

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

«Школа туризма»

Срок освоения - 2 года
Возраст обучающихся: 10 – 13 лет.

Разработчики:
Илларионов Евгений Вячеславович,
педагог дополнительного образования
Даурова Наталия Владимировна,
методист отдела туризма и краеведения

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа (далее ДОП) «Школа туризма» носит оздоровительно-образовательный характер.

Программа направлена на раскрытие индивидуальных психологических особенностей обучающихся, реализацию интеллектуальных, творческих и физических способностей, овладение туристскими навыками, связанными с безопасным пребыванием в условиях природной и городской среды, позволяющими свободно жить и ориентироваться в социуме.

ДОП способствует изучению исторического и природного, что ставит ее в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения.

1.1. Настоящая Программа разработана в соответствии с ФЗ от 29.12.2018г. №273– ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

1.2. Программа направлена на обновление Приказом министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

1.3. 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 течении 2 лет и обновлена в связи с рекомендациями по проектированию ДОП (с внесением профориентационного компонента, материалов по изучению государственной символики РФ) с учетом развития науки, культуры, экономики, технологий, российских традиций, социальной сферы. Содержание программы второго года обучения было оптимизировано в направлении максимального обеспечения доступности дополнительного образования туристско-краеведческой направленности для учащихся района. Сокращены часы практического обучения в условиях природной среды (на выезде), что позволяет обойтись без дополнительных затрат на снаряжение для многочасовых выездов.

Направленность: туристско-краеведческая: программа направлена на изучение всех видов туризма и краеведения, способствующих изучению, как малой Родины, так и России в целом, ее исторического и культурного наследия, формированию у обучающихся знаний, умений и навыков, связанных с безопасным пребыванием в условиях природной среды, получению опыта работы в коллективе и социализации в обществе.

Адресат программы: обучающиеся в возрасте от 10 до 13 лет, имеющие определенную физическую и практическую подготовку по направлению программы (при наличии медицинского допуска к занятиям туризмом), определенный интерес и мотивацию к данному направлению.

Актуальность:

Актуальность предлагаемой программы заключается в том, что детско-юношеский туризм способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма; изучению родного края и воспитанию патриота своей Родины.

ДОП отвечает потребностям и интересам современных детей и родителей и соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества.

Актуальна программа возможностью поддержки одаренных детей, мотивированных к занятиям спортом и туризмом, а также детей, попавших в сложную жизненную ситуацию.

В связи с воспитательной функцией в программу вносится занятие по изучению истории государственных символов России: гимна, флага, герба для формирования патриотического сознания. Изучение исторического и культурного наследия страны, своей малой родины - важная составляющая воспитания патриотизма и гражданственности юного поколения.

В современном мире становится важной допрофессиональная подготовка детей, их собственное определение будущей специальности.

В содержание программы внесен профориентационный компонент с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, что позволит сформировать элементарные представления о профессиях, связанных с направлением программы.

Таким образом, программа не только значима и актуальна, она еще и перспективна и востребована в условиях нашего города.

Она позволяет, с одной стороны оградить детей от замкнутости круга общения, уйти от неблагоприятной среды; с другой, - повышает возможность сформировать, коммуникативно-личностные качества необходимые для адаптации в социуме, укрепить здоровье, прививает стремление вести здоровый образ жизни.

Уровень освоения ДОП: базовый

Объем и срок освоения ДОП:

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа туризма» рассчитана на 2 года обучения.

I год обучения – 144 часа

II год обучения – 144 часа

Всего – 288 часов

Отличительные особенности программы

Данная программа дополнила школьный курс по природоведению, краеведению, ОБЖ, географии и, физической культуре. Отличается от предыдущего варианта данной программы, на основе которого она разработана тем, что:

-поставлены новые образовательные задачи на основе внесения профориентационного компонента в содержание ДОП

-поставлены воспитательные задачи, с целенаправленным внесением материалов по изучению государственной символики России.

Цель программы

Получение начальных знаний, умений и навыков в области туризма для дальнейшего освоения этапов туристской подготовки, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, обеспечение гражданско-патриотического воспитания обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- 1.Познакомить с различными видами туризма
- 2.Изучить основные принципы организации походной жизни
- 3.Овладеть приемами ориентирования на местности
- 4.Изучить особенности природных ресурсов Ленинградской области
- 5.Обучить основам оказания первой помощи
- 6..Познакомить с профессиями по направлению программы

Развивающие:

1. Развить специальные физические качества (силу, выносливость, координацию движения) средствами физкультурно-спортивной и туристско-краеведческой деятельности
2. Развить коммуникативные способности, умение вести диалог со сверстниками
3. Развить познавательную активность через туристско-краеведческую деятельность

Воспитательные:

1. Сформировать мотивацию к обучению, саморазвитию, самостоятельности
2. Выработать организаторские способности, самодисциплину.
3. Сформировать чувство уважения к России, своей малой родине, своему народу, традициям

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

1. Сформируют мотивацию к обучению, саморазвитию.
2. Выработают организаторские способности, самодисциплину.
3. Сформируют чувство уважения к России, своей малой родине, своему народу, традициям

Метапредметные:

1. Разовьют специальные физические качества (силу, выносливость, координацию движения) средствами физкультурно-спортивной и туристско-краеведческой деятельности
2. Разовьют коммуникативные способности, умение вести диалог со сверстниками
3. Сформируют познавательную активность через туристско-краеведческую деятельность

Предметные:

1. Познакомятся с различными видами туризма
2. Изучат основные принципы организации походной жизни
3. Овладеют приемами ориентирования на местности
4. Изучат особенности природных ресурсов Ленинградской области
5. Обучатся основам оказания первой помощи
6. Познакомятся с профессиями по направлению программы

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: русский

Форма обучения: очная

Особенности реализации программы:

- сетевая форма реализации ДОП

Особенности организации образовательного процесса:

сетевая форма реализации ДОП

Особенности организации образовательного процесса:

- образовательный процесс строится с учетом психолого-педагогических особенностей работы с обучающимися различных категорий

Условия набора в коллектив:

- принимаются все желающие, наличие медицинского допуска обязательно.

Условия формирования групп:

разновозрастные, возможен донабор на 2 год обучения обучающихся с высокой мотивацией к занятиям туризмом на основе собеседования и отсутствия медицинских противопоказаний

Количество обучающихся в группе: согласно нормативным документам:

на 1 году обучения – 15 человек

на 2 году обучения – 12 человек

Формы организации занятий:

-занятия в объединениях могут производиться по группам, индивидуально

-программой могут предусматриваться как аудиторные, так и внеаудиторные, в т.ч. самостоятельные, занятия, которые проводятся по группам или индивидуально (подготовка к соревнованиям и другим образовательным мероприятиям).

Формы проведения занятий:

Основной формой организации деятельности в дополнительном образовании является учебное занятие, включающее в себя теорию (беседа, просмотр видеоматериалов, игра) и практику: общефизическая подготовка, спортивное соревнование, экскурсия и др.

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

- фронтальная: работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

- групповая: организация работы в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач;

- индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, отработки отдельных практических навыков при выполнении заданий, построение индивидуального маршрута для данной группы обучающихся.

Материально-техническое оснащение программы
Перечень необходимого инвентаря, снаряжения и оборудования
(на группу 15 человек)

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	2 шт.
10.	Веревка основная (капроновая, диаметром 8-10 мм) 40 метров	3 шт.
11.	Веревка вспомогательная (диаметром 6 мм) 40 метров	3 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.

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения обучающегося

рюкзак для туристских прогулок,
спальный мешок,
туристские ботинки или обувь на твердой подошве,
обувь спортивная (типа шиповки),
сапоги резиновые,
фляжка или емкость для питьевой воды (1–1,5 л),
головной убор,
штормовка и брюки (ветрозащитный костюм),
спортивный тренировочный костюм,
столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной),
средство от кровососущих насекомых,
коврик туристский,
перчатки рабочие,
носки шерстяные,
сидушка походная,
программное обеспечение (компьютерное), доступ к информационным системам и информационно-телекоммуникационным сетям.

Кадровое обеспечение:

- педагог дополнительного образования, имеющий опыт работы в детско-юношеском туризме

3. Учебный план
Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов				Формы контроля/ аттестации
		В помещении		Практика на местности	Всего	
		Теория	Практика			
1	Туристская подготовка	9	5	28	42	Тестирование
2	Топография и ориентирование	4	6	16	26	Тестирование
3	Народные и государственные символы России	1	1	-	14	Устный опрос
	Краеведение	2	2	8		Текущий контроль/ тест- карточки
4	Основы гигиены и первая помощь	4	2	2	8	Тестирование
5	Общая физическая и специальная подготовка	1	35	16	52	Контрольное тестирование для определения уровня физической подготовки
.6	Профориентационное занятие	1	1		2	Устный опрос
	ИТОГО:	22	52	70	144	

Учебный план второго года обучения

№п\п	Название раздела	Количество часов				Формы контроля/ аттестации
		В помещении		Практика на местности	Всего	
		Теория	Практика			
1	Туристская подготовка	7	8	36	51	Протоколы учебных соревнований
2	Топография и ориентирование	5	5	16	26	Тестирование
3	История развития государственной символики России	1	1		20	Устный опрос
	Краеведение	1	1	16		Текущий контроль/ Тест- карточки
4	Основы гигиены и первая помощь	3	2	4	9	Тестирование
5	Общая физическая подготовка	1	35	-	36	Контрольное тестирование для определения уровня физической подготовки

6	Профориентационное занятие	1	1		2	Устный опрос
	ИТОГО:	19	53	72	144	

4. Методические и оценочные материалы

В процессе освоения программ используются следующие методы обучения:

по источникам передачи содержания программы:

- словесные (беседа, инструктаж, обсуждение материала),
- наглядные (иллюстративные 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, учебные 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 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 практических занятиях, ОФП, спортивных 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 используется 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.

