Демонстрация овладения навыками организации туристского быта, привалов, ночлегов в зависимости от времени года, метеоусловий, района пребывания.	8			8	
1.3.6	ОФП	2		2		
1.4	Питание в туристском путешествии					
1.4.1	Расчет калорийности дневного рациона. Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Организация досуга.	2	1			
1.4.2	ОФП			1		
1.4.3	Составление раскладки. Изучение рекомендуемых среднесуточных наборов пищевых продуктов, утвержденных СанПиН	2		2		
1.4.4	Составление меню и «раскладки продуктов» туристского путешествия. Особенности упаковки и хранения продуктов в походе.	2		2		
1.5	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в путешествии. Факторы, влияющие на безопасность группы в походе					
1.5.1		2	1			
1.5.2	ОФП			1		
1.5.3	Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ	2		2		
1.5.4	ОФП	2		2		
1.5.5	Виды препятствий. Препятствия локальные и протяженные. Подъемы и спуски. Броды. Переправа по бревну. Навесная переправа и переправа по веревке с перилами.	2		2		
1.5.6	Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Выбор ритма и темпа ходьбы на большие расстояния, при подъемах и спусках при движении по тропам.	8			8	
1.6	Подведение итогов туристского путешествия					
1.6.1	Подготовка и составление отчета о проведенном походе. Требования к составлению творческих отчетов	2		2		
1.6.2	ОФП	2		2		
1.6.3	Элементы творчества на групповых устных отчетах. Распределение обязанностей, подготовка сценария	2		2		
ИТОГО: Туристская подготовка – 57 часов, ОФП - 11 часов						
Топография и ориентирование						
2.1	Топографическая и спортивная карта					
2.1.1	Виды топографических карт и основные сведения о них.	2	1			
2.1.2	ОФП			1		
2.1.5	Определение координат точки на карте. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики и их определение на местности.	2		2		
2.1.6	Измерение расстояний на местности и на карте. Старение карт, изменения, происходящие на местности.	2		2		

2.1.7	Занятие на местности со спортивными картами разных масштабов.	2		2		
2.1.8	Опознавание ориентиров на местности и сопоставление с картой и наоборот. Копирование карт и схем.	2		2		
2.1.9	Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.	8			8	
2.2	Ориентирование в сложных условиях	2	1			
2.2.1	Особенности ориентирования в сложном походе. Разведка, маркировка пути движения.					
2.2.2	ОФП					
2.2.3	Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения. Определение расстояний на карте и на местности.	2		2		
2.2.4.	Опознавание ориентиров на местности и сопоставление с картой и наоборот. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа.	2		2		
2.2.5	Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени.	2		2		
2.2.6	Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт. Прохождение маршрута с использованием азимутальных участков.	2		2		
2.3.1	Основные сложности ориентирования при плохих погодных условиях: дождь, снег, туман	2	1			
2.3.2	ОФП					
2.3.3	Действия в случае потери ориентировки: остановка группы, анализ пути движения, разведка-поиск, отход к месту предыдущей стоянки.	2		2		
2.3.4	Способы определения точек стояния на карте (привязка). Упражнения на местности, способствующие восстановлению ориентировки.	2		2		
2.3.5	Движение на маршруте с использованием карт разного масштаба и разной степенью генерализации.	2		2		
2.4.1	Виды дистанций по спортивному ориентированию. Подготовка к участию в соревнованиях.	2	1			
2.4.2	ОФП					
2.4.3	Подготовка к участию в соревнованиях по спортивному ориентированию	2				
2.4.4	ОФП					
2.4.5	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Тактические действия спортсмена до старта. Требования к участникам соревнований.	2		2		
2.4.6	Тактические действия спортсмена на дистанции.	8			8	
2.4.7	Соревнования по выбору. Соревнования заданное направление.	8			8	
Всего по разделу Топография и ориентирование – 53 часа ОФП – 5 часов						

