

ГБУДО ДТДиМ Колпинского района Санкт-Петербурга  
Дополнительная общеразвивающая программа  
Сто дорог

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

Тема программы	Название материала
1 год обучения	
1. Туристская подготовка	
Обеспечение безопасности занятий туризмом	Инструкции по технике безопасности в спортзале и на природе, Инструкции по охране труда
Виды туризма	Видеоматериалы о видах туризма, сайт туристической фирмы «Снаряжение»
Групповое снаряжение для пеших походов	Конспект беседы: «Подготовка группового снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода».
Питание в туристском походе.	Тематическая подборка «Рецепты походных блюд». Таблица: «Калорийность, вес и нормы дневного рациона».
Экипировка туриста-путешественника	Конспект беседы: «Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода».
Государственная символика РФ	
История развития государственной символики	Презентация Государственная символика РФ
Первая помощь в походе	
Оказание первой помощи	Конспект беседы: «Заболевания и травмы в туристских походах». Памятка: «Помощь при переломах, ожогах, кровотечениях».
Основа гигиены в туристском походе	Конспект беседы: «Закаливание водой, воздухом, солнцем».
Топография и ориентирование	
Топография в походе	Конспект беседы: «Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты». Таблица: «Условные знаки топографических карт: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы».
Ориентирование с помощью спутникового навигатора	Наглядное пособие: «Устройство GPS навигатора, правила пользования им». «Принцип работы GPS навигатора».
Краеведение	
Основы краеведения	Электронная библиотека видеофильмов по краеведению (википедия)
Обзор возможных районов путешествий	Электронная библиотека видеофильмов по отчетам о походах; по истории родного края (архивы отдела туризма и краеведения, музея)
Психологическая подготовка	
Здоровье человека: психологическое и физическое	Видео презентация на тему «Здоровье человека»
Условия, способствующие личностному развитию и самоопределению	Тест СЖО Д. Леонтьева

Развитие психических функций: внимание, память, воображение	Тематическая подборка психологических тестов
Развитие коммуникативных навыков. Психологический климат туристской группы. Решение задач	Тематическая подборка пособий, сайтов, видеоматериалов по данной теме
<b>Общая физическая подготовка</b>	
Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Спортивное снаряжение, Электронная библиотека спортивных игр и физических упражнений
Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Методы восстановления.	Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. Тематическая подборка литературных источников о предупреждении травм на тренировках.
Оздоровительное влияние бега на организм человека. Беговые тренировки.	Нормативные документы по бегу
Задачи и средства общей физической подготовки. Физические упражнения	Тематическая подборка «Электронная библиотека» спортивных игр и физических упражнений
<b>Специальная подготовка</b>	
Организация туристского быта	Спортивное снаряжение, набор инструкций по безопасности пользования костровыми принадлежностями, пилой, топором Конспект занятия по организации туристского быта
Подготовка выезда, похода	Подборка методических материалов, маршрутной документации, нормативно-правовая база
Техника пешего туризма	Методические рекомендации по тактике и технике в туристском походе Памятка: «Техника вязания узлов».
Тренировка навыков спортивного ориентирования	Памятка: «Порядок действий в случае потере ориентировки». Наглядные материалы-яндекс картинки
Тренировка навыков GPS ориентирования	Инструкции по безопасному проведению соревнований по GPS ориентированию
Проориентационное занятие	Подборка игр по проориентации в области туризма
Итоговое занятие	Тематическая подборка методических материалов по составлению творческих отчётов
<b>2 год обучения</b>	
История развития туризма	Тематическая подборка: «История развития туризма в России». Книги о русских путешественниках и исследователях.
Обеспечение безопасности занятий туризмом	Видеоматериалы: «Техника безопасности туристских путешествий»
Групповое снаряжение для водных походов	Видеоматериалы о снаряжении туриста, сайт туристической фирмы «Снаряжение» Интернет-источники
Организация питания в походе	Электронная база данных по нормам дневного рациона Нормативно-правовые документы на сайте ДТДиМ Таблица «Суточный рацион на одного туриста».
Экипировка туриста-путешественника	Видеоматериалы о снаряжении туриста
<b>Государственная символика РФ</b>	

Историческое и культурное наследие страны	Презентация Государственная символика РФ
<b>Первая помощь</b>	
Оказание первой доврачебной помощи	Электронная библиотека видеоматериалов об оказании помощи при травмах различных органов
Основа гигиены в туристском походе	Литературные источники, практические рекомендации Интернет - источники Презентация «Личная гигиена юного туриста»
<b>Топография и ориентирование</b>	
Топография в походе.	Электронная библиотека игр и упражнений на местности с использованием спортивных карт (википедия)
Ориентирование с помощью спутникового навигатора	Методические рекомендации по прохождению дистанции на сайте Федерации Спортивной Спутниковой Навигации. Видео ролики обучающие
<b>Краеведение</b>	
Основы краеведения	Электронная библиотека видеофильмов о памятных местах и достопримечательностях Колпино в архиве отдела туризма и краеведения
Обзор возможных районов путешествий	Электронная библиотека видеофильмов по отчетам о походах по истории родного края (архивы отдела туризма и краеведения, музея)
<b>Психологическая подготовка</b>	
Мотивация роста и развития личности	Тест СЖО Д. Леонтьева
Активная и пассивная жизненная позиция	Тематическая подборка психологических тестов
Развитие психических функций: внимание, память, воображение	Книги, пособия, видеозаписи, аудиозаписи, учебные фильмы
Развитие коммуникативных навыков	Тематическая подборка упражнений на развитие коммуникативных навыков
Психологический климат туристской группы. Решение задач	Тематическая подборка упражнений на поддержание позитивного психологического климата в группе
<b>Общая физическая подготовка</b>	
Оздоровительное влияние бега на организм человека. Беговые тренировки	Тематическая подборка спортивных игр и физических упражнений
Задачи и средства общей физической подготовки. Физические упражнения	Тематическая подборка спортивных игр и физических упражнений
<b>Специальная подготовка</b>	
Организация туристского быта	Инструкции по организации бивуака.
Подготовка выезда, похода	Электронная библиотека материалов методического обеспечения подготовки и проведения НМ в рамках ЛОК
Техника пешего туризма	Тематическая подборка информационных и методических материалов по организации туристских походов
Тактика и техника водного туризма	Методическая подборка материалов по тактике движения и технике преодоления естественных препятствий в путешествии
Организация туристского быта, нахождение в природной среде	Методическая подборка материалов по тактике движения и технике преодоления естественных препятствий в путешествии