Информационные источники:

Список литературы для педагога

1. Афанасьев С.П., Коморин С.В., Тимонин А.И. Что делать с детьми в загородном лагере. Кострома: Вариант, 2002. 224 с.
2. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. СПб.: Речь, 2002. 251 с.
3. Бендюков, М. Азбука профориентации / М. Бендюков, И. Соломин, М. Ткачев. - М.: Литера Плюс, 2018;
4. Волков Б. С. Выбираем профессию. Основы профориентации / Б.С. Волков. - М.: Говорящая книга, 2017;
5. Васильев М.Ю., Громов В.В. Туристские маршруты Западного БАМА. М.: Физкультура и спорт, 1984. 207 с.
6. Веретенников Е.И., Дрогов И.А. Общественный туристский актив. Подготовка, обучение, воспитание. М.: Профиздат, 1990. 176 с.
7. Виноградов Ю. Н., Митрухова Т.В. Воскресные путешествия пешком. Л.: Лениздат, 1988. 144 с.
8. Иващенко Ф.И. Психология воспитания школьников. Мн.: Універсітэцкае, 1999. 136 с.
9. Куприянов Б.В., Рожков М.И., Фришман И.И. Организация и методика проведения игр с подростками. М.: ВЛАДОС, 2001. 216 с.
10. Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции. М.: ЦДЮТур, 1997. 56 с.
11. Погосова Н.М. Цветовой игротренинг. СПб.: Речь, 2002. 152 с.
12. Поляков С.Д. Технологии воспитания. М.: ВЛАДОС, 2002. 144 с.
13. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М.: Профиздат, 1987. 224 с.
14. Программа Махова И.И. «Юные туристы-многоборцы». М.: ФЦДЮТиК, 2007. 60 с.
15. Психологические задания к педагогической практике студентов / Под ред. А.Э. Штейнмеца. М.: ВЛАДОС, 2002. 128 с.
16. Психологические тесты / Под ред. А.А. Карелина. М.: ВЛАДОС, 2002. 248 с.
17. Туристская игротека / Под ред. Ю.С. Константинова. М.: ВЛАДОС, 2000. 112 с.
18. Туристские маршруты / Сост. В.С. Качанов. М.: Профиздат, 1990. 256 с.

Список литературы для родителей

19. Огородников Б.И. Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. М.: Физкультура и спорт, 1983. 112 с.
20. Федотов Ю.Н. Спортивно-Оздоровительный туризм. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта., 2001. 292 с.
21. Юньев И.С. Краеведение и туризм. М.: «Знание», 1974. 104 с.
22. Психологические тесты / Под ред. А.А. Карелина. М.: ВЛАДОС, 2002. 248 с.
23. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском путешествии. М.: Профиздат, 1986. 176 с.
24. Усков А.С. Практика Туристских Путешествий. СПб.: ГЕОС, 1999. 264 с.
25. Усыскин Георгий. Очерки истории Российского туризма. М. СПб.: Герда, 2000. 234 с.
26. Поляков С.Д. Технологии воспитания. М.: ВЛАДОС, 2002. 144 с.

Используемые интернет-ресурсы

27. Алешин В.М. "Карта в спортивном ориентировани" http://tourlib.net/books_tourism/aleshyn.htm
28. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я. и др. "Основы техники пешеходного и горного туризма" http://tourlib.net/books_tourism/ganopolsky07.htm

29. ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий. <http://my-edu.ru/cat/vneklassnaja-rabota/instruktsiya-po-organizacii-i-provedeniju-turistskih-pohodov-jekspedicii-i-j>
30. Организация исследовательской деятельности во внеурочное время <http://www.tiuu.ru/content/pages/46.htm>
31. <https://spb.postupi.online/professii/> каталог профессий, которые можно получить в Санкт-Петербурге;

Список литературы для обучающихся

1. Балабанов И.В. Узлы. М., 1998. 80 с.
2. Буянов В. М. Первая медицинская помощь. М.: Медицина, 1987. 192 с.
3. Бухаркина, Е. С. Темп спортивный нас сегодня увлекает за собой / Е. С. Бухаркина. – Текст : непосредственный // Читаем, учимся, играем. – 2017
4. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. М.: ВЛАДОС, 1999. 144 с.
5. 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.
6. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М.: ФЦДЮТиК, 2006. 600 с.
7. Лукоянов П.И., Свет В.Л. Самодельное снаряжение для лыжного туризма. М.: Профиздат, 1988. 192 с.
8. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. М.: ВЛАДОС, 2000. 160 с.
9. Остапенек А.А. На маршруте туристы-следопыты. М.: Просвещение, 1987. 128 с.
10. Поспелов Е.М. Туристу о географических названиях. М.: Профиздат, 1988. 192 с.
11. Самкова В.А., Прутченков А.С. Экологический бумеранг: Практические занятия для учащихся 9-10 классов. М.: Новая школа, 1996. 48 с.
12. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском путешествии. М.: Профиздат, 1986.

Интернет-источники:

https://studme.org/400376/turizm/bezopasnost_detsko_yunosheskom_turizme
<https://scienceforum.ru/2015/article/2015017041>
<https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2022/05/15/obshchefizicheskie-uprazhneniya-ofp-na>
<https://infourok.ru/prezentaciya-po-turizmu-lichnoe-i-gruppovoe-turistskoe->
<http://fsoko.ru/index.php/novichku/349-zanyatie-2>
<https://www.youtube.com/channel/UC8VzccziQEa3jWGOMljqdGw>
<https://clck.ru/esxTC>
<https://gerbu.ru/stran/rossiya/>
<https://geraldika.ru/>
<http://project.rsl.ru/index.php?f=42> https://samgd.ru/upload/files/164000/164557/Государственная%20символика%20РФ_Путеводитель%20по%20интернет-ресурс.pdf

Электронные образовательные ресурсы:

<http://nsportal.ru/shkola/klassnoerukovodstvo/library/2015/07/17/pedagogiche>
https://mducekt.mskobr.ru/materialy_dlya_distancionnogo_i_e_lektronnogo_obucheniya/videozanyatiya_po_turizmu/

Методическое обеспечение образовательной программы

Название «Школа туризма»
 Год обучения 1 год обучения

п/п	Тема программы	Форма занятия и технология их организации	Практики, технологии и методы	Дидактические средства	Оценки и формы подведения итогов	Электронные образовательные ресурсы (ЭОРы)
Раздел 1.Туристская подготовка						
.	Техника безопасности в туристских путешествиях. Самодетельный туризм Виды туризма	Групповая Беседа Беседа	Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры) Анкета «Почему я решил заняться спортом».	Инструкция по охране труда №2,7,16, 18,19. Губаненков С.М. «Обеспечение безопасности туристических походов и соревнований», 2007 г. Конспект беседы: «Дисциплина- основа безопасности». Тематическая подборка «Пеший, горный, велосипедный - виды туризма».	Вводный (опрос на выявление имеющихся знаний о туризме). Текущий Составление таблицы «Общее и особенное в различных видах туризма»	Интернет- источники https://studme.org/400376/turizm/bezopasnost_detsko_yunosheskom_turizme https://scienceforum.ru/2015/article/2015017041
2.	Снаряжение туриста	Групповая Беседа, практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры) Практические (практические задания, упражнения)	Коробков А.И. "Туристское лагерное снаряжение (методические рекомендации "Турист", 1981. http://www.skitalets.ru/books/lagersnar_korob/index.htm Конспект занятия « Личное снаряжение туриста». Рисунки:	Текущий Опрос (усвоение понятия: личное снаряжение). Промежуточный сбор и укладка личного снаряжения для однодневного похода.	Интернет-источники https://infourok.ru/prezentatsiya-po-turizmu-lichnoe-i-gruppovoe-turistskoe-snyazhenie-4334403.html Таблица «Список личного снаряжения». Памятка «Уход за снаряжением». Карточки «Упакуй походный рюкзак».

				типы рюкзаков спальных мешков, палаток. Тематическая подборка: Как правильно выбрать туристский рюкзак».		
3.	Организация туристского быта.	Групповая Беседа, практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры) Практические (практические задания, упражнения)	Гранильщик Ю.В. «Семейный туризм», 1983 г. Конспект занятия «Организация бивака в однодневном ТКМ». Плакат «типы и назначение костра»	Текущий Опрос (требования к месту бивака и привала) Промежуточный: Установка бивака и палатки на маршруте.	Интернет - источники «Типы костров». Костровые принадлежности: крючки и цепочки для подвески посуды, рукавицы, мешалка с длинной ручкой.
4.	Питание в туристском походе.	Групповая Беседа, практическая работа	Словесные (объяснение понятий, рассказы из личного опыта, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры) Практические (практические задания, упражнения)	Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском путешествии, 1986. Конспект беседы: «Значение правильного питания». Тематическая подборка «Рецепты походных блюд».	Промежуточный: приготовление пищи в походных условиях.	Интернет- источники Таблица «Суточный рацион на одного туриста».
5.	Туристские должности в группе.	Групповая Беседа, практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, беседа) Практические (практические задания, упражнения) Игра с карточками «Распредели должности».	Конспект беседы: «Должностные обязанности в группе». Плакат «Должности временные и постоянные». Карточки «Распредели должности в походе».	Текущий Опрос (основные обязанности командира, завхоза, штурмана, дежурных). Промежуточный выполнение обязанностей по должностям на маршруте.	Интернет-источники «Должности временные и постоянные». «Должности в походе».
6.	Техника и тактика туристских походов.	Групповая	Словесные (объяснение понятий, рассказы из личного опыта,	Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм, 2006.	Текущий Опрос (усвоение понятий: туристский	Интернет- источники Памятки «Техника движения по равнинам,

		Беседа, практическая работа, игра	беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры) Практические (практические задания, упражнения) Игра «Прохождение болота».	Конспект беседы: «Порядок движения группы на маршруте». Наглядный материал – видеоматериалы «Основы туристкой подготовки» (тактика движений по маршруту).	строй, режим движения, темп).	песку, мокрому грунту, болоту». ЭОР «Основы туристкой подготовки» (тактика движений по маршруту). https://multiurok.ru/index.php/files/plan-konspekt-zaniatiia-po-osnovam-turistskoi-podg.html
7.	Подготовка к путешествию	Групповая беседа	Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры) Игра с карточками: «Что взять с собой в поход».	Виноградов Ю. Н., Митрухова Т.В. Воскресные путешествия пешком, 1988. Конспект беседы: «Требования к участникам похода». Конспект занятия «С чего начинается путешествие».	Промежуточный Смотр готовности к походу.	Интернет- источники https://mirdoshkolyat.ru/novosti/igra-puteshestvie-cto-vozmem-s-soboj-v-pohod Игра – путешествие «Что возьмем с собой в поход» Таблица «Требования к участникам похода».
Раздел 2. Топография и ориентирование.						
1.	Топографическая карта	Групповая Беседа, практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры) Практические (практические задания, упражнения) Игра «Топографический диктант».	Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография, 1985. Конспект беседы: «Понятие и значение топографии».	Текущий Опрос (усвоение условных топографических знаков: растительность, искусственные объекты, рельеф). Промежуточный распознавание топографических знаков на местности.	Интернет- источники Таблица «Условные знаки топографических карт». «Виды масштаба».
2.	Спортивная карта	Групповая Беседа, практическая	Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы,	Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография, 1985. Конспект беседы:	Текущий Опрос (усвоение условных знаков спортивных карт: рельеф,	Интернет- источники Таблица «Условные знаки спортивных карт». http://shensyaolon.ru/tourism/orienteering/conventiona