Краеведение						
3.1	Патриотическое сознание, нравственные ценности, преданность Отечеству Игра – продолжи фразу «Я горжусь своей страной, потому что...»	2	1	1		
3.1.1	Краеведческие объекты родного края. Работа с литературными источниками. и картографическим материалом.	2	1			
3.1.2	ОФП			1		
3.1.3	Работа с литературными источниками, интернет - источниками, архивами	2		1		
3.1.4	ОФП			1		
3.1.5	Работа с картографическим материалом. Путешествия по карте. Нанесение на карту памятных мест	2		2		
3.1.6	Месторасположение экскурсионного объекта и порядок посещения. Подготовка заданий и разработка этапов просмотра экскурсионных объектов.	2		2		
3.1.7	Отработка техники краеведческих наблюдений и их фиксации. Подготовка материалов к творческому отчёту.	2		2		
3.2	Формулирование и выбор темы, цели и задач проекта краеведческого исследования. Анализ посещённых мест и объектов	2	1			
3.2.1	ОФП			1		
3.2.2	Оформление проекта краеведческого исследования	2		2		
3.2.3	В путешествии: содержание и методика проведения краеведческих наблюдений; ведение записей.	2		2		
3.2.4	После путешествия: камеральная обработка краеведческих наблюдений, составление отчета о наблюдениях	2		2		
3.2.5	Посещение памятных мест Колпино (по выбору) Подготовка материалов к творческому отчёту	8			8	
3.2.6	Проработка источников и компиляция общей информации, выявление несовпадений и выявление неточностей	2	1			
3.3.1	ОФП			1		
3.3.2	Подготовка докладов рабочих групп	2		2		
3.3.3	Формулирование дальнейших шагов исследования в рабочих группах в формате конференции.	2		2		
3.3.4	Разделение на рабочие группы по проработке каждого источника. Привлечение экспертного мнения.	2		2		
3.3.5	СФП	2		2		
3.3.6	Выезд на объект исследования для уточнения сведений поиска информации. Проработка дальнейших шагов исследования в рабочих группах	8			8	
3.3.7						

3.4 3.4.1	Изучение методик исследования Понятие методов исследования. Классификация методов исследования.	2	1			
3.4.2	ОФП			1		
3.4.3	Определение вида применяемых методик согласно тематике исследования. Выявление алгоритма проведения полевых исследований и сбора данных	2		2		
3.4.4	Выполнение практического задания на отработку алгоритма исследований. Разделение на функциональные группы.	2		2		
3.4.5	Составление краеведческой программы похода, составление очерка по теме в отчет о походе.	2		2		
3.5 3.5.1	Описание краеведческой экспедиции: климатических условий, рельефа, места постановки лагеря	2	1			
3.5.2	ОФП			1		
3.5.3	Инструктаж по технике безопасности. Определение условий исследования для письменного отчета	2		2		
3.5.5	Определение условий исследования для письменного отчета по следующим параметрам	2		2		
3.5.6	Описание быта и маршрута экспедиции; Описание процесса проведения экспедиционных исследований.	2		2		
3.5.7	СФП	2		2		
3.5.8	Разведывательный выезд на место экспедиции.	8			8	
Всего по разделу Краеведение – 62 часа ОФП – 6 часов, СФП – 4 часа						
Основы гигиены, первая помощь						
4.1 4.1.1	Состав походной аптечки. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки	2	1			
4.1.2	ОФП			1		
4.1.3	Формирование походной аптечки	2		1		
4.1.4	ОФП			1		
4.1.5	Обязанности санинструктора группы. Просмотр видеофильма, обсуждение.	2		2		
4.2 4.2.1	Основные приемы по оказанию первой помощи, приемы транспортировки пострадавшего Отработка полученных практических навыков при переломах, ранах, кровотечениях.	2		2		
4.2.2	Обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Отработка правильного положения пострадавшего при транспортировке.	2		2		
4.2.3	СФП	2		2		
Всего по разделу Основы гигиены, оказание первой помощи – 8 часов ОФП – 2 часа, СФП – 2 часа						
Общая физическая и специальная подготовка (ОФП и СФП)						
5.1 5.1.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта	2	1			
5.1.2	ОФП			1		

