

ГБУДО ДТДиМ Колпинского района Санкт-Петербурга
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Юные туристы

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

Тема программы	Название материала
1 год обучения	
1. Туристская подготовка	
Техника безопасности в туристских путешествиях.	Инструкции по технике безопасности в спортзале и на природе.
Снаряжение туриста.	Карточки «Список личного и группового снаряжения для различных видов туризма». Презентация «Собираюсь в поход»
Организация туристского быта.	Презентация «Организация бивуака»
Питание в туристском походе.	Таблица «Калорийность, вес и норма дневного рациона в многодневном походе». «Советы туристу» (Как правильно организовать питание в путешествии) - презентация Памятки для дежурных «Техника безопасности дежурных по кухне».
Туристские должности в группе.	Таблица «Распределение обязанностей по должностям». Презентация «Туристские должности в походе» Набор иллюстраций, фотографий, снятых в походах (наглядный материал)
Техника и тактика туристских походов.	Наглядный материал – схема «Алгоритм подготовки к походу (основные тактические понятия)» Презентации: Видеофильм «Байкал» - демонстрационный материал Памятка «Техника движения по дорогам, тропам и без дорог».
Подготовка к путешествию.	Таблица «Походные нормативы»
2. Топография и ориентирование.	
Топографическая карта.	Таблица «Условные знаки топографических карт». Презентация «Виды карт и их предназначение»
Спортивная карта.	Таблица «Условные знаки спортивных карт».
Способы ориентирования	Таблица «Виды ориентирования» Разработка материалов топографических диктантов
3. Краеведение.	
Родной край, его географическое положение.	Набор открыток, фото и видеоматериалов о природе района путешествий
Растительный и животный мир Ленинградской области.	Подборка фотографий лекарственных растений
4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь	
Личная гигиена.	Конспект беседы «Личная гигиена в условиях похода»

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

Растительный и животный мир Ленинградской области.	Подборка фотографий лекарственных растений. Презентация: «Знакомство с природой родного края»
4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь	
Личная гигиена.	Презентация «Роль и способы закаливания»
Походная аптечка.	Разработка игры « Собери походную аптечку»
Приемы оказания первой помощи.	Конспект беседы «Заболевания в туристских походах» Рисунки «Наложение жгута, способы бинтования ран».
5. Общая и специальная физическая подготовка.	
Врачебный контроль.	Презентация «Допингу - НЕТ!»
Общая физическая подготовка	Видеоролик Спортивные игры для детей»
Специальная физическая подготовка	Методические рекомендации по проведению тренировочных кросс походов на различных видах местности