		работа, игра	интерактивные игры) Практические (практические задания, упражнения) Игра «Установи объекты на местности в соответствии со спортивной картой».	«Масштабы карт для спортивного ориентирования».	искусственные сооружения). Промежуточный: ориентировка с помощью спортивной карты на маршруте.	l%20signs/uslovnje_znaki.pdf
3.	Компас	Групповая Беседа, практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, работа с книгой) Наглядные (демонстрация фотографий, иллюстраций) Практические (практические задания, упражнения). Игры «Флюгер», Эстафета с компасом», «Найди клад».	Зубович С.Ф. О первых шагах в ориентировании, 1988. Конспект занятия «Компас, типы, устройство».	Текущий Опрос (устройство компаса) Промежуточный определение основных направлений с помощью компаса на маршруте.	Интернет- источники Фотографии «Типы компасов»
4.	Способы ориентирования	Групповая Беседа, практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, работа с книгой). Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры) Практические (практические задания, упражнения) Игра «Определи стороны горизонта».	Огородников Б.И. Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО, 1983. Конспект беседы: «Ориентирование с помощью карты в походе». Таблица «Виды ориентирования».	Промежуточный определение сторон горизонта по местным предметам, Солнцу на маршруте.	Интернет- источники Презентация «Ориентирование на местности» https://multiurok.ru/files/priehientatsiia-na-tiemu-orientirovaniie-na-miestnosti.html
Раздел 3. Краеведение.						
1.	Символы России: народные, государственные	Групповая	Словесные - беседа Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы),	Презентация «Государственные символы РФ»	Текущий устный опрос	https://multiurok.ru/files/beseda-simvolj-rossii-1.html
	Родной край, его географическое положение.	Групповая Беседа, практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, работа с книгой) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры) Практические (практические	Юньев И.С. Краеведение и туризм, 1974. Конспект занятия «Наш родной край» (рельеф, реки, полезные ископаемые). Тематическая подборка	Текущий Опрос (выявление знаний о родном крае). Промежуточный	Интернет- источники Фотографии, видеосюжеты на тему «Родной край». Творческие отчеты групп обучающихся –как результат походно-

			задания, упражнения)	«Охраняемые территории родного края».	Викторина «Загадки леса».	экспедиционной деятельности
2.	Растительный и животный мир Ленинградской области.	Групповая Беседа, практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, работа с книгой, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры) Практические (практические задания, упражнения) Тест «Мое отношение к природе».	Конспект беседы: «Особенности растительного и животного мира Ленинградской области Гербарий и набор открыток растений и животных Ленинградской области; комплект открыток грибов. ».	Текущий - опрос (Охраняемые растения и животные Ленинградской области). Промежуточный «Состав красную книгу своего края».	Интернет - источники Видеоматериалы: «Животные Ленинградской области», «Птицы Ленинградской области. https://ecoportal.info/zhivotnye-leningradskoj-oblasti/
Раздел 4. Основы гигиены, первая помощь						
1.	Личная гигиена.	Групповая Беседа	Словесные (объяснение понятий, беседа)	Коструб А.А. Медицинский справочник туриста, 1990. Конспект беседы: «Личная гигиена, гигиена одежды и обуви».	Текущий Опрос по вопросам личной гигиены юного туриста	Интернет - источники Презентация «Личная гигиена юного туриста» https://infourok.ru/prezentaciya-po-turizmu-na-temu-lichnaya-gigiena-turista-v-pohode-5095847.html
2.	Походная аптечка.	Групповая Беседа, игра	Словесные (объяснение понятий, работа с книгой) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры) Практические (практические задания, упражнения) Игры «Собери походную аптечку».	Конспект беседы: «Состав медицинской аптечки для похода выходного дня».	Текущий Опрос (состав аптечки).	Интернет- источники https://chaika.com/journal/sobiraem-apttechku-dlya-puteshestviy-s-detmi Таблица «Назначение медикаментов, их упаковка».
3.	Приемы оказания первой помощи.	Групповая Беседа, практическая работа, игра	Игры по приемам оказания первой помощи «Окажи первую помощь» «Переноска раненого».	Конспект беседы: «Общее понятие травмы, их виды». Рисунки «Наложение повязок».	Вводный Опрос - виды травм: растяжение, кровотечения, ушибы.	Интернет- источники Презентация «Первая помощь при кровотечениях» https://infourok.ru/prezentaciya-

				Наложение жгута, или закрутки в зависимости от места кровотечения		pervaya-pomosch-pri-krovotечeniyah-2640412.html
Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка.						
1.	Врачебный контроль.	Групповая Беседа	Словесные (объяснение понятий, беседа)	Конспект беседы: «Влияние упражнений на здоровье»	Вводный Опрос (значение физических упражнений).	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2021/03/09/vliyanie-fizicheskikh-uprazhneniy-na-ukreplenie-detskogo-organizma
2.	Общая физическая подготовка	Групповая Практическая работа, игра	Практические (практические задания, упражнения) Упражнения для рук, ног. Спортивные и подвижные игры.	Тематическая подборка упражнений со скакалкой, спортивных и подвижных игр, эстафет на развитие физической выносливости и силы	Выполнение физических упражнений на развитие ловкости, силы, выносливости –наблюдение педагога	Интернет- источники https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2022/05/15/obshchefizicheskie-uprazhneniya-ofp-na
3.	Специальная физическая подготовка	Групповая Практическая работа	Практические (практические задания, упражнения) Тренировочные кросс-походы на местности		Выполнение практических заданий по время кросс-похода	Тренировочные кросс-походы на местности с контрольным грузом.
Раздел 6. Профориентационное занятие						
1	Профориентационное занятие. «Мир профессий в туризме, спорте»	Беседы на темы: «Знакомство с профессиями по направлению программы: Практика: игры на знакомство с профессиями	Правила игр на знакомство с профессиями, которые ребенку знакомы и близки	Подборка игр по профориентации по направлению программы Игры на знакомство с профессиями: «Разные профессии?», «Детективы», «Что лишнее?», «Все профессии нужны, все профессии важны?»	Устный опрос	Бендюков, М. Азбука профориентации / М. Бендюков, И. Соломин, М. Ткачев. - М.: Литера Плюс, 2018; https://intolimp.org/publication/sportivnyie-professii.html

Методическое обеспечение образовательной программы

Название «Школа туризма»

Год обучения 2 год обучения

п/п	Тема программы	Форма занятия и технология их организации	Методы и приемы, технологии	Дидактический материал	Оценки и формы подведения итогов	Техническое оснащение, в том числе информационные ресурсы
Раздел 1. Туристская подготовка.						
1.	Техника безопасности в туристских путешествиях.	Групповая Беседа	Словесные (объяснение понятий, рассказы из личного опыта, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры) Практические Подбор фотографий о летнем походе. Советы по туризму (опасности в горах, лесах...).	Инструкция по охране труда №2,7,16, 18,19. Губаненков С.М. «Обеспечение безопасности туристических походов и соревнований», 2007 г. Конспект беседы: «Техника безопасности в помещении, на улице». Тематическая подборка «Лыжный и водный туризм».	Вводный (опрос-выявление имеющихся знаний о видах туризма). Текущий «Вот и снова мы все собрались» (отчет о летнем походе, выставка фотографий).	Интернет- источники https://studme.org/400376/turizm/bezopasnost_detsko_yunosheskom_turizme https://scienceforum.ru/2015/article/2015017041
2.	Снаряжение туриста	Групповая Беседа, практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры) Практические	Лукоянов П.И. «Самодельное снаряжение для лыжного туризма». Конспект занятия «Групповое снаряжение туриста». Таблица «Список личного и	Текущий Опрос (усвоение понятий: групповое снаряжение). Итоговый Соревнование: «Сбор и укладка снаряжения для различных видов походов».	Интернет-источники https://infourok.ru/prezentaciya-po-turizmu-lichnoe-i-grupповое-turistskoe-snaryazhenie-4334403.html Таблица «Список личного снаряжения». Памятка «Уход за снаряжением».

			(практические задания) Игра с карточками «Упакуй походный рюкзак».	группового имущества для различных видов туризма».		Карточки «Упакуй походный рюкзак».
3.	Организация туристского быта.	Групповая Беседа, практическая работа, игра Технологии коллективного взаимодействия	Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры) Практические (практические задания, упражнения) Игра на сплочение «Установи палатку».	Гранильщик Ю.В. «Семейный туризм», 1983 г. Конспект беседы «Требования к месту бивака». Карточки «Типы костров и их назначение»	Текущий Опрос (разведение костра в различных походных условиях на маршруте). Итоговый «Установка палаток различной конструкции».	Интернет- источники https://infourok.ru/prezentaciya_na_temu_vidy_kostrov_i_ih_naznacheniya-579295.htm Костровые принадлежности: крючки и цепочки для подвески посуды, рукавицы, мешалка с длинной ручкой.
4.	Питание в туристском походе	Групповая Беседа, практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, рассказы из личного опыта) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры) Практические (практические задания, упражнения)	«Питание в туристском путешествии», 1986 г. Конспект беседы «Особенности питания в многодневном походе». Тематическая подборка «Рецепты походных блюд».	Текущий Конкурс «Завтрак завхоза». Итоговый: приготовление пищи на костре.	Интернет-источники Таблица «Калорийность, вес и норма дневного рациона в многодневном походе». «Советы туристу» (Как правильно организовать питание в путешествии). Памятки «Техника безопасности дежурных по кухне».
5.	Туристские должности в группе.	Групповая Беседа, практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, рассказы из личного опыта) Практические	Конспект беседы «Временные должностные обязанности в группе».	Текущий Опрос (обязанности краеведа, санитаря, фотографа). Итоговый:	Интернет - источники Таблица «Распределение обязанностей по должностям».

			(практические задания, упражнения) Игра с карточками «Распредели должности»		работа по должностям на маршруте.	
6.	Техника и тактика туристских походов.	Групповая Беседа, практическая работа	Словесные (объяснение понятий, рассказы из личного опыта, беседы) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры) Практические (практические задания, упражнения)	Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм, 2006. Конспект беседы «Понятия о тактике в туристском походе».	Текущий Опрос усвоение понятий: маршруты линейные и кольцевые. Итоговый: отработка движения группы по камням и болотам на маршруте.	Интернет-источники Наглядный материал «Алгоритм подготовки к походу (основные тактические понятия). Видеофильм «Кавказ». Памятка «Техника движения по дорогам, тропам и без дорог».
7.	Подготовка к путешествию	Групповая беседа	Словесные (объяснение понятий) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры)	Работа с документацией для проведения похода.	Итоговый Смотр готовности к походу.	Интернет-источники Таблица «Походные нормативы».
Раздел 2. Топография и ориентирование.						
1.	Топографическая карта	Групповая Беседа, практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, работа с книгой) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы,	Туристские маршруты / Сост. В.С. Качанов. М.: Профиздат, 1990. Конспект беседы: «Виды топографических карт».	Текущий Опрос (усвоение понятий: условные знаки: гидрография, дорожная сеть, населенные пункты).	Интернет-источники Таблица «Условные знаки топографических карт».