5.1.3	СФП	2		2		
ИТОГО: Общая физическая подготовка – 1 час, СФП - 2 часа всего ОФП и СФП – 33 часа						
Итого за период обучения – 216 часов						
Профориентационное занятие						
6.1	Беседы о влиянии спорта на формирование характера человека	2	1			
	Игровая практика «Что я хочу, что мне для этого – надо?»			1		
ИТОГО: Профориентационное занятие – 2 часа						
ВСЕГО за период обучения		216	18	126	72	

Календарно – тематический план
по дополнительной общеразвивающей программе
«Туристы - краеведы», 3-год обучения, № гр.
2023/2024 г.г.

№ темы	Наименование тем программы и тем занятий	Количество часов				Число и месяц занятия
		Всего	Теория	Практика	Практика на местности	
Туристская подготовка						
1.1	Техника безопасности. Нормативные документы по туризму		2			
1.1.1	Знакомство с основными нормативными документами по туризму.	2				
1.1.2	Значение и деятельность туристско-спортивных маршрутно-квалификационных комиссий. Определение сложности путешествия.	2		1		
1.1.3	ОФП			1		
1.2	Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению.					
1.2.1	Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность	2	2			
1.2.2	Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Обеспечение безопасности путешествия, инструктаж участников похода.	2		2		
1.2.3	Практическая работа: «Виды палаток, спальных мешков, рюкзаков, туристская одежда и обувь, костровое оборудование, Особенности эксплуатации туристского снаряжения.	2		2		
1.3	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута.					
1.3.1	Подготовка путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями.	2	2			
1.4	Хозяйственная и техническая подготовка путешествия					
1.4.1	Подготовка маршрутной документации. Сбор информации о районе похода. Подготовка картографического материала.	2		2		
1.4.2	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях. Отработка умений выживания в экстремальных ситуациях.	8			8	
1.4.3	Специфика питания в сложном путешествии с учетом энергозатрат организм	2	2			
1.5	Составление меню и раскладки продуктов с учетом энергозатрат организма.	2		1		
1.5.1	Составление сметы расходов.			1		
1.5.2	ОФП			1		

1.6 1.6.1	Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.	8			8	
1.7. 1.7.1	Изучение экскурсионных объектов. Анализ выполненных упражнений по преодолению естественных препятствий и организации страховки и самостраховки.	8			8	
1.7.2	ОФП	2		2		
Всего по разделу Туристская подготовка – 42 часа ОФП – 4 часа						
Топография и ориентирование						
2.1 2.1.1	Работа штурмана в период подготовки к путешествию. Изучение маршрута. Подбор картографического материала. Разведка. Маркировка сложных участков маршрута.	2	2			
2.1.2	Подготовка картографического материала к путешествию. Отработка различных способов ориентирования на местности в условиях похода.	2		2		
2.1.3	Подбор картографического материала, описания отдельных участков маршрута и фотоиллюстраций.	2		2		
2.1.4	Визуальная разведка, опознавание ориентиров, составление панорамы. Оценка пройденного расстояния по времени движения.	2		2		
2.1.5	Отработка навыков движения при потере видимости. Создание психологического климата в группе – как фактор обеспечения безопасности	2		2		
2.2 2.2.1	Особенности ориентирования в ночное время. Основные сложности ориентирования при плохих погодных условиях: дождь, снег, туман	2	1			
2.2.2	ОФП			1		
2.2.3	Движение в условиях плохой видимости, на участках местности с различной проходимостью, заселенностью. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте	8			8	
2.3 2.3.1	Топографическая съемка, корректировка карты Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях.	2	1			
2.3.2	ОФП			1		
2.3.3	Чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности	2		2		
2.3.4	Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание.	2		2		
2.3.5	Досъемка на растянутой копии топокарты. Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного обоснования.	2		2		
2.3.6	Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров.	2		2		
2.3.7	Выполнение специальных упражнений, включающих измерение расстояния шагами (до автоматизма). Построение графика перевода шагов в метры	8			8	

