

ГБУДО ДТДиМ Колпинского района Санкт-Петербурга  
Дополнительная общеразвивающая программа  
Школа туризма

Методические и иные документы (презентации, раздаточный материал, макеты, модели, образцы и др. материалы при наличии, разработанные организацией для обеспечения образовательного процесса)

Тема программы	Название материала
1 год обучения	
1. Туристская подготовка	
Техника безопасности в туристских путешествиях. Самодетельный туризм. Виды туризма.	Инструкции по технике безопасности в спортзале и на природе. Составление таблицы «Общее и особенное в различных видах туризма»
Снаряжение туриста.	Карточки «Список личного снаряжения для различных видов туризма». Карточки «Упакуй походный рюкзак»
Организация туристского быта.	Презентация «Организация бивуака в однодневном ТКМ»
Питание в туристском походе.	Таблица «Калорийность, вес и норма дневного рациона в многодневном походе». «Советы туристу» (Как правильно организовать питание в путешествии) - презентация Памятки для дежурных «Техника безопасности дежурных по кухни».
Туристские должности в группе.	Игра с карточками «Распределение обязанностей по должностям». Презентация «Туристские должности в походе» Набор иллюстраций, фотографий, снятых в походах (наглядный материал)
Техника и тактика туристских походов.	Наглядный материал – схема «Порядок движения группы на маршруте» Памятка «Техника движения по дорогам, тропам и без дорог».
Подготовка к путешествию.	Таблица «Походные нормативы», «Что взять с собой в поход».
2. Топография и ориентирование.	
Топографическая карта.	Таблица «Условные знаки топографических карт». Презентация «Виды масштаба»
Спортивная карта. Компас	Таблица «Условные знаки спортивных карт». Игры «Флюгер», Эстафета с компасом, «Найди клад».
Способы ориентирования	Таблица «Виды ориентирования» Разработка материалов топографических диктантов
3. Краеведение.	
Символы России: народные, государственные. Родной край, его географическое положение.	Набор открыток, фото и видеоматериалов о природе района путешествий
Растительный и животный мир Ленинградской области.	Подборка фотографий лекарственных растений
4. Основы гигиены, первая помощь	
Личная гигиена.	Конспект беседы «Личная гигиена юного туриста»

Походная аптечка.	Презентация «Состав медицинской аптечки для похода выходного дня»
Приемы оказания первой помощи.	Карточки «Наложение жгута, способы бинтования ран». Видеоролик «Оказание первой помощи»
5. Общая и специальная физическая подготовка.	
Врачебный контроль.	Памятка «Допингу - НЕТ!» Раздаточный материал.
Общая физическая подготовка	Инструкции по безопасности выполнения упражнений, спортивных и подвижных игр Инструкции по безопасному преодолению тренировочных кросс-походов на местности
Специальная физическая подготовка	
6. Профориентационное занятие	
Профориентационное занятие. «Мир профессий в туризме, спорте»	Подборка игр по профориентации по направлению программы Материалы игр на знакомство с профессиями в спорте, туризме
2 год обучения	
Техника безопасности в туристских путешествиях.	Инструкции по технике безопасности в спортзале и на природе. Наглядный материал – коллекция табличек по ТБ
Снаряжение туриста	Карточки «Список личного и группового снаряжения для различных видов туризма». Презентация «Спортивное ориентирование как образ жизни» Личное снаряжение для демонстрации его использования
Организация туристского быта.	Презентация «Установка палатки на маршруте»
Питание в туристском походе.	Таблица «Калорийность, вес и норма дневного рациона в многодневном походе». «Советы туристу» (Как правильно организовать питание в путешествии) – презентация. Памятки «Техника безопасности дежурных по кухне».
Туристские должности в группе.	Презентация «Выполнение ролей в походе».
Техника и тактика туристских походов.	Наглядный материал «Алгоритм подготовки к походу (основные тактические понятия). Видеофильм «Алтай» для определения сложности похода, техники и тактики выбранного маршрута путешествия Памятка «Техника движения по дорогам, тропам и без дорог».
Подготовка к путешествию.	Таблица «Походные нормативы»
2. Топография и ориентирование.	
Топографическая карта.	Таблица «Условные знаки топографических карт»
Спортивная карта.	Таблица «Условные знаки спортивных карт».

Способы ориентирования	Раздаточный материал: карта, курвиметр. Таблица «Виды ориентирования».
3. Краеведение.	
История развития государственных символов РФ Родной край, его географическое положение.	Презентация «История развития государственных символов РФ» Наглядный материал по выбранному географическому объекту, набор иллюстраций, карт, материалы экскурсионных маршрутов.
Изучение района путешествия	Подборка материалов творческих отчётов путешествий по Лен. области в архиве отдела
Краеведческие наблюдения	Конспект беседы: «Техника проведения краеведческих наблюдений».
4. Основы гигиены, первая помощь	
Личная гигиена.	Конспект беседы: «Роль и способы закаливания».
Походная аптечка	Материалы практикума: «Комплектация походной аптечки»»
Приемы оказания первой помощи.	Конспект беседы «Заболевания в туристских походах» Рисунки «Наложение жгута, способы бинтования ран».
5. Общая и специальная физическая подготовка.	
Врачебный контроль.	Конспект беседы «Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировки».
Общая физическая подготовка  Контрольное тестирование	Тематическая подборка упражнений со спортивным инвентарём, подвижных игр, эстафет на развитие физической выносливости и силы (повышенной сложности) Тематическая подборка контрольных тестов для определения уровня физической подготовки учащихся
Специальная физическая подготовка	Методические рекомендации по проведению тренировочных кросс походов на различных видах местности с контрольным грузом
6. Профориентационное занятие	
Профориентационное занятие. «Мир профессий далёких и близких» (погружение в профессию)	Тематическая подборка игр на развитие навыков общения и ведение диалога – профориентационная работа в помощь обучающимся