

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 2023г. №.1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом ДТДиМ  
от 01 марта 2023г. №118

Дополнительная общеразвивающая программа

**«Юные туристы»**

Срок освоения - 2 года

Возраст обучающихся: 10 – 13 лет.

Разработчики:

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

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа (далее ДОП) «Юные туристы» 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 наследия, 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 2018 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 течение 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).

**Направленность:** туристско-краеведческая, определяется ведущей идеей: направлена на развитие здорового образа жизни обучающихся, формирование знаний, умений и навыков, связанных с безопасным пребыванием в условиях природной и городской среды, получению опыта работы в коллективе и социализации в обществе.

**Адресат программы:** обучающиеся в возрасте от 10 до 13 лет, имеющие начальную 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 в том, что детско-юношеский туризм способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его 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 и социальному заказу общества.

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.

**Уровень освоения ДОП:** базовый

**Объем и срок освоения ДОП:**

Дополнительная общеразвивающая программа «Юные туристы» рассчитана на 2 года обучения.

I год обучения – 144 часа

II год обучения – 216 часов

Всего – 360 часов

**Отличительные особенности программы**

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

- включает практические занятия в природной среде как на местности, так в и походно-экспедиционной деятельности (на 2 году обучения),
- постановкой новых образовательных задач на основе внесения профориентационного компонента в содержание ДОП,
- постановкой воспитательных задач - в содержание программы внесены материалы по изучению государственной символики России.

Специфика реализации программы «Юные туристы» на втором году обучения предусматривает наличие 2-го педагога при проведении мероприятий в условиях природной среды, срок реализации программы 36 недель.

**Цель и задачи программы**

**Цель:**

Создание условий для получения 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 основными видами туризма: пеший, лыжный, водный и т.д.,
- 2.Дать представление о личном, групповом и специальном снаряжении, организации привалов и питания в походе,
- 3.Познакомить с туристскими должностями в походе,
- 4.Сформировать представления об основных условных знаках топографических и спортивных карт,
- 5.Обучить приемам работы с компасом,
- 6.Дать знания об особенностях родного края, рельефа, климата, растительного и животного мира Ленинградской области,
- 7.Дать представления об основах гигиены и оказания первой помощи,
- 8.Обучить ориентировке в различных природных условиях: в горах, на воде и т.д.,
- 9.Познакомить с профессиями по направлению программы.

**Развивающие:**

- 1.Развить компетенцию личностного самосовершенствования (физического, духовного, интеллектуального),

2. Способствовать развитию созидательной инициативы в принятии решений в процессе обучения и воспитания,
3. Развить коммуникативную компетентность,
4. Развить познавательную активность через туристско-краеведческую деятельность.

#### **Воспитательные:**

1. Сформировать мотивацию к обучению, саморазвитию, личностному самоопределению,
2. Выработать организаторские способности, самодисциплину, чтобы доводить начатое дело до конца,
3. Воспитать стремление к искренности и открытости во взаимоотношениях между людьми,
4. Сформировать чувство уважения к России, своей малой родине, своему народу, традициям.

#### **Планируемые результаты освоения программы**

##### **Личностные:**

1. Сформируют мотивацию к обучению, саморазвитию, личностному самоопределению,
2. Выработают организаторские способности, Самодисциплину,
3. Воспитают в себе стремление к искренности и открытости во взаимоотношениях между людьми,
4. Воспитают чувство уважения к России, своей малой родине, народу, традициям.

##### **Метапредметные:**

1. Освоят способы физического, духовного и интеллектуального саморазвития,
2. Разовьют созидательную инициативу в принятии решений в процессе обучения и воспитания.
3. Разовьют коммуникативную культуру личности, коммуникативные способности, знания, умения и навыки,
4. Разовьют познавательную активность через туристско-краеведческую деятельность.

##### **Предметные:**

1. Познакомятся с основными видами туризма,
2. Будут иметь представление о снаряжении, организации привалов и питания в походе,
3. Познакомятся с туристскими должностями в походе,
4. Будут знать основные условные знаки топографических и спортивных карт,
5. Обучатся приемам работы с компасом,
6. Получат знания об особенностях родного края, рельефа, климата, растительного и животного мира Ленинградской области,
7. Получат представление об основах гигиены и оказания первой помощи,
8. Получат навыки ориентировки в различных природных условиях,
9. Познакомятся с профессиями по направлению программы.

##### **Формы представления результатов:**

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

#### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Язык реализации программы: русский

Форма обучения: очная

Особенности реализации программы:

- сетевая форма реализации ДОП

Условия набора в коллектив:

- принимаются все желающие, набор производится на основе собеседования, 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:

-групповая с организацией индивидуальной работы внутри группы,  
-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, соревнование, экскурсия, походно - экспедиционная деятельность).