			интерактивные игры) Практические (практические задания, упражнения) Игры «Составь карту», «Что изменилось?»			
2.	Спортивная карта	Групповая Беседа, практическая работа	Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры) Практические (практические задания, упражнения)	Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография, 1985. Конспект беседы «Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической».	Итоговый: ориентирование с помощью спортивной карты на местности.	Интернет-источники Таблица «Условные знаки спортивных карт» https://gorogomel.by/kak-sdelat/uslovnnye-oboznacheniya-orientirovanie-karty-i-znaki-sportivnogo-orientirovaniya.html
3.	Компас	Групповая Беседа, практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, работа с книгой, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры) Практические (практические задания, упражнения) Игра «Найди клад».	Зубович С.Ф. О первых шагах в ориентировании, 1988. Конспект беседы «Ориентирование карты и компаса».	Итоговый: движение по азимуту на маршруте.	https://tsvetyzhizni.ru/podgotovka-k-shkole/tematicheskie-zanyatiya/detyam-prostorony-sveta-kak-orientirovatsya-na-mestnosti.html (детям о компасе и как ориентироваться на местности)
4.	Измерение расстояний	Групповая Беседа,	Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные	Конспект беседы: «Способы измерения расстояний на карте и на местности».	Итоговый: подготовка картографического материала.	Интернет-источники Раздаточный материал: карта, курвиметр.

		практическая работа	(демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры) Практические (практические задания, упражнения)			
5.	Способы ориентирования	Групповая Беседа, практическая работа, игровые технологии	Словесные (объяснение понятий, работа с книгой) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры) Практические (практические задания, упражнения) Игры «Подвижный ориентир» «Запомни ориентиры».	Огородников Б.И. Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО, 1983. Конспект беседы: «Причины, приводящие к потере ориентировки».	Итоговый: отработка действий при потере ориентировки на маршруте.	Интернет-источники Спортивное ориентирование Таблица «Виды ориентирования». https://infourok.ru/razvivayuschie-i-obuchayuschie-igri-v-sportivnom-orientirovanii-2359975.html
Раздел 3. Краеведение.						
1	История развития государственных символов РФ	Групповая	Словесные - беседа Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы),	Презентация «История развития государственных символов РФ»	Текущий: Тестирование	Интернет-источники https://multiurok.ru/files/beseda-simvoly-rossii-1.html
	Туристские возможности родного края.	Групповая Беседа, практическая	Словесные (объяснение понятий, беседа работа с книгой) Наглядные	Юньев И.С. Краеведение и туризм, 1974. Конспект занятия «Наш край»	Текущий: Экскурсия: анализ историко-краеведческих объектов	Материалы экскурсионных программ Творческие отчеты групп обучающихся – как результат походно-

		работа	(демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры) Практические (практические задания, упражнения)	(климат, растительность). Тематическая подборка «Исторические, памятные места родного края». Фотографии на тему «Памятники природы Ленинградской области».	экскурсионных программ	экспедиционной деятельности
2	Изучение района путешествия	Групповая Беседа, практическая работа Технология проблемного обучения	Словесные (объяснение понятий, работа с книгой, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры) Практические (практические задания, упражнения)	Работа с литературными источниками: «География, природа, климат» района путешествия. Набор открыток о природе района путешествий,	Итоговый: создание виртуальной экскурсии по району путешествия	Интернет-источники Творческие отчеты путешествий по Лен. области в архиве отдела
3	Краеведческие наблюдения	Групповая Беседа, практическая работа технология исследовательской деятельности	Словесные (объяснение понятий, работа с книгой, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры) Практические (практические задания, упражнения) Сбор образцов	Конспект беседы: «Техника проведения краеведческих наблюдений».	Итоговый: краеведческие наблюдения на маршруте, экскурсии	Методики краеведческих наблюдений

			краеведческих наблюдений для коллекций, зарисовок в походе.			
Раздел 4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь						
1.	Личная гигиена.	Групповая Беседа Здоровьесберегающие технологии	Словесные (объяснение понятий, работа с книгой, беседа)	Конспект беседы: «Роль и способы закаливания».	Текущий Опрос - значение водных процедур	https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-na-temu-pervaya-pomosh-v-pohode-4823676.html Буянов В. М. Первая медицинская помощь. 1987.
2.	Походная аптечка	Групповая Беседа, практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, работа с книгой) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры) Практические (практические задания, упражнения) Игры «Собери походную аптечку».	Конспект беседы: «Лекарственные растения, возможности их использования». Тематическая подборка «Лекарственные растения».	Итоговый: комплектация походной аптечки на маршруте.	Интернет-источники Фотографии лекарственных растений.
3.	Приемы оказания первой помощи	Групповая Беседа, практическая работа по оказанию первой помощи	Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры) Практические	Конспект беседы «Заболевания в туристских походах».	Итоговый: Соревнования: оказание первой помощи условно пострадавшему.	Интернет- источники Рисунки «Наложение жгута, способы бинтования ран». Раздаточный материал: бинт, жгут.

			(практические задания, упражнения)			
Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка						
1.	Врачебный контроль.	Групповая Беседа	Словесные (объяснение понятий, беседа)	Конспект беседы «Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировки».		https://dep_fizvos.pnzgu.ru/files/dep_fizvos.pnzgu.ru/dot/kontrol_za_zdorovem_pri_vypolnenii_fizicheskikh_uprazhneniy.pdf
2.	Общая физическая подготовка.	Групповая Практическая работа	Практические (практические задания, упражнения)	Описание тренировочных упражнений, направленных на укрепление здоровья	Упражнения со спортивным инвентарем, спортивные игры, подвижные игры и эстафеты на развитие координации движения, силы, ловкости	Тематическая подборка упражнений со спортивным инвентарем, подвижных игр, эстафет на развитие физической выносливости и силы (повышенной сложности)
3.	Контрольное тестирование	Групповая Практическая работа	Практические (практические задания, упражнения)	Таблицы результативности по параметрам физической подготовки	Проведение контрольных тестов	Тематическая подборка контрольных тестов для определения уровня физической подготовки учащихся
4.	Специальная физическая подготовка	Групповая Практическая работа Здоровьесберегающие технологии	Практические (практические задания, упражнения)	Описание тренировочных кросс - походов, направленных на занятия спортом и туризмом, с индивидуальными нагрузками по различным видам спорта	Проведение тренировочных кросс-походов	Тренировочные кросс-походы на местности с контрольным грузом.
Раздел 6. Профориентационное занятие						
1	Профориентационное занятие. «Мир профессий далеких и близких»	Беседы на темы: «Знакомство с профессиями»	Игры и практические упражнения на развитие навыков общения»,	Описание игр на развитие навыков общения и ведение диалога	Устный опрос по теме занятия	http://www.proftime.edu.ru сайт для старшеклассников и специалистов по профориентационной

		по направлению программы: педагог, тренер, врач, экскурсовод, спортсмен и другие »,	упражнение: «вопрос-ответ» - диалог с педагогом «Могут ли, полученные в ходе обучения знания и умения, пригодятся людям этих профессий?»			работе «Время выбрать профессию
--	--	---	--	--	--	---------------------------------

Оценочные материалы

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала учащимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов.

Программа предусматривает:

-входной контроль – с целью выявления первоначального уровня знаний в виде устного опроса «Что ты знаешь о туризме?» на первом занятии – как введение в программу.

-текущий контроль проводится в ходе подведения итогов разделов учебного плана (анкетирование, опрос, устный зачет, сдача нормативов).

Промежуточная аттестация проводится для установления результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы за первое полугодие, за второе полугодие, итоговая аттестация - за весь период обучения по программе (за 2 года обучения).

Аттестация за первое (в конце декабря) и за второе полугодие (в конце мая) проводится ежегодно на протяжении всего периода обучения.

Промежуточная аттестация может проводиться в форме опроса, устного или письменного опроса, тестирования, практическая часть – протоколы учебных или спортивных соревнований.

Обучающийся должен продемонстрировать знания, умения и навыки в соответствии с программными требованиями.

Аттестация проводится согласно графику, результаты заносятся в ведомость промежуточной аттестации.

При проведении контроля учащимся предлагается выполнить контрольные упражнения, подтверждающие уровень текущей подготовки.

Итоговым контролем освоения ДОП «Школа туризма» (1 и 2 годов обучения) является поход выходного дня с активными формами передвижения (предполагает оценку полученных навыков по основам туристской подготовки: сбор рюкзака, установка и снятие палатки и др.).

Полученные теоретические знания за весь период обучения проверяются устными ответами на контрольные вопросы по содержанию разделов программы: основы туристской подготовки, ориентирование, краеведение, основы гигиены и первой помощи и др.

Приложения

В таблице 1 и таблице 2 представлены:

-используемые в процессе реализации программы практики, технологии и методы, дидактические средства, ЭОРы, формы подведения итогов по разделам программы 1 и 2 годов обучения

В таблице 3 представлены:

-формы фиксации и предъявления результатов, критерии оценки, позволяющие определить достижения обучающимися планируемых предметных, метапредметных и личностных

Мониторинг результатов обучения по ДОП «Школа туризма» (таблица 3)

Мониторинг результатов обучения по ДОП «Школа туризма» за текущий период включает: промежуточную аттестацию по учебным полугодиям и итоговую - по завершению программы.

Мониторинг личностного развития учащихся.

Достижения обучающихся в мероприятиях туристско-краеведческой и физкультурно-спортивной направленности.

Мониторинг результатов обучения по ДОП «Школа туризма»

Для определения уровня освоения программы предлагается методика «Мониторинг результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе»

Дважды в течение учебного года заносятся данные о результатах обучения в диагностическую. Карту № 1

Технология определения результатов обучения представлена в таблице-инструкции, содержащей показатели, критерии, степень выраженности оцениваемого качества, методы диагностики.

Мониторинг личностного развития обучающихся

Для мониторинга личностного развития обучающихся (достижения метапредметных результатов) используется. Карта 2.

В совокупности, приведенные в таблице личностные свойства, отражают многомерность личности; позволяют выявить основные индивидуальные особенности ребенка, легко наблюдаемы и контролируемы.

Работа по предложенной технологии позволяет содействовать личностному росту ребенка, выявлять то, каким он пришел, чему научился, каким стал через некоторое время.

В качестве методов диагностики личностных изменений ребенка можно использовать наблюдение, анкетирование, тестирование и другие.

Достижения обучающегося в мероприятиях туристско-краеведческой и физкультурно - спортивной направленности. Карта 3.

- на уровне учреждения
- на уровне района, города

Мониторинг результатов обучения по ДОП «Школа туризма»

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностик в соответствии с разделами программы
Теоретическая подготовка			
1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям;	<ul style="list-style-type: none"> • (Н) низкий уровень (ребенок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой) • (С) средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более ½); • (В) высокий уровень (ребенок освоил практически весь объем 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 (ребенок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков); • (С) средний уровень • (В) высокий уровень (ребенок 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 (ребенок испытывает серьезные 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

Ведомость результатов обучения по ДОП «Школа туризма» 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 «Школа туризма», 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 все 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 и личностные 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 ребенка 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 ребенка к различным компонентам образовательной среды)
3. Личностные достижения обучающегося				
3. Участие в мероприятиях	Степень участия	<ul style="list-style-type: none"> • не принимает участие • принимает участие с помощью педагога или родителей • Самостоятельно принимает решение об участии 	<p>0</p> <p>3</p> <p>5</p>	Наблюдение

Ведомость личностного развития обучающегося в процессе освоения ДОП «Школа туризма» для 1 года обучения, группа № 1, 2023-2024 г.г.