Участие в соревнованиях, проведение и организация соревнований, участие в контрольных туристских маршрутах	Инструкции по безопасности проведения соревнований по пешему туризму.
Проориентационное занятие «Спорт-это не призвание, спорт - это образ жизни	сайт для старшеклассников и специалистов по проориентационной работе« Время выбрать профессию
Итоговое занятие	Тематическая подборка методических материалов по составлению творческих отчётов
3 год обучения	
Общая туристская подготовка	
Обеспечение безопасности занятий туризмом	Видеоматериалы: «Техника безопасности туристских путешествий»
Виды туризма	Видеоматериалы о видах туризма, сайт туристической фирмы «Снаряжение»
Групповое снаряжение для лыжных и горных походов	Видеоматериалы о снаряжении туриста, сайт туристической фирмы«Снаряжение»
Организация питания в походе	Требования Роспотребнадзора Нормативные документы Памятка «Составление походного меню»
Оказание первой доврачебной помощи	Памятка: «Правила наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот».
Основы топографии и краеведческих наблюдений в походе	Таблицы для занесения информации по краеведческим наблюдениям, Справочная литература
Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.	Средства для ремонта туристского снаряжения Состав ремнабора
Итоговое занятие	Методические рекомендации по составлению письменного и устного отчета
Государственная символика РФ	
Правовая культура	Тематическая подборка литературы по правовой просвещённости, гражданских правах и свободах
Психология и командообразование	
Вечер у костра: тематические занятия	Тематическая подборка туристских песен, игр костра
Путешествие как возможность обрести себя	Психологические портреты юных туристов ( материалы практического тренинга)
Мотивация роста и реализация своего потенциала	Психотренинг: «Мотивация и личность»
Активная и пассивная жизненная позиция	Тематическая подборка (психотренинг: игры и упражнения на умение выразить свою жизненную позицию)
Проблема личной ответственности	Психологический тренинг «Проблемы ответственного человека»
Развитие коммуникативных навыков	Методики и приёмы для развития коммуникативных качеств
Тренинг лидерских качеств	Тренинг уверенности в себе «Я могу...»
Укрепление групповой сплоченности	Подборка игр на укрепление групповой сплочённости
Методы диагностики и коррекции своего эмоционального состояния	Тематическая подборка диагностических материалов по коррекции своего эмоционального состояния
Закономерности группового развития	Психологический тренинг "Работай над собой - расти

	выше себя".
Поисково-спасательные работы	
Техника организации и проведения поисково-спасательных работ	Презентация «Тактические приемы спасательных работ»
Аварийный бивак, основы	Методические рекомендации о порядке действий при возникновении экстремальных ситуаций
Техника и тактика преодоления препятствий путешествий	Инструктивно-методические материалы по технике и тактике туристских походов
Первая помощь в туризме	Памятка: «Признаки инфекционных заболеваний и оказание первой помощи пострадавшим
Особенности ориентирования в сложных условиях	Методические рекомендации по ориентированию в сложном походе.
Общая физическая подготовка	
Общая физическая подготовка и поддержание спортивной формы в течение года	Спортивное снаряжение, Тематическая подборка спортивных игр и физических упражнений
Предупреждение травм на тренировках и в походах, средства и условия восстановления организма после нагрузки	Подборка упражнений для предотвращения и предупреждение травм
Оздоровительное влияние бега на организм человека	Памятка по технике оздоровительного бега
Физические упражнения	Электронная библиотека спортивных игр и физических упражнений
Специальная туристская подготовка	
Организация туристского быта	Нормативно-правовые документы, материалы на сайте ДТДиМ
Участие в соревнованиях, проведение и организация соревнований, участие в контрольных туристских маршрутах	Карты по спортивному ориентированию, чипы, станции электронной отметки. Инструкции по безопасности проведения соревнований по пешему туризму.
Тактика и техника лыжного туризма	Тематическая подборка информационных и методических материалов по организации лыжных туристских походов
Тактика и техника пешего и горного туризма	Тематическая подборка информационных и методических материалов по организации горных туристских походов
Тактика и техника водного туризма	Тематическая подборка информационных и методических материалов по организации туристских водных походов Памятка: «Правила поведения на воде, организация купания».
Профориентационное занятие Я выбираю спорт	Подборка материалов о профильных заведениях в области спорта, туризма или близким областям