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

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

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

### **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)	1 шт.
7.	Медицинская аптечка	1 компл.
8.	Походный ремонтный набор	1 компл.
9.	Газовая горелка	1 шт.
10.	Веревка основная (капроновая, диаметром 8-10 мм) 40 метров	1 шт.
11.	Веревка вспомогательная (диаметром 6	1 шт.

	мм) 40 метров	
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 области детско-юношеского туризма

### 3. Учебный план

#### Учебный план первого года обучения

	Название раздела	Всего	В помещении		Практика на местности	Формы контроля/ аттестации
			Теория	Практика		
1.	Туристская подготовка	42	9	5	28	Устный опрос
2.	Топография и ориентирование	26	4	6	16	Тестирование
3.	Государственные символы России	2	1	1	-	Устный опрос
	Краеведение	12	2	2	8	Текущий контроль/ тест- карточки
4.	Основы гигиены и первая помощь	8	4	2	2	Тестирование
5.	Общая физическая и специальная подготовка	52	1	35	16	Контрольное тестирование для определения уровня физической подготовки
6.	Проориентационное занятие	2	1	1	-	Устный опрос
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>22</b>	<b>52</b>	<b>70</b>	

#### Учебный план второго года обучения

	Название раздела	Всего	В помещении		Практика на местности	Выезды	Формы контроля/ аттестации
			Теория	Практика			
1	Туристская подготовка	91	7	8	36	40	Протоколы учебных соревнований
2	Топография и ориентирование	42	5	5	16	16	Тестирование
3	История развития государственной символики России	36	1	1			Устный опрос
	Краеведение		1	1	16	16	Текущий контроль/ Тест- карточки
4	Основы гигиены и первая помощь	9	3	2	4	-	Тестирование
5	Общая физическая подготовка	36	1	35	-	-	Контрольное тестирование для определения уровня физической подготовки
6.	Проориентационное занятие	2	1	1			Анкетирование
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>19</b>	<b>53</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	

#### 4. Методические и оценочные материалы

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

- словесные (беседа, инструктаж, обсуждение материала),
- наглядные (иллюстрируемые 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 и стимулирования: творческие задания, поощрение, порицание, возможность участия в различных спортивных соревнованиях (например, «Кубок новичка», туристско-краеведческая олимпиада, соревнования по спортивному ориентированию и др.)

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

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

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

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

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

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

Дидактические средства: наглядные пособия - плакаты, карты, 3-D модели рельефа; тематическая подборка материалов в печатном виде по разделам программы, конспекты занятий, демонстрационные материалы: рисунки, фото и видео материалы, презентации, учебные приборы - компас, курвиметр, линейка и др.



## **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. Васильев М.Ю., Громов В.В. Туристские маршруты Западного БАМА. М.: Физкультура и спорт, 1984. 207 с.
4. Веретенников Е.И., Дрогов И.А. Общественный туристский актив. Подготовка, обучение, воспитание. М.: Профиздат, 1990. 176 с.
5. Виноградов Ю. Н., Митрухова Т.В. Воскресные путешествия пешком. Л.: Лениздат, 1988. 144 с.
6. Иващенко Ф.И. Психология воспитания школьников. Мн.: Універсітэцкае, 1999. 136 с.
7. Куприянов Б.В., Рожков М.И., Фришман И.И. Организация и методика проведения игр с подростками. М.: ВЛАДОС, 2001. 216 с.
8. Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции. М.: ЦДЮТур, 1997. 56 с.
9. Погосова Н.М. Цветовой игротренинг. СПб.: Речь, 2002. 152 с.
10. Поляков С.Д. Технологии воспитания. М.: ВЛАДОС, 2002. 144 с.
11. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М.: Профиздат, 1987. 224 с.
12. Программа Махова И.И. «Юные туристы-многоборцы». М.: ФЦДЮТиК, 2007. 60 с.
13. Психологические задания к педагогической практике студентов / Под ред. А.Э. Штейнмеца. М.: ВЛАДОС, 2002. 128 с.
14. Психологические тесты / Под ред. А.А. Карелина. М.: ВЛАДОС, 2002. 248 с.
15. Туристская игротека / Под ред. Ю.С. Константинова. М.: ВЛАДОС, 2000. 112 с.
16. Туристские маршруты / Сост. В.С. Качанов. М.: Профиздат, 1990. 256 с.

### **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 вожakov. 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. Остапенец 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.