Педагог:

№	ФИО обучающегося	Организационно - волевые качества (уровень сознательной саморегуляции)			Ориентационные качества (самооценка, интерес к знаниям)			Поведенческие качества (качества, характеризующие личность человека)			Личностные достижения воспитанника			За год
		входная диагн.	1 полугодие	2 полугодие	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														

Календарный учебный график реализации
дополнительной общеразвивающей программы
«Школа туризма» на 2023-2024г.г.

Педагог:

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество о учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й год обучения	01.09.2023	31.08.2024	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2-й год обучения	01.09.2023	31.08.2024	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа,

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

Рабочая программа
по дополнительной общеразвивающей программе

«Школа туризма»
Возраст учащихся – 10 -11 лет

Первый год обучения

Разработчики:
Илларионов Евгений Вячеславович
педагог дополнительного образования;
Даурова Наталия Владимировна
методист отдела туризма и краеведения

«Школа туризма»

1. Особенности первого года обучения

На первом году обучения осуществляется первичное ознакомление с основными видами туризма: пеший, лыжный, водный и т.д.

Обучающиеся овладевают основными навыками организации нестационарного мероприятия в природной среде.

Особенности организации образовательного процесса

Обучающиеся образовательных учреждений района должны иметь медицинский допуск для занятий туризмом. Программа предназначена для учащихся в возрасте 10 - 12 лет, без специальных туристских навыков.

Срок освоения программы 1 года обучения - 144 часа

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа (теория и практика в помещении и выходы на местность)

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

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

2. Задачи первого года обучения

Обучающие задачи:

1. Познакомить с основными видами туризма
2. Дать представление о личном, групповом и специальном снаряжении, организации привалов и питания в походе.
3. Познакомить с туристскими должностями в походе.
4. Сформировать представление об основных условных знаках топографических и спортивных карт, приемам работы с компасом
5. Овладеть знаниями об особенностях родного края, рельефа, климата, растительного и животного мира Ленинградской области.
6. Дать представление об основах гигиены и оказания первой помощи.
8. Обучить практическим походным навыкам
9. Овладеть элементарными представлениями о мире профессий, связанных с направлением программы

Развивающие задачи:

1. Развить потребность в здоровом образе жизни при регулярных занятиях спортом.
2. Развить коммуникативную компетентность
3. Развить познавательную активность через туристско-краеведческую деятельность
4. Развить силу, выносливость, координацию движений.

Воспитательные задачи:

1. Воспитать гуманное отношение к природе.
2. Выработать организаторские навыки, научиться доводить начатое дело до конца
3. Воспитать коммуникативные навыки, стремление к искренности и открытости во взаимоотношениях между людьми

4. Воспитать в себе патриота своей Родины (изучить государственные символы России)

3. Содержание первого года обучения

Раздел 1. Туристская подготовка (42 часа)

Тема 1. Введение (вводный контроль). Виды туризма. Техника безопасности.

Теория (1 час)

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при организации экскурсий в природу, при передвижении группы на общественном транспорте. Туризм: плановый и самодеятельный, спортивный и массовый. Виды туризма: пеший, лыжный, водный, горный и другие. Экскурсии, их особенности. Перспективы обучения туризму.

Практика (1 час)

Составление плана работы кружка на год. Краткая характеристика отдельных видов туризма.

Тема 2 Снаряжение туриста

Теория (1 час)

Понятие о личном и групповом снаряжении. Общий перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Рюкзак, его назначение, выбор рюкзака. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних однодневных походов. Принципы подбора и характеристика походной одежды и обуви.

Групповое снаряжение: палатки, костровое и ремонтное оборудование, средства ориентирования и связи, их назначение.

Практика (1 час)

Подборка содержимого рюкзака для пешего похода. Укладка рюкзака.

Тема 3 Организация туристского быта

Теория (2 часа)

Виды привалов и ночлегов в туристском путешествии. Движение группы по маршруту, продолжительность и периодичность привалов в походе. Основные требования, предъявляемые к выбору места для привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря – выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы. Различные типы костров, их назначение. Растопка. Правила разведения костра. Заготовка дров. Техника безопасности при заготовке дров и обращении с огнем. Установка палаток. Размещение вещей в палатках. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Практика на местности (16 часов)

-определение мест для организации привалов и ночлегов;

-планирование лагеря - выбор мест для палаток;

-составление макета постановки бивака;

-движение походной колонны;

-движение группы по маршруту с пересечением дорог и регулируемых и нерегулируемых перекрестков;

-установка палаток;

-правила поведения в палатке;

-движение группы по маршруту с просмотром интересных природных объектов

Тема 4. Питание в туристском походе

Теория (1 час)

Рацион питания, состав, назначение для туриста – походника. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: бутерброды или приготовление горячих блюд. Организация питания в 2-3 – дневном походе. Составление меню, списка продуктов на однодневный выход в природу. Упаковка продуктов.

Практика в помещении: (1 час).

- настольная игра «Собери завтрак, обед и ужин»

Практика на местности (4 часа)

- фасовка, упаковка и распределение продуктов в рюкзаках.

- упаковка продуктов на местности после их частичного использования.

Тема 5. Туристские должности в группе

Теория: (1 час)

Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы. Другие постоянные должности в группе: завхоз, ответственный за снаряжение, штурман, санитар, краевед, ремонтный мастер. Временные должности: дежурные, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Практика в помещении: (1 час)

Распределение туристских должностей.

Практика на местности: (2 часа)

Выполнение обязанностей по постоянным должностям при проведении похода выходного дня.

Тема 6. Техника и тактика туристских походов

Теория: (2 часа)

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Действия потерявшегося участника. Действия группы, потерявшей участника. Естественных препятствия на маршруте. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику через завалы, по заболоченной местности, по травяным склонам.

Практические работы на местности: (6 часов)

1. Движение группы по дорогам и открытым пространствам.
2. Движение группы по берегу реки.
3. Движение группы в городской черте.

Тема 7. Подготовка к путешествию

Теория: (1 час)

Требования, предъявляемые к участникам походов. Определение цели и района путешествия.

Практические работы в помещении: (1 час)

1. Подбор и ремонт личного и группового снаряжения к однодневному походу.

Раздел 2. Топография и ориентирование (26 часов)

Тема.1. Топографическая карта

Теория: (1 час)

Понятие и значение топографии. История возникновения топографических карт. Условные знаки топографических карт: растительность, воды, искусственные объекты. Способы изображения объектов на топографической карте.

Масштабы топографических карт, численный и именованный масштабы.

Способы изображения рельефа на картах.

Практические работы в помещении: (2 часа)

1. Топографические знаки: рельеф, растительность.
2. Топографические знаки: воды, искусственные объекты.

Практические работы на местности: (2 часа)

1. Распознавание топографических знаков на местности.

Рекомендуемый список топографических знаков:

- рельеф: основные горизонталы, бергштрих, ямы;
- растительный покров: лес; редколесье, вырубка, просека, кустарники, луг, фруктовый сад, болото.
- гидрография: реки и ручьи, озера, деревянные мосты, источники;
- дорожная сеть: железные дороги, шоссе, проселочные и лесные дороги;
- отдельные местные предметы: заводы и фабрики, церкви, сооружения башенного типа, кладбища, линии связи, линии электропередачи

Тема 2. Спортивная карта

Теория: (1 час)

Условные знаки спортивных карт на примере карты городского парка. Чтение карты.

Определение сторон горизонта на карте и по местным признакам.

Практические работы в помещении: (2 часа)

1. Условные знаки спортивных карт.
2. Условные знаки спортивных карт.

Практические работы на местности: (8 часов)

1. Работа со спортивной картой. Определение по карте масштаба.
2. Определение обозначений на карте
3. Установление объектов на местности в соответствии со спортивными картами.
4. Ориентирование с помощью спортивной карты.

Рекомендуемый список условных знаков спортивной карты:

- рельеф,
- гидрография и болота,
- растительность,

Тема 3. Компас

Теория: (1 час)

Компас: типы, устройство. Правила пользования компасом. Определение сторон горизонта. Основные направления горизонта (С, Ю, З, В).

Практические работы в помещении: (1 час)

1. Определение основных направлений с помощью компаса.

Тема 4. Способы ориентирования

Теория: (1 час)

Ориентирование с помощью карты в походе. Ориентиры, виды ориентиров.

Определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Практические работы в помещении: (1 час)

Упражнение по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту.

Практические работы на местности: (6 часов)

1. Отработка навыков по ориентированию с компасом.
2. Определение сторон горизонта по местным предметам, Солнцу.
3. Поиск на местности ориентиров по заданному на карте маршруту.

Раздел 3. Краеведение (14 часов)

Тема 1. Родной край, его географическое положение.

Теория: (1 час)

Изучение государственных символов РФ: флаг, герб, гимн.

Символы России: народные, государственные

Практика: (1 час)

Игра «Игры «Что лишнее? в изображении символов России»

Теория: (1 час)

Положение Ленинградской области на географической карте. Рельеф, реки, озера, полезные ископаемые родного края. Охраняемые территории.

Практические работы в помещении: (1 час)

Характеристика рельефа, полезных ископаемых, водных артерий Ленинградской области,

Практические работы на местности: (4 часа)

1. Ознакомление с природными объектами Колпино.
2. Ознакомление с водными объектами Колпино.

Тема 2. Растительный и животный мир родного края

Теория: (1 час)

Особенности растительного и животного мира Ленинградской области.

Практические работы в помещении: (1 час)

1. Охраняемых животных и растения Ленинградской области (на гербарном материале, по фотографиям и открыткам).

Практические работы на местности: (4 часа)

1. Растительный мир Колпино (посещение парков, лесополос).
2. Животный мир Колпино (прибрежные участки р. Ижора).

Раздел 4. Основы гигиены и первая помощь (8 часов)

Тема 1. Личная гигиена

Теория: (1 час)

Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе. Значение водных процедур (умывание, обтирание, купание). Гигиена одежды и обуви.

Тема 2. Походная медицинская аптечка

Теория: (1 час)

Состав медицинской аптечки для похода выходного дня. Назначение медикаментов, их упаковка, определение срока годности для использования.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практические работы в помещении: (1 час)

Комплектация аптечки выходного дня.

Тема 3. Основные приемы оказания первой помощи

Теория: (1 час)

Походный травматизм. Профилактика травматизма. Общее понятие травмы и виды травм: ушибы, растяжения, кровотечения.

Оказание первой помощи при потертостях, мозолях, ссадинах, ушибах. Наложение повязок.

Практические работы в помещении: (1 час)

1. Наложение повязок.