2.4	Изучение условий соревнований по спортивному ориентированию. Корректировка участка карты на местности по крокам.	2		2		
2.4.1						
2.4.2	Построение графика перевода шагов в метры. Съёмка абриса по измеренным расстояниям и направлениям движения по линии маршрута.	2		2		
2.4.3	Упражнения на умение быстро и точно запоминать незнакомую местность, пройденный путь и при необходимости безошибочно находить обратную дорогу (ориентирование).	2		2		
2.4.4	Анализ тренировки в разных погодных условиях, в разное время суток, анализ получаемых величин. Рациональный выбор пути на дистанции.	2		2		
2.4.5	Анализ прохождения дистанций по не полным картам: без дорожной сети или только с одним рельефом.	2		2		
2.4.6	Анализ прохождения дистанции с различными дополнительными заданиями (бежать только по дорогам или только напрямик, не использовать компас).	2		2		
2.4.7	На местности с большим количеством КП, пользуясь картой, на которой указаны точки их расположения, но не указан порядковый номер, отыскать за контрольное время как можно больше «четных» (нечетных) КП	8			8	
2.4.8	ОФП	2		2		
Всего по разделу: Топография и ориентирование – 56 часов ОФП – 4 часа						
Краеведение						
3.1	Беседа о правовой культуре: правах и обязанностях, уважать права других людей, цивилизованно решать конфликты и споры – основные задачи правового воспитания	2	1			
3.1.1	Элементарная диагностика знаний - тестирование на выявление знаний о правовой просвещённости			1		
3.1.2	Беседа о климатических и рекреационных ресурсах района путешествия	2	1			
3.1.3	ОФП			1		
3.1.4	О современном состоянии и перспективах развития туристско-рекреационного комплекса региона Лен. области и других регионов РФ	2	2			
3.1.5	Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю	2		2		
3.1.6	Работа со справочной литературой по физико-географической характеристике района путешествия.	2		2		
3.1.7	Составление плана похода местности по топографическим и географическим картам. Выбор оптимального маршрута.	2		2		
3.1.8	Анализ экологических проблем края.	2		2		
3.1.9	Выезд (выход) на экскурсию. Проведение метеорологических наблюдений на местности. Составление дневника наблюдений. Гидрологическое обследование района	8			8	

3.2.	Наиболее интересные места родного края для проведения различных путешествий	2	2			
3.2.1	Составление краеведческой программы похода, составление очерка по теме в отчет о походе.	2		1		
3.2.2	ОФП			1		
3.2.3	Разработка многодневного маршрута по родному краю	2		2		
3.2.4	Составление краеведческой программы похода. Определение целей и задач	2		2		
3.2.5	Сбор информации о районе путешествия	2		2		
3.2.6	Подготовка картографического материала	2		2		
3.2.7	Организация подбора и подготовки снаряжения и продуктов питания. Составление сметы расходов. Распределение функциональных обязанностей в группе	2		2		
3.2.8	Определение района похода, маршрута похода и тактики его прохождения. Оформление маршрутных документов. Обеспечение соответствия реального прохождения маршрута заявленному тактическому плану	8			8	
3.3	Метеорологические наблюдения. Гидрография. Описание рельефа, растительности, животного мира.	2	2			
3.3.1	Паспорт краеведческого объекта, правила его заполнения					
3.3.2	Подготовка к походу: составление плана краеведческих наблюдений	2		1		
	ОФП			1		
3.3.3	Распределение ролей участников экспедиции	2		2		
3.3.4	Обеспечение необходимым снаряжением. Экипировка каждого участника	2		2		
3.3.5	Работа со справочной литературой по физико-географической характеристике района путешествия	2		2		
3.3.6	Заполнение паспорта краеведческого объекта	2		2		
3.3.7	Упражнения на отработку правил техники безопасности при передвижении транспортом до краеведческого объекта.	2		2		
3.3.8	Подготовка предварительных данных для заготовки форм таблиц и т.п. для письменного отчета.	2		2		
3.3.9	Выезд на экскурсию. Описание маршрута экскурсии. Описание объектов маршрута.	8			8	
3.4.1	Определение условий исследования для письменного отчета по следующим параметрам (работа в группах): - физико-географический очерк района путешествия;	2		2		
3.4.2	Определение условий исследования для письменного отчета по следующим параметрам (работа в группах): - экономико-географический очерк района путешествия;	2		2		
3.4.3	Определение условий исследования для письменного отчета по следующим параметрам (работа в группах): - культурно-исторический и этнографический очерк района путешествия	2		2		