### **Список литературы для родителей**

17. Огородников Б.И. Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. М.: Физкультура и спорт, 1983. 112 с.
18. Федотов Ю.Н. Спортивно-Оздоровительный туризм. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта., 2001. 292 с.

19. Юньев И.С. Краеведение и туризм. М.: «Знание», 1974. 104 с.
20. Психологические тесты / Под ред. А.А. Карелина. М.: ВЛАДОС, 2002. 248 с.
21. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском путешествии. М.: Профиздат, 1986. 176 с.
22. Усков А.С. Практика Туристских Путешествий. СПб.: ГЕОС, 1999. 264 с.
23. Усыскин Георгий. Очерки истории Российского туризма. М. СПб.: Герда, 2000. 234 с.
24. Поляков С.Д. Технологии воспитания. М.: ВЛАДОС, 2002. 144 с.

#### **Используемые интернет-ресурсы**

25. Алешин В.М. "Карта в спортивном ориентировании" [http://tourlib.net/books\\_tourism/aleshyn.htm](http://tourlib.net/books_tourism/aleshyn.htm)
26. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я. и др. "Основы техники пешеходного и горного туризма" [http://tourlib.net/books\\_tourism/ganopolsky07.htm](http://tourlib.net/books_tourism/ganopolsky07.htm)
27. 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>
28. Организация исследовательской деятельности внеурочное время <http://www.tiuu.ru/content/pages/46.htm>

#### **Интернет-источники:**

- Безопасность в детско-юношеском туризме:  
[https://studme.org/400376/turizm/bezopasnost\\_detsko\\_yunosheskom\\_turizme](https://studme.org/400376/turizm/bezopasnost_detsko_yunosheskom_turizme)
- Особенности организации детского туризма:  
<https://scienceforum.ru/2015/article/2015017041>
- Комплекс упражнений по ОФП:  
<https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2022/05/15/obshchefizicheskie-uprazhneniya-ofp-na>
- Личное и групповое снаряжение:  
<https://infourok.ru/prezentaciya-po-turizmu-lichnoe-i-grupповое-turistskoe->
- Видеоуроки по спортивному ориентированию:  
<http://fsoko.ru/index.php/novichku/349-zanyatie-2>
- Государственные символы России:  
<https://gerbu.ru/stran/rossiya/>
- Российская геральдика:  
<https://geraldika.ru/>

#### **Электронные образовательные ресурсы:**

- Образовательная социальная сеть:  
<http://nsportal.ru/shkola/klassnoerukovodstvo/library/2015/07/17/pedagogiche>

## Методическое обеспечение образовательной программы

Название «Юный турист»

Год обучения 1 год обучения

п/п	Тема программы	Форма занятия и технология их организации	Практики, технологии и методы	Дидактические средства	Педагогические инструменты, формы, подходы, итоги
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».	Вводные занятия на выезде имею знания туризм  Текущие Состав таблиц «Общие особенности различных видов туризма»
2.	Снаряжение туриста	Групповая  Беседа, практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, беседа)  Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры)  Практические (практические задания, упражнения) Игровые технологии	Коробков А.И. "Туристское лагерное снаряжение (методические рекомендации "Турист", 1981. <a href="http://www.skitalets.ru/books/lagersnar_korob/index.htm">http://www.skitalets.ru/books/lagersnar_korob/index.htm</a> Конспект занятия « Личное снаряжение туриста». Рисунки: типы рюкзаков спальных мешков, палаток. Тематическая подборка: Как правильно выбрать туристский рюкзак».	Текущие Опрос (усвоение понятий снаряжение)  Текущие сбор личного снаряжения для одного похода
3.	Организация туристского быта.	Групповая  Беседа, практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (демонстрация видеоматериалов)	Гранильщик Ю.В. « Семейный туризм», 1983 г. Конспект занятия «Организация бивака в однодневном ТКМ».	Текущие Опрос (требования к месту привала) Пром