Тема 4. Приемы транспортировки пострадавшего

Теория: (1 час)

Способы транспортировки пострадавшего. Характер и возможные места повреждения, порядок оказания первой помощи.

Практические работы на местности: (2 часа)

1. Транспортировка пострадавшего без использования носилок.

Раздел 5. Общая физическая и специальная подготовка (52 часа)

Тема 1. Врачебный контроль, самоконтроль

Теория: (1 час)

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Значение врачебного контроля и самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

Тема 2. Общая физическая подготовка

Практические занятия в помещении: (33 часа)

Комплексы общеразвивающих упражнений.

Специальные упражнения на выносливость.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища и ног.

Упражнения со скакалкой.

Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.

Упражнения в парах, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом; игры бегом и прыжками, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.

Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Игры: ручной мяч, футбол, пионербол.

Бег на короткие дистанции 30, 60м из различных исходных положений.

Эстафетный бег на этих же дистанциях.

Гимнастические упражнения.

Тема 3. Контрольное тестирование

Практические занятия в помещении: (2 часа)

Проведение контрольных тестов для определения уровня физической подготовки учащихся.

Тема 4. Специальная физическая подготовка

Практические работы на местности: (16 часов)

Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям, привыкание к нагрузке, развитие выносливости.

Тренировочные эстафеты на местности с использованием группового снаряжения.

Тренировочные кросс-походы на местности с топографической картой.

Тренировочные кросс-походы на местности с использованием различных видов карт.

Эстафета с применением спортивного ориентирования.

Тренировочные кросс-походы с преодолением имитированных препятствий.

Эстафета с поиском объектов по описанию.

Обучающий поход с использованием фиксации наблюдений в природе.

Обучающая экскурсия в природу «Птичьи голоса Колпино».

Раздел 6. Профориентационное занятие (2 часа)

Теория (1 час)

Беседы о влиянии спорта на формирование характера человека

Практика (1 час)

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

Планируемые результаты освоения первого года обучения

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

Личностные:

1. Воспитают в себе гуманное отношение к природе
2. Выработают в процессе обучения организаторские навыки, умение доводить начатое дело до конца
3. Воспитают в себе коммуникативные навыки, умение общаться в коллективе, стремление к искренности и открытости во взаимоотношениях между людьми
4. Воспитают в себе качества гражданина, патриота (овладеют знаниями по истории государственных символов России)

Метапредметные:

1. Разовьют потребность в здоровом образе жизни при регулярных занятиях спортом
2. Разовьют коммуникативную компетентность
3. Разовьют познавательную активность через туристско-краеведческую деятельность
4. Разовьют в себе волевые качества: силу, выносливость, координацию движений.

Предметные:

1. Познакомятся с основными видами туризма, будут иметь представление о личном, групповом и специальном снаряжении
2. Познакомятся с организацией привалов, питания в походе, с туристскими должностями в походе
3. Овладеют знаниями об основных условных знаках топографических и спортивных карт, о работе с компасом
5. Овладеют знаниями об особенностях родного края, рельефа, климата, растительного и животного мира Ленинградской области.
6. Овладеют практическими навыками оказания первой помощи.
7. Овладеют практическими походными навыками и умениями, ориентировки в различных природных условиях.

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

Рабочая программа
по дополнительной общеразвивающей программе

«Школа туризма»
Возраст учащихся – 11 -13 лет

Второй год обучения

Разработчики:
Илларионов Евгений Вячеславович
педагог дополнительного образования
Даурова Наталия Владимировна
методист отдела туризма и краеведения

«Школа туризма»

1. Особенности второго года обучения

На втором году обучения обучающиеся расширят свои знания по туристской подготовке (технике безопасности, питанию и снаряжению туриста, техники и тактики в туристском походе).

Содержание тем второго года обучения усложняется для поддержки обучающихся с высокой мотивацией к занятиям.

Наполняемость учебных групп на втором году обучения составляет не менее 12 человек

Срок освоения 2 года обучения программы: 144 часа

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа (теория и практика в помещении и выходы на местность).

Условия набора и формирования групп второго года обучения: обучающиеся образовательных учреждений района, имеющих медицинский допуск для занятий туризмом, по результатам собеседования могут быть зачислены на 2 год обучения.

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

- участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию различного уровня,
- участие в контрольных спортивных мероприятиях, совершение степенных походов (данные мероприятия проводятся за рамками реализации ДОП, согласно индивидуальному плану и плану воспитательной работы педагога).

2. Задачи второго года обучения

Обучающие:

1. Научить технике и тактике туристского похода, основам безопасного пребывания в природной среде,
2. Овладеть навыками организации быта, питания, должностным обязанностям в походе
3. Научить основам топографии и ориентированию.
4. Углубить знания об историческом, природном, культурном наследии в ходе подготовки к нестационарным мероприятиям.
5. Расширить знакомство со способами оказания первой помощи
6. Познакомить с профессиями по направлению туризма и спорта для самоопределения и самореализации личности ребенка

Развивающие:

1. Развить творческую и познавательную активность учащихся в процессе освоения изучаемого краеведческого материала
2. Развить потребность в здоровом образе жизни и ответственное отношение к собственному здоровью.
3. Развить физические качества: силу, выносливость, упорство средствами ОФП, туристской деятельности

Воспитательные:

1. Воспитать бережное отношение к историческому и культурному наследию родного края
2. Воспитать лидерские качества, выработать организаторские способности при подготовке и организации походов

3. Привить коммуникативную культуру в походно-экспедиционной практике путем распределения ролей и обязанностей

4. Воспитать патриота своей родины (через знания истории государственных символов России, города)

3. Содержание программы второго года обучения

Раздел 1. Туристская подготовка (51 час)

Тема 1. Техника безопасности в туристских путешествиях, задачи на год.

Теория: (1 час)

Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Обеспечение техники безопасности при подготовке и проведении походов, учебно-тренировочных сборов, экскурсий. Правила поведения у водоемов. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем. Составление плана работы кружка на год. Основные цели задачи данного этапа обучения. Подведение итогов летних путешествий с семьей. Творческие отчеты, зарисовки, презентации, коллажи.

Практические работы в помещении: (2 часа)

1. Оформление презентационного материала по интересам учащихся.

Тема 2. Снаряжение туриста

Теория: (1 часа)

Требование к туристскому снаряжению: прочность, легкость. Безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Подбор туристского снаряжения с учетом сезона года, вида походов. Подготовка личного снаряжения, обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Снаряжение для краеведческой работы.

Практические работы в помещении: (1 час)

Комплектование общественного снаряжения для экспедиции в природу.

Тема 3. Туристский быт

Теория: (1 час)

Требования к месту бивака: жизнеобеспечение – наличие питьевой воды, дров; безопасность – удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев; комфортность – продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палаток в различных условиях. Заготовка растопки и дров, предохранение их от намокания. Костры, их назначение. Способы разведения костра при различных погодных условиях: в сырую погоду, при сильном ветре, в тумане. Обязанности кострового. Хранение кухонного и кострового оборудования. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Обязанности и техника безопасности дежурных по кухне. Способы забора и очистки воды.

Практические занятия на местности - выходы: (4 часа)

1. Выбор места бивака.

2. Самостоятельная работа по разбивке и сворачиванию бивака.

Тема 4. Питание в походе.

Теория: (1 час)

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Время для приготовления пищи в походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Дары природы: ягоды, рыба, дикорастущие растения.

Сведения о массе пищевых продуктов в объемных мерах. Упаковка и правила хранения продуктов в походе. Питьевой режим.

Практические работы в помещении: (1 час)

1. Съедобные и ядовитые растения Ленинградской области.

Практические занятия на местности - выходы: (4 часа)

1. Определение растений по маршруту экскурсии.

2. Завхоз по питанию туристской группы и его обязанности (выход в природную среду).

Тема 5. Туристские должности в группе

Теория: (1 час)

Туристские должности в походе, на экскурсии, их характеристики.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений. Другие краеведческие должности: метеоролог, гидролог, эколог.

Тема 6. Подготовка к путешествию

Теория: (1 час)

Некатегорийные и категорийные походы. Экскурсии и экспедиции. Определение цели, задач. Программы экспедиции. Распределение обязанностей в группе. Предварительная подготовка: изучение отчетов, карт, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Оформление маршрутных и экспедиционных документов. Подготовка снаряжения. Смотр готовности группы к походу.

Практические работы в помещении: (1 час)

1. Распределение обязанностей между участниками экспедиции.

Практические занятия на местности - выходы: (4 часа)

1. Наблюдения в природе. Ведение дневника наблюдений.

2. Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка и снятие палатки.

Тема 7. Техника и тактика в туристских походах и экспедициях

Теория: (1 час)

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов и аварийных выходов. Дневки. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, проходимые и непроходимые болота, осыпи, пески, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, по камням, болоту. Экспедиционные задания. Остановки и площадки наблюдений и исследований. Формы фиксации наблюдений, принципы ведения записей в походных условиях. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута.

Узлы: простой и двойной проводники, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный, булинь, удавка. Техника вязания узлов.

Практические работы в помещении: (2 часа)

Техника вязания узлов: прямой, удавка, брамшкотовый, схватывающий, стремя.

Техника вязания узлов: проводники (одинарный, полуторный, двойной) встречный, булинь.

Практические занятия на местности - выходы: (16 часов)

1. Отработка движения группы по дорогам и тропам (маршрут 1)

2. Отработка движения группы по дорогам и тропам (маршрут 2)

3. Движение группы по камням и болоту

4. Движение группы по берегам рек и ручьев

5. Движение группы по склону с альпенштоком

6. Движение группы с остановками и фиксацией результатов наблюдений

7. Ведение дневника наблюдений на экскурсии в природу

8. Гидрологические исследования. Определение скорости течения реки, ручья.

Тема 8. Правила соревнований по спортивному туризму и ориентированию.

Подготовка и участие в туристских соревнованиях.

Практические работы в помещении: (1 час)

1. Разбор условий соревнований (на примере районных соревнований).

Практические занятия на местности - выходы: (8 часов)

1. Отработка практических навыков по спортивному туризму

2. Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму.

3. Отработка практических навыков по спортивному ориентированию.

4. Подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию.

Раздел 2. Топография и ориентирование (26 часов)

Тема 1. Топографическая карта

Теория: 1 (час)

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка, зарамочное оформление. Использование топографических карт при проведении спортивных походов и экспедиций. Условные знаки топографических карт: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Масштабы топографических карт.

Практические работы в помещении: (1 час)

1. Условные знаки топографических карт.

Практические занятия на местности-выходы: (4 часа)

1. Ориентирование с помощью топографической карты.

2. Движение по карте.