3.4.4	ОФП	2		2		
3.4.5	ОФП	2		2		
Всего по разделу Краеведение – 71 час ОФП – 7 часов						
Основы медицинской подготовки						
4.1	Профилактика травматизма и заболеваний					
4.1.1	Характерные травмы и заболевания в природной среде. Характеристика травм и заболеваний, меры их профилактики	2	1			
4.1.2	ОФП			1		
4.2	Средства оказания первой медицинской помощи					
4.2.1	Состав медицинской аптечки туристской группы: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика	2	1			
4.2.2	ОФП			1		
4.2.3	Комплектация медицинской аптечки. Порядок и правила использования и применения дезинфицирующих и лекарственных средств.	2		1		
4.2.4	ОФП			1		
4.3	Первая помощь при травмах					
4.3.1	Переломы костей и их причины. Характеристика различных видов переломов (открытые и закрытые). Правила оказания первой помощи при переломах	2	1			
4.3.2	ОФП			1		
4.3.3	Наложение шин. Практика переноски пострадавшего, переноска пострадавшего при спуске и подъеме по склону. Правильное положение пострадавшего при транспортировке в зависимости от травмы.	2		1		
4.3.3	ОФП			1		
4.3.4	ОФП	2		2		
4.3.5	Отработка правил оказания первой помощи пострадавшему при различных переломах костей. Изготовление специальных и подручных транспортных средств	2		1		
4.3.6	ОФП			1		
4.3.7	Определение способа транспортировки пострадавшего. Выбор маршрута транспортировки. Обеспечение безопасности пострадавшего и спасателей при транспортировке.	2		2		
4.4	Причины и признаки пищевых отравлений, правила оказания помощи. Причины и признаки отравления ядовитыми растениями, ягодами, грибами, правила оказания помощи.					
4.4.1		2	1			
4.4.2	ОФП			1		
4.4.3	СФП	2		2		
4.4.4	СФП	2		2		
Всего по разделу Основы гигиены, оказание первой помощи – 9 часов ОФП – 9 часов, СФП – 4 часа						
Общая физическая и специальная подготовка (ОФП и СФП)						
5.1	Самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках					
5.1.1	Техника безопасности на занятиях ОФП Самоконтроль за состоянием здоровья	2		2		

5.1.2	СФП	2		2		
5.1.3	СФП	2		2		
5.1.4	СФП	2		2		
Всего по разделу Общая физическая подготовка – 2 часа, СФП – 6 часов						
Профориентационное занятие						
6.1.	Беседы о выборе профильного заведения, использование Интернет-ресурсов по вопросу самоопределения и выбора жизненного пути	2	1			
	Элементарная профдиагностика - тестирование на выявление интересов и склонности ребёнка к деятельности, связанной со спортом, туризмом			1		
Всего по разделу: Профориентационное занятие – 2 часа						
		216	25	119	72	
Итого за период обучения – 216 часов						