			Практические (практические задания, упражнения) Здоровьесберегающие технологии		: Устан бивак палат маршр
4.	Питание в туристском походе.	Групповая  Беседа, практическая работа	Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (демонстрация видеофильмов, интерактивные игры) Практические (практика- составлению меню)	Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском путешествии, 1986. Конспект беседы: «Значение правильного питания». Тематическая подборка «Рецепты походных блюд».	Текуд приго пищи поход услов
5.	Туристские должности в группе.	Групповая  Беседа, практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, беседа) Практические (практические задания, упражнения) Игра с карточками «Распредели должности». Игровые технологии	Конспект беседы: «Должностные обязанности в группе».	Текуд Опро (осно обяза коман завхо штурм дежур Пром выпол обяза должн маршр
6.	Техника и тактика туристских походов.	Групповая  Беседа, практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (демонстрация видеофильмов) Практические (практические задания по выполнению заданий при движении по маршруту) Игра «Прохождение болота».	Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм, 2006. Конспект беседы: «Порядок движения группы на маршруте».	Текуд Опро понят турист строй движе
7.	Подготовка к путешествию	Групповая  беседа	Словесные (объяснение понятий, беседа) Игра с карточками: «Что взять с собой в поход». Игровые технологии Технология коллективного взаимодействия	Виноградов Ю. Н., Митрухова Т.В. Воскресные путешествия пешком, 1988. Конспект беседы: «Требования к участникам похода». Конспект занятия «С чего начинается путешествие».	Текуд Смотр готови поход
2. Топография и ориентирование.					

1.	Топографическая карта	Групповая Беседа, практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (топографическая карта) Практические (задания по карте) Игра «Топографический диктант».	Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография, 1985.  Конспект беседы: «Понятие и значение топографии».	Текущ Опро услов топогр х знак расти искус объек релье Текущ распо топогр х знак местн
2.	Спортивная карта	Групповая Беседа, практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные: (демонстрация фотографий, видеофильмов) Практические Игра «Установи объекты на местности в соответствии со спортивной картой».	Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография, 1985. Конспект беседы: «Масштабы карт для спортивного ориентирования».	Текущ Опро услов спорт карт: искус соору Пром аттест Конт задан тестир с по спорт карты марш
3.	Компас	Групповая Беседа, практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, работа с книгой) Наглядные (демонстрация фотографий, иллюстраций) Практические Игры «Флюгер», Эстафета с компасом», «Найди клад».	Зубович С.Ф. О первых шагах в ориентировании, 1988. Конспект занятия «Компас, типы, устройство».	Текущ Опро (устро компа Текущ опре основ напра помо компа марш
4.	Способы ориентирования	Групповая Беседа, практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, работа с книгой). Наглядные: демонстрация видеоматериалов, презентации Игровые технологии Игра «Определи стороны горизонта».	Огородников Б.И. Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО, 1983.  Конспект беседы: «Ориентирование с помощью карты в походе».	Текущ опре сторон гориз местн предм Солн марш
3. Краеведение.					

1.	Государственные символы России	Групповая	Словесные - беседа Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы),	Презентация «Государственные символы РФ»	Текущие Устные
	Родной край, его географическое положение.	Групповая  Беседа, практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, работа с книгой) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры) Практические (практические задания, упражнения)	Юньев И.С. Краеведение и туризм, 1974. Конспект занятия «Наш родной край» (рельеф, реки, полезные ископаемые). Тематическая подборка «Охраняемые территории родного края». 3-D модель рельефа	Текущие Тест- (выявление знаний о крае).
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».	Текущие устные (Охрана растительного и животного мира Ленинградской области)  Текущие «Состав красной книги своего края»
<b>4. Основы гигиены, первая помощь</b>					
1.	Личная гигиена.	Групповая  Беседа	Словесные (объяснение понятий, беседа)	Коструб А.А. Медицинский справочник туриста, 1990. Конспект беседы: «Личная гигиена, гигиена одежды и обуви».	Текущие Опросы Обувь
2.	Походная аптечка.	Групповая  Беседа, игра	Словесные (объяснение понятий, работа с книгой) Наглядные (демонстрация видеофильмов, перечень медицинской аптечки) Практические (практические задания по составу аптечки) Игры «Собери походную аптечку».	Конспект беседы: «Состав медицинской аптечки для похода выходного дня».	Текущие Тесты (состав аптечки)

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».	Ввод Опро травм растя крово ушиб
5. Общая и специальная физическая подготовка.					
1.	Врачебный контроль.	Групповая Беседа	Словесные (объяснение понятий, беседа)	Конспект беседы: «Влияние упражнений на здоровье»	Ввод Опро физич упраж
2.	Общая физическая подготовка	Групповая Практическая работа, игра	Практические (практические задания, упражнения) Упражнения для рук, ног. Спортивные и подвижные игры. Здоровьесберегающие технологии	Тематическая подборка упражнений со скакалкой, спортивных и подвижных игр, эстафет на развитие физической выносливости и силы	Выпо физич упраж разви силы, –кон тести
3.	Специальная физическая подготовка	Групповая Практическая работа	Практические (практические задания, упражнения) Тренировочные кросс-походы на местности Здоровьесберегающие технологии Технология коллективного взаимодействия	Тематическая подборка видеоматериалов кросс-походов предыдущих лет	Выпо практ по вре а- кон получ турист контр тести
6. Профориентационное занятие					
1	Профориентационное занятие. «Мир профессий»	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	Устни