Рекомендуемый список топографических знаков:

- отдельные местные предметы: типы населенных пунктов, места добычи полезных ископаемых, торфоразработки, церкви, пасеки, метеорологические станции, памятники;
- дорожная сеть: трубы, станции, насыпи, выемки, улучшенные грунтовые дороги, зимние дороги;
- гидрография: реки с характеристикой (отметки уреза воды, направление и скорость течения, ширина, глубина, характер грунта), каменные мосты, колодцы;
- рельеф: отметки высот, курганы, ямы, обрывы, овраги, промоины;
- растительный покров: характеристика древостоя (высота, толщина, расстояние между деревьями), буреломы, горелые и сухостойные леса, отдельные кустарники, сплошные заросли кустарников, камыши, пашня, огород, пески, проходимые и непроходимые болота.

Тема 2. Спортивная карта

Теория: (1 час)

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные, площадные. Изображение рельефа на спортивной карте. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки. Соревнования по спортивному ориентированию. Виды дистанций (маркированная, в заданном направлении, по выбору) и правила действий на различных дистанциях.

Практические работы в помещении: (1 час)

1. Условные знаки спортивных карт

Практические занятия на местности - выходы: (4 часа)

1. Ориентирование с помощью спортивной карты.

2. Ориентирование по легенде, по описанию.

Тема 3. Компас

Теория: (1 час)

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса.

Взятие азимута на предмет. Движение через промежуточные ориентиры.

Практические работы в помещении: (1 час)

Определение азимутов на карте.

Тема 4. Измерение расстояний

Теория:(1 час)

Способы измерения расстояние на карте и на местности. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом. Глазомерный способ измерения расстояний, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Практические работы в помещении: (1 час)

Определение длины своего шага, пар шагов.

Тема 5. Способы ориентирования

Теория: (1 час)

Ориентирование с помощью топографической карты.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути. Необходимость выхода на крупные линейные и площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Практические работы в помещении: (1 час)

Определение точки стояния по ближайшим ориентирам.

Практические занятия на местности - выходы: (4 часа)

1.Отработка действий при потере ориентировки.

2.Действия в аварийной ситуации.

Тема 6. Соревнования по ориентированию.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию

Практические занятия на местности - выходы: (4 часа)

1.Выбор оптимального пути из различных вариантов движения на КП

2.Формирование навыков чтения легенды КП.

Раздел 3. Краеведение (20 часов)

Тема.1. Туристские возможности родного края. Краеведческие наблюдения

Теория: (1 час)

История развития государственной символики.

Практика:(1 час)

Опрос по теме: «Государственные символы: Российская империя, СССР, РФ».

Теория: (1 час)

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность. Климат, его влияние на возможности занятия туризмом. Экскурсионные объекты на территории родного края: исторические, природные и памятные места. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксация их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе.

Практические работы в помещении: (1 час)

Обработка собранного краеведческого материала.

Практические занятия на местности: (8 часов)

1.Памятники истории, архитектуры, искусства и т. п. в микрорайоне ДТДиМ

2. Памятники истории, архитектуры, искусства в городе.

3.Поиск объектов по плану микрорайона 1 с использованием легенды маршрута движения звеньями

4. Поиск объектов по плану микрорайона 2 с использованием легенды маршрута движения звеньями

Практические занятия на местности - выходы: (8 часов)

Краеведческие наблюдения на маршруте 1 (растительность)

Краеведческие наблюдения на маршруте 2 (исторические и культурные объекты)

Краеведческие наблюдения на маршруте 3 (гидрографические объекты)

Краеведческие наблюдения на маршруте 4 (экология)

Раздел 4. Основы гигиены и первая помощь (9 часов)

Тема 1. Личная гигиена

Теория: (1 час)

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Способы закаливания. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм.

Тема 2. Походная аптечка. Лекарственные растения

Теория: (1 час)

Состав походной аптечки для степенного похода. Перечень и назначение лекарств. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях.

Тема 3. Основные приемы оказания первой помощи

Теория: (1 час)

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, пищевых отравлений, отравлений ядовитыми грибами, желудочных заболеваний. Обработка ран, наложение жгута, способы наложения повязок.

Практические работы в помещении: (1 час)

1. Наложение повязок. .Определение ядовитых грибов и растений Ленинградской области.

Тема 4. Приемы транспортировки пострадавшего

Практика: в помещении: (1 час)

Предупреждение травматизма. Раны. Обработка ран, наложение жгута, способы бинтования ран. Первая помощь при кровотечениях, тепловом и солнечном ударах. Основное условие – обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки: на руках, при помощи наплечных лямок, на импровизированных носилках.

Практические занятия на местности - выходы: (4 часа)

1. Первая помощь при переломах конечностей.

2. Имобилизация, транспортировка пострадавшего.

Раздел 5. Общая физическая подготовка (36 часов)

Тема 1. Врачебный самоконтроль

Теория: (1 час)

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Значение врачебного контроля и самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Тема 2. Общая физическая подготовка

Практические занятия в помещении: (33 часа)

Комплексы общеразвивающих упражнений.

Специальные упражнения на выносливость.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища и ног.

Упражнения со скакалкой.

Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.

Упражнения в парах, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом; игры бегом и прыжками, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.

Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Игры: ручной мяч, футбол, пионербол.

Бег на короткие дистанции 30, 60м из различных исходных положений.

Эстафетный бег на этих же дистанциях.

Гимнастические упражнения.

Тема 3. Контрольное тестирование

Практические занятия в помещении: (2 часа)

Проведение контрольных тестов для определения уровня физической подготовки учащихся.

Раздел 6. Профориентационное занятие (2 часа)

Теория: (1 час)

Беседы на тему: «Спорт-это не призвание, спорт - это образ жизни»

Практика: (1 час)

Тестирование на выявление интересов и склонности ребенка к деятельности, связанной со спортом, туризмом

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:

1. Воспитают бережное отношение к историческому и культурному наследию родного края
2. Воспитать лидерские качества, выработать организаторские способности при подготовке и организации походов
3. Привить коммуникативную культуру в походно-экспедиционной практике путем распределения ролей и обязанностей
4. Воспитать патриота своей родины (через знания истории государственных символов России, города)

Метапредметные:

1. Разовьют творческую и познавательную активность в процессе освоения изучаемого краеведческого материала
2. Разовьют потребность в здоровом образе жизни и ответственное отношение к собственному здоровью.

3.Разовьют физические качества: силу, выносливость, упорство средствами ОФП, туристской деятельности.

Предметные:

1. Научатся технике и тактике туристского похода, основам безопасного пребывания в природной среде,
- 2.Овладеют навыками организации быта, питания, должностным обязанностям в походе
- 3.Углубят знания по топографии и ориентированию.
- 4.Расширят знания об историческом, природном, культурном наследии в ходе подготовки к нестационарным мероприятиям.
- 5.Расширят знакомство со способами оказания первой помощи
- 6.Познакомятся с профессиями по направлению туризма и спорта для самоопределения и самореализации личности ребенка

Календарно – тематический план
 Дополнительная общеразвивающая программа
 «Школа туризма», 1 г.о.
 гр. №
 2023/2024 учебный год

№ раздела/темы	Наименование тем занятий	Количество часов				Дата
		Всего	Теория	Практика	Практика на местности	
Раздел 1. Туристская подготовка						
1	Виды туризма. Техника безопасности в туристских путешествиях.	2	1			
	Задачи на год, план работы, цели. Краткая характеристика отдельных видов туризма.			1		
1.2	Снаряжение туриста. Понятие о снаряжении. Перечень личного и группового снаряжения. Типы палаток.	2	1			
	ОФП			1		
1.2.2	Укладка рюкзака. Установка палатки	2		1		
	ОФП			1		
1.3	Организация туристского быта Организация привалов и ночлегов. Основные требования	2	2			
1.3.1	ОФП	2		2		
1.3.2	Определение мест для организации привалов и ночлегов;	2			2	
1.3.3	Планирование лагеря - выбор мест для палаток;	2			2	
1.3.4	Составление макета постановки бивака;	2			2	
1.3.5	Движение походной колонны;	2			2	
1.3.6	Движение группы по маршруту с пересечением дорог и регулируемых и нерегулируемых перекрестков;	2			2	
1.3.7	Установка палаток	2			2	
1.3.8	Правила поведения в палатке.	2			2	
1.3.9	Движение группы по маршруту с просмотром интересных природных объектов	2			2	

1.4.	Питание в туристском походе Значение правильного питания. Приготовление пищи на костре.	2	1			
	ОФП				1	
1.4.1.	Настольная игра «Собери завтрак, обед и ужин»	2			1	
	ОФП			1		
1.4.2	Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках	2			2	
1.4.3	Упаковка продуктов на местности после их частичного использования	2			2	
1.5.	Туристские должности в группе Должности постоянные и временные. Командир группы	2	1			
	ОФП				1	
1.5.1	Распределение туристских должностей	2			1	
	ОФП			1		
1.5.2	Выполнение обязанностей по постоянным должностям при проведении похода выходного дня (дежурные)	2			2	
1.6	Техника и тактика в туристском походе. Порядок движения группы на маршруте	2	2			
1.6.1	ОФП	2		2		
1.6.2	Движение группы по дорогам и открытым пространствам	2			2	
1.6.3	Движение группы по берегу реки	2			2	
1.6.4	Движение группы в городской черте.	2			2	
1.7.	Подготовка к путешествию. Требования, предъявляемые к участникам походов	2	1			
	ОФП				1	
1.7.1	Подбор и ремонт личного и группового снаряжения к однодневному походу.	2			1	
	ОФП			1		
1.7.2.	ОФП	2		2		
1.7.3	ОФП	2		2		
Всего по разделу «туристская подготовка»- 42 часа, ОФП- 16 часов						
Раздел 2. Топография и ориентирование						
2.1	Топографическая карта. Понятие и значение топографии. Условные знаки	2	1			
	ОФП				1	

2.1.1	Топографические знаки: рельеф, растительность. Топографические знаки: воды, искусственные объекты.	2		2		
1.1.2	ОФП	2		2		
2.1.3.	Распознавание топографических знаков на местности	2			2	
2.2.1	Условные знаки спортивных карт на примере карты городского парка	2	1			
	ОФП			1		
2.2.2	Условные знаки спортивных карт	2		2		
2.2.3	ОФП	2		2		
2.2.4.	Работа со спортивной картой. Определение по карте масштаба	2			2	
2.2.5	Определение обозначений на карте	2			2	
2.2.6	Установление объектов на местности в соответствии со спортивными картами	2			2	
2.2.7	Ориентирование с помощью спортивной карты	2			2	
2.3	Компас, работа с ним Правила пользования компасом	2	1			
	ОФП			1		
2.3.1	Определение основных и промежуточных направлений с помощью компаса.	2		1		
	ОФП			1		
2.4	Способы ориентирования Ориентирование с помощью карты в походе	2	1			
	ОФП			1		
2.4.1	Упражнение по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту	2		1		
	ОФП			1		
2.4.2	Отработка навыков по ориентированию со специальными приборами	2			2	
2.4.3	Определение сторон горизонта по местным предметам	2			2	
2.4.4	Поиск на местности ориентиров по заданному на карте маршруту	2			2	
Всего по разделу «топография и ориентирование»- 26 часов, ОФП- 10 часов						
Раздел 3. Краеведение						