## Методическое обеспечение образовательной программы

Название «Юные туристы»

Год обучения 2 год обучения

п/п	Тема программы	Форма занятия и технология их организации	Методы и приемы, технологии	Дидактический материал	Педагогический инструментарий, формы, подведение итогов
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 инструктаж (опрос, выявление имеющихся знаний туриста) Текущий инструктаж «Вопросы и ответы» Мы все собрались (отчет о летнем походе, выставка фотографий)
2.	Снаряжение туриста.	Групповая Беседа, практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (демонстрация снаряжения туриста, видеофильмы) Практические (практические задания) Игра с карточками «Упакуй походный рюкзак».	Лукоянов П.И. «Самодельное снаряжение для лыжного туризма». Конспект занятия «Групповое снаряжение туриста».	Текущий инструктаж Опрос (усвоение понятий) групповая работа снаряжение туриста Текущий инструктаж Соревнования «Сборка рюкзака» укладка рюкзака снаряжение туриста различные виды походов
3.	Организация туристского быта.	Групповая Беседа, практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные: плакаты с типами костров, , видеофильмы по организации туристского быта, Практические (практические задания)	Гранильщик Ю.В. «Семейный туризм», 1983 г. Конспект беседы «Требования к месту бивака».	Текущий инструктаж Опрос (разведение костров) различные виды походов условия бивака маршрут Текущий инструктаж Установка



			Игровые технологии -игра на сплочение «Установи палатку».		палат разли конст
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 по составлению меню в многодневном походе)	«Питание в туристском путешествии», 1986 г. Конспект беседы «Особенности питания в многодневном походе». Тематическая подборка «Рецепты походных блюд».	Текущ Конку «Завтр завхоз  Текущ приго пищи костр
5.	Туристские должности в группе.	Групповая  Беседа, практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, рассказы из личного опыта) Практические (практические задания, упражнения) Игровые технологии Игра с карточками «Распредели должности»	Конспект беседы «Временные должностные обязанности в группе».	Текущ Опрос (обяза краев санит фотог Текущ Анали каждо групп по до на мар
6.	Техника и тактика туристских походов.	Групповая  Беседа, практическая работа	Словесные (объяснение понятий, рассказы из личного опыта педагога) Практические: (практическая работа по подготовке к маршруту)	Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм, 2006. Конспект беседы «Понятия о тактике в туристском походе». Свод правил и приемов по преодолению естественных препятствий, на маршруте.	Текущ Опрос усвое понят марш линей кольц Пром я атте отраб движе групп марш (учеб сорев
7.	Подготовка к путешествию.	Групповая  беседа	Словесные (объяснение понятий) Наглядные	Работа с документацией для проведения похода.	Текущ Смотр готов

			(демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры)		поход
2. Топография и ориентирование.					
1.	Топографическая карта.	Групповая Беседа, практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, работа с книгой) Наглядные (демонстрация карт, видеофильмы) Практические (практические задания) Игровые технологии Игры «Составь карту», «Что изменилось?»	Туристские маршруты / Сост. В.С. Качанов. М.: Профиздат, 1990. Конспект беседы: «Виды топографических карт».	Текущие Опрос (усвоение понятий, условные знаки, гидродорожные населенные пункты)
2.	Спортивная карта.	Групповая Беседа, практическая работа	Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (демонстрация карт) Практические (практические задания: ориентирование по спортивной карте)	Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография, 1985.  Конспект беседы «Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической».	Текущие ориентирование с полярной спортивной картой местности
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».	Текущие движения азимуты маршруты
4.	Измерение расстояний.	Групповая Беседа, практическая работа	Словесные (объяснение понятий), Практические задания-измерение расстояний по карте)	Конспект беседы: «Способы измерения расстояний на карте и на местности».	Текущие подготовка карт какого масштаба
5.	Способы ориентирования.	Групповая Беседа, практическая работа, игра	Словесные (работа с литературными источниками) Наглядные (демонстрация видеофильмов, Игровые технологии:	Огородников Б.И. Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО, 1983.  Конспект беседы: «Причины, приводящие	Текущие отработка действий потери ориентира на маршруте