3	Изучение государственных символов РФ: флаг, герб, гимн. Символы России: народные, государственные.	2	1			
	Игровая практика			1		
3.1.	Положение Ленинградской области на географической карте. Рельеф, реки, озера, полезные ископаемые родного края.	2	1			
	Характеристика рельефа Лен. области, полезных ископаемых, водных артерий			1		
3.1.2	Ознакомление с природными объектами Колпино	2			2	
3.1.3	Ознакомление с водными объектами Колпино	2			2	
3.2.1	Растительный и животный мир родного края. Особенности растительного и животного мира Ленинградской области	2	1			
	ОФП			1		
3.2.2	Определение охраняемых животных и растений на гербарном материале, по фотографиям и открыткам	2		1		
	ОФП			1		
3.2.3	Растительный мир Колпино (посещение парков, лесополос)	2			2	
3.2.4	Животный мир Колпино (прибрежные участки р. Ижора)	2			2	
Всего по разделу «краеведение»- 14 часов, ОФП- 2 часа						
Раздел 4. Основы гигиены и первая помощь						
4.1.1	Личная гигиена Понятие о гигиене. Гигиена одежды и обуви	2	1			
	ОФП			1		
4.1.2.	Походная аптечка Состав медицинской аптечки для похода	2	1			
	ОФП			1		
4.1.3	Комплектация аптечки похода выходного дня	2		1		
	ОФП			1		
4.1.4	Основные приемы оказания первой помощи. Походный травматизм. Общее понятие травмы и виды травм	2	1			
	ОФП			1		
4.1.5	Наложение повязок	2		1		
	ОФП			1		

4.1.6	Приемы транспортировки пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего.	2	1			
	ОФП			1		
4.1.7	Транспортировка пострадавшего без использования носилок.	2			2	
Всего по разделу «основы гигиены и первая помощь»- 8 часов, ОФП- 6 часов						
Раздел 5. ОФП и СФП						
5.1.	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья. Врачебный контроль и самоконтроль	2	1			
	ОФП			1		
5.3.1	Тренировочные эстафеты на местности с использованием группового снаряжения	2			2	
5.3.2	Тренировочные кросс-походы на местности с топографической картой	2			2	
5.3.3	Тренировочные кросс-походы на местности с использованием различных видов карт	2			2	
5.3.4	Эстафета с применением спортивного ориентирования	2			2	
5.3.5	Тренировочные кросс-походы с преодолением имитированных препятствий	2			2	
5.3.6	Эстафета с поиском объектов по описанию	2			2	
5.3.7	Обучающий поход с использованием фиксации наблюдений в природе	2			2	
5.3.8	Обучающая экскурсия в природу «Птичьи голоса Колпино».	2			2	
5.3.9.	Проведение контрольных тестов для определения уровня физической подготовки обучающихся	2		2		
Всего по разделу «ОФП и СФП»- 52 часа, СФП-16 часов, ОФП- 36 часов						
Раздел 6. Профориентированное занятие						
6.	Беседы о влиянии спорта на формирование характера человека	2	1			
	Игровая практика «Что я хочу, что мне для этого – надо?»			1		
Всего по разделу «Профориентационное занятие»- 2 часа						
Всего по программе «Школа туризма» 1 года обучения- 144 часа						

Календарно – тематический план
Дополнительная общеразвивающая программа
«Школа туризма», 2 г.о.
гр.№
2023/2024 учебный год

№ темы	Наименование тем программы и тем занятий	Количество часов				Дата
		Всего	В помещении		Практика на местности	
			Теория	Практика		
Раздел 1. Туристская подготовка						
1.1	Техника безопасности в туристских путешествиях. Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Подведение итогов летних путешествий	2	1			
1.1.1	ОФП			1		
1.1.2	Оформление презентационного материала по интересам учащихся	2		2		
1.2.1	Снаряжение туриста. Требование к туристскому снаряжению: прочность, легкость.	2	1			
	ОФП			1		
1.2.2	Комплектование общественного снаряжения для экспедиции в природу	2		1		
	ОФП			1		
1.3.1	Требования к месту бивака: жизнеобеспечение – наличие питьевой воды, дров; безопасность – удаленность от населенных пунктов	2	1			
1.3.2	ОФП			1		
1.3.3	Выбор места бивака.	2			2	
1.3.4	Самостоятельная работа по разбивке и сворачиванию бивака.	2			2	
1.4.1	Питание в туристском походе Значение, режим и особенности питания в многодневном походе	2	1			
	ОФП			1		
1.4.2	Съедобные и ядовитые растения Ленинградской области	2		1		
	ОФП			1		
1.4.3	Выбор места для костра и его обустройство	2			2	
1.4.4	Завхоз по питанию туристской группы и его обязанности. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства.	2			2	
1.5	Туристские должности в походе, на экскурсии, их характеристики.	2	1			
	ОФП			1		
1.6	Некатегорийные и категорийные походы. Экскурсии и экспедиции	2	1			

	ОФП			1		
1.6.1	Распределение обязанностей между участниками экспедиции	2		1		
	ОФП			1		
1.6.2	.Наблюдения в природе. Ведение дневника наблюдений	2			2	
1.6.3	Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка и снятие палатки	2			2	
1.7	Техника и тактика в туристском походе. Изучение, разведка сложных участков маршрута.	2	1			
	ОФП			1		
1.7.1	Техника вязания узлов: прямой, удавка, брамшкотовый, схватывающий, стремя Техника вязания узлов: проводники (одинарный, полуторный, двойной), встречный, булинь	2		2		
1.7.2	Отработка движения группы по дорогам и тропам (маршрут 1)	2			2	
1.7.3	Отработка движения группы по дорогам и тропам (маршрут 2)	2			2	
1.7.4	Движение группы по камням и болоту	2			2	
1.7.5	Движение группы по берегам рек и ручьев	2			2	
1.7.6	Движение группы по склону с альпенштоком	2			2	
1.7.7	Движение группы с остановками и фиксацией результатов наблюдений	2			2	
1.7.8	Ведение дневника наблюдений на экскурсии в природу	2			2	
1.7.9	Гидрологические исследования. Определение скорости течения реки, ручья	2			2	
1.8	Разбор условий соревнований (на примере районных соревнований)	2		1		
	ОФП			1		
1.8.1	ОФП	2		2		
1.8.2.	Отработка практических навыков по спортивному туризму	2			2	
1.8.3	Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму	2			2	
1.8.4	Отработка практических навыков по спортивному ориентированию,	2			2	
1.8.5	Подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию.	2			2	
Всего по разделу «туристская подготовка»- 51 час, ОФП- 13 часов						
Раздел 2. Топография и ориентирование						
2.1	Топографическая карта Виды топографических карт и основные сведения о них	2	1			
	ОФП			1		
2.1.2	Условные знаки топографических карт	2		1		

	ОФП			1		
2.1.3	Ориентирование с помощью топографической карты.	2			2	
2.1.4	Движение по карте	2			2	
2.2	Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные, площадные	2	1			
	ОФП				1	
2.2.1	Условные знаки спортивных карт	2		1		
	ОФП			1		
2.2.2	Ориентирование с помощью спортивной карты.	2			2	
2.2.3	Ориентирование по легенде, по описанию	2			2	
2.3	Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса	2	1			
	ОФП				1	
2.3.1	Определение азимутов на карте	2		1		
	ОФП			1		
2.4	Способы измерения расстояния на карте и на местности. Измерение среднего шага	2	1			
	ОФП				1	
2.4.1	Определение длины своего шага, пар шагов	2		1		
	ОФП			1		
2.5	Способы ориентирования. Ориентирование в походе с помощью топографической карты	2	1			
	ОФП				1	
2.5.1	Определение точки стояния по ближайшим ориентирам	2		1		
	ОФП			1		
2.5.2	Отработка действий при потере ориентировки.	2			2	
2.5.3	Действия в аварийной ситуации	2			2	
2.5.4	Выбор оптимального пути из различных вариантов движения на КП	2			2	
2.5.5	Формирование навыков чтения легенды КП	2			2	
Всего по разделу «топография и ориентирование»- 26 часов, ОФП- 10 часов						
Раздел 3. Краеведение						
3.1	История развития государственной символики	2	1			
	Практика: опрос письменный: Государственные символы: Российская империя, СССР, РФ			1		
3.1.1	Территория и границы родного края. Экскурсионные объекты на территории родного края. Краеведческие наблюдения и их фиксация	2	1			

	ОФП			1		
3.1.2	Обработка собранного краеведческого материала	2		1		
	ОФП			1		
3.1.3	Памятники истории, архитектуры, искусства и т. п. в микрорайоне ДТДиМ и в городе.	2			2	
3.1.4	Памятники истории, архитектуры, искусства в городе	2			2	
3.1.5	Поиск объектов по плану микрорайона с использованием легенды маршрута движения звеньями	2			2	
3.1.6	Поиск объектов по плану другого микрорайона с использованием легенды маршрута движения звеньями	2			2	
3.1.8	ОФП	2		2		
3.2.1	Краеведческие наблюдения на маршруте 1.	2			2	
3.2.2	Краеведческие наблюдения на маршруте 2.	2			2	
3.2.3	Краеведческие наблюдения на маршруте 3	2			2	
3.2.4	Краеведческие наблюдения на маршруте 4	2			2	
Всего по разделу «краеведение»- 20 часов, ОФП- 4 часа						
Раздел 4. Основы гигиены и оказания первой помощи						
4.1	Личная гигиена. Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур	2	1			
	ОФП			1		
4.2	Походная аптечка. Лекарственные растения. Состав походной аптечки для степенного похода	2	1			
4.2.1.	ОФП			1		
4.3	Заболевания и травмы, основные приемы оказания первой помощи, обусловленные участием в туристских походах	2	1			
	ОФП			1		
4.3.1	.Наложение повязок. Определение ядовитых грибов и растений Ленинградской области	2		1		
	ОФП			1		
4.4	Предупреждение травматизма. Раны. Обработка ран, наложение жгута, способы бинтования ран	2		1		
	ОФП			1		
4.4.1	Первая помощь при переломах конечностей.	2			2	
4.4.2	Иммобилизация, транспортировка пострадавшего.	2			2	
Всего по разделу «основы гигиены и первая помощь»- 9 часов, ОФП- 5 часов						
5.1	Врачебный самоконтроль Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.	2	1			
	ОФП			1		
5.2	Контрольное тестирование Проведение контрольных тестов для определения уровня физической подготовки учащихся	2			2	

Всего по разделу «общая физическая подготовка»- 3 часа, ОФП- 1 час						
Всего ОФП-33 часа						
6.1	Профориентационное занятие. Беседы на тему: «Спорт-это не призвание, спорт - это образ жизни	2	1			
	Тестирование на выявление интересов и склонности ребенка к деятельности, связанной со спортом, туризмом			1		
ИТОГО:		144	19	53	72	