			Игры «Подвижный ориентир» «Запомни ориентиры».	к потере ориентировки».	
3. Краеведение.					
1.	Государственные символы России	Групповая	Словесные - беседа Наглядные (демонстрация презентации)	Презентация «Государственные символы РФ»	Текущие Устные на знания государственные символы РФ
	Туристские возможности родного края.	Групповая  Беседа, практическая работа	Словесные (объяснение понятий, беседа, работа с книгой) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильма). Практические Анализ экскурсионных материалов по памятным местам	Юньев И.С. Краеведение и туризм, 1974. Конспект занятия «Наш край» (климат, растительность). Тематическая подборка «Исторические, памятные места родного края». Фотографии на тему «Памятники природы Ленинградской области».	Текущие Виртуальные экскурсии достоинств ельно Ленинградской области
2.	Изучение района путешествия.	Групповая  Беседа, практическая работа	Словесные (объяснение понятий, работа с книгой, беседа) Наглядные (демонстрация видеоматериалов), Технологии проблемного обучения (самостоятельная работа с литературными источниками)	Работа с книгами: «Знакомство по литературным и другим источникам с географией, природой, климатическими условиями».	Текущие Экскурсионный район путешествия творческие отчеты
3.	Краеведческие наблюдения.	Групповая Беседа, практическая работа	Словесные (объяснение понятий, работа с книгой, беседа) Практические Анализ краеведческих наблюдений объектов на маршруте Методы исследовательской деятельности	Конспект беседы: «Техника проведения краеведческих наблюдений».	Промежуточные я аттестация Краеведческие наблюдения маршрут тест –
4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь					
2.	Личная гигиена.	Групповая  Беседа	Словесные (объяснение понятий, работа с книгой, беседа)	Буянов В. М. Первая медицинская помощь. 1987.	Текущие Устные значе

				Конспект беседы: «Роль и способы закаливания».	водный проце
3.	Походная аптечка.	Групповая Беседа, практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, Наглядные (демонстрация содержимого походной аптечки). Практические: Игровые технологии Игры «Собери походную аптечку».	Конспект беседы: «Лекарственные растения, возможности их использования». Тематическая подборка «Лекарственные растения».	Текущи тестир Комп. поход аптеч марш
4.	Приемы оказания первой помощи.	Групповая  Беседа, практическая работа,	Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, Практические (практические задания, по оказанию помощи условно пострадавшему)	Конспект беседы «Заболевания в туристских походах».	Текущи Сорев оказан перво услов постр
5. Общая и специальная физическая подготовка					
1.	Врачебный контроль.	Групповая  Беседа	Словесные (объяснение понятий, беседа)	Конспект беседы «Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировки».	
2.	Общая физическая подготовка.	Групповая Практическая работа	Практические (практические задания, упражнения) Здоровьесберегающие технологии	Описание тренировочных упражнений, направленных на укрепление здоровья	Управ спорт инвен спорт игры, подви игры эстаф разви коорд движе силы,
3.	Контрольное тестирование	Групповая  Практическая работа	Практические (практические задания, упражнения)	Таблицы результативности по параметрам физической подготовки	Прове контр тестов
4.	Специальная физическая подготовка	Групповая Практическая работа	Практические (практические задания, упражнения) Здоровьесберегающие	Описание тренировочных кросс - походов, направленных на	Прове контр трени кросс

			технологии	занятия спортом и туризмом, с индивидуальными нагрузками по различным видам спорта	
<b>6. Профориентационное занятие</b>					
1	Профориентационное занятие. «Мир профессий далеких и близких»	Беседы на темы: «Знакомство с профессиями по направлению программы: педагог, тренер, врач, экскурсовод, спортсмен и другие »,	Игры и практические упражнения на развитие навыков общения», упражнение: «вопрос-ответ» - диалог с педагогом «Могут ли, полученные в ходе обучения знания и умения, пригодятся людям этих профессий?»	Подборка игр и упражнений по профориентации по направлению программы	Анке

### 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, включает в себя результативность освоения ДОП по разделам.

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.

По завершении обучения проводится итоговый контроль по освоению программы (1 и 2 года обучения).

Итогом освоения ДОП «Юные туристы» является совершение многодневного степенного похода в пределах Ленинградской области в рамках оздоровительной кампании.

Нестационарное мероприятие, проводимое в условиях природной среды, отражает степень освоения обучающимися теоретических знаний (краткая характеристика ареалов, встречающихся на маршруте и др.); практических туристских навыков (организация бивуака, приготовление пищи на костре, ориентирование на местности), полученных в результате реализации программы.

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 результатов.

#### **Мониторинг результатов обучения по ДОП «Юные туристы» (таблица 3)**

Мониторинг результатов обучения по ДОП «Юные туристы» 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 « Юные туристы»**

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 (достижения метапредметных результатов) обучающихся 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
- на Всероссийском

Таблица 3

Мониторинг результатов обучения по ДОП «Юные туристы»

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностик в соответствии с разделами программы
<b>Теоретическая подготовка</b>			
1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям;	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Н) низкий уровень (ребенок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой)</li> <li>• (С) средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более ½);</li> <li>• (В) высокий уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период).</li> </ul>	<b>Наблюдение</b> Тестирование. Контрольный опрос.
2. Владение специальной терминологией	Осмысление и правильность использования специальной терминологии	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Н) низкий уровень (знает не все термины);</li> <li>• (С) средний уровень (знает все термины, но не применяет);</li> <li>• (В) высокий уровень (знание терминов и умение их применять)</li> </ul>	<b>Собеседование</b>

<b>Практическая подготовка</b>			
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"> <li>• (Н) низкий уровень (ребенок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков);</li> <li>• (С) средний уровень</li> <li>• (В) высокий уровень (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период).</li> </ul>	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"> <li>• (Н) низкий уровень (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием);</li> <li>• (С) средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога);</li> <li>• (В) высокий уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей).</li> </ul>	Контрольное задание
3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Н) начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога);</li> <li>• (С) репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца);</li> <li>• (В) творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)</li> </ul>	Контрольное задание
<b>Учебно-организационные умения и навыки</b>			
1 Умение организовать свое рабочее место	Способность готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Н) низкий уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);</li> <li>• (С) средний уровень</li> <li>• (В) высокий уровень (все делает сам).</li> </ul>	Наблюдение
2 Навыки соблюдения правил безопасности в процессе деятельности	Соответствие навыков соблюдения правил безопасности нормативным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Н) низкий уровень (ребенок овладел менее чем 1/2 объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);</li> <li>• (С) средний уровень (объем усвоенных навыков составляет более 1/2);</li> </ul>	Тестирование



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• (В) высокий уровень (воспитанник освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период).</li> </ul>	
3 Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Н) удовлетворительно</li> <li>• (С) хорошо</li> <li>• (В) отлично</li> </ul>	Наблюдение

**Карта 1**

Ведомость результатов обучения по ДОП «Юные туристы» 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 «Юные туристы», для 1 года обучения, группа № 1, 2023 – 2024 г.г.

Педагог:

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Уровень развития (баллы)	Методы диагностики
<b>1. Физические способности и волевые качества (достижение метапредметных результаты)</b>				
1. Физическая сила	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки, уметь преодолевать трудности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Терпения и физической силы хватает меньше. чем на ½ занятия;</li> <li>• Терпения и силы хватает больше. чем на ½ занятия</li> <li>• Терпения и силы хватает на все занятие</li> </ul>	1 5 10	Наблюдение
2. Выносливость	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Волевые усилия воспитанника побуждаются извне;</li> <li>• Иногда - самим воспитанником;</li> <li>• Всегда - самим воспитанником;</li> </ul>	1 5 10	Наблюдение
3. Самоконтроль при выполнении физических упражнений	Умение контролировать поступки (приводить к должному действию)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучающийся постоянно действует под воздействием контроля;</li> <li>• Периодически контролирует себя сам;</li> <li>• Постоянно контролирует себя сам</li> </ul>	1 5 10	Наблюдение
<b>2. Метапредметные результаты</b>				
1. Самооценка принятия самостоятельных решений (духовного и интеллектуального развития)	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Завышенная</li> <li>• Заниженная</li> <li>• нормальная</li> </ul>	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"> <li>• интерес к занятиям продиктован извне;</li> <li>• интерес периодически поддерживается самим воспитанником;</li> <li>• интерес постоянно поддерживается воспитанником самостоятельно.</li> </ul>	1 5 10	Тестирование

3. Коммуникативные качества и сотрудничество	Умение ребенка сотрудничать	<ul style="list-style-type: none"> <li>• не желание сотрудничать ( по принуждению)</li> <li>• желание сотрудничать (участие)</li> <li>• активное сотрудничество (проявляет инициативу)</li> </ul>	1 5 10	Тестирование. Метод незаконченного предложения (выявление эмоционального отношения ребенка к различным компонентам образовательной среды)
<b>3. Поведенческие качества</b>				
1. Конфликтность	Умение воспитанника контролировать себя в любой конфликтной ситуации	<ul style="list-style-type: none"> <li>• желание участвовать (активно) в конфликте (провоцировать конфликт)</li> <li>• сторонний наблюдатель</li> <li>• активное примирение</li> </ul>	1 5 10	Наблюдение
2. Тип сотрудничества	Умение ребенка сотрудничать	<ul style="list-style-type: none"> <li>• не желание сотрудничать ( по принуждению)</li> <li>• желание сотрудничать (участие)</li> <li>• активное сотрудничество (проявляет инициативу)</li> </ul>	1 5 10	Тестирование. Метод незаконченного предложения (выявление эмоционального отношения ребенка к различным компонентам образовательной среды)
<b>4. Личностные достижения обучающегося</b>				
1 Участие в мероприятиях	Степень и качество участия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• не принимает участия</li> <li>• принимает участие с помощью педагога или родителей</li> </ul>	0 3	Наблюдение





Календарный учебный график реализации  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Юные туристы», 2023-2024г.г.  
1 г.о., № гр.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество 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	216	2 раза в неделю по 2 часа, (9 выездов по 8 часов согласно утвержденному графику)

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

Рабочая программа  
по дополнительной общеразвивающей программе  
«Юные туристы»

Возраст учащихся – 10 -11 лет

Первый год обучения

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

### Особенности организации образовательного процесса 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.

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, имеющие медицинский допуск для занятий туризмом, физической и специальной подготовкой.

Программа предназначена для обучающихся 10-12 лет.

### Задачи первого года обучения

#### **Обучающие:**

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. Познакомить с государственными символами РФ
6. Овладеть знаниями об особенностях родного края, рельефа, климата, растительного и животного мира Ленинградской области.
7. 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)

### Содержание первого года обучения

#### **Туристская подготовка (42 часа)**

Тема 1. 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 поездках группы на транспорте. Туризм: плановый и самодеятельный. Отличительные особенности самодеятельного туризма. Виды



туризма: пеший, лыжный, водный, горный и другие. Действия группы, потерявшей участника. Действия потерявшегося.

Практика в помещении(1 час)

Составление плана работы кружка на год. Основные цели задачи данного этапа обучения. Перспективы обучения туризму. Разработка анкет. Краткая характеристика отдельных видов туризма.

Тема 2 Снаряжение туриста

Теория (1 час)

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для 1-3-х дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи.

Практика (1 час)

Укладка рюкзака. Установка палатки.

Тема 3 Организация туристского быта

Теория (2 часа)

Организация привалов и ночлегов в туристском путешествии.. Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по разворачиванию 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. Правила разведения костра. Заготовка дров. Техника безопасности при заготовке дров и обращении с огнем. Установка палаток. Размещение вещей в палатках.

Практика на местности (16 часов)

- определение мест для организации привалов и ночлегов;
- планирование лагеря - выбор мест для палаток;
- установка и снятие бивака;
- заготовка дров, разведение костра;
- техника безопасности при заготовке дров и обращении с огнем;
- установка палаток;
- правила поведения в палатке;
- уборка места лагеря перед уходом группы

Тема 4. Питание в туристском походе

Теория (1 час)

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. Приготовление пищи на костре.

Практика в помещении: (1 час).

Составление меню и списка продуктов для однодневного похода

Практика на местности (4 часа)

- фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.
- приготовление пищи в походных условиях.

Тема 5. Туристские должности в группе

Теория:(1 час)

Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий,

поддержание нормального микроклимата в группе. 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 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 отставшего участника. Характеристика естественных препятствий. 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.
2. Движение группы по пересеченной местности.
3. Движение группы по пересеченной местности

## Тема 7. Подготовка к путешествию

Теория: (1 час)

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

Практические работы в помещении: (1 час)

1. Подготовка личного и группового снаряжения к путешествию.

## **Топография и ориентирование (26 часов)**

### Тема.1. Топографическая карта

Теория: (1 час)

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

Масштабы топографических карт, виды масштабов. Понятие о масштабных, немасштабных, площадных условных знаках.

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, курганы, ямы;
- растительный покров: хвойный, лиственный и смешанный 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.

Масштабы карт для спортивного ориентирования. Чтение карты.

Определение направления на карте и местным признакам.

Практические работы в помещении: (2 часа)

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

Практические работы на местности: (8 часов)

Работа со спортивной картой. Определение по карте масштаба местности, работа с курвиметром и работа с азимутом.

Определение обозначений на карте

Установление объектов на местности в соответствии со спортивными картами.

Ориентирование с помощью спортивной карты.

Рекомендуемый список условных знаков спортивной карты:

- рельеф,
- скалы и камни,
- гидрография и болота,
- растительность,
- искусственные сооружения.

Тема 3. Компас

Теория: (1 час)

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

Практические работы в помещении: (1 час)

1. Определение основных и промежуточных направлений с помощью компаса.

Тема 4. Способы ориентирования

Теория: (1 час)

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные.

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 со специальными приборами.
2. Определение сторон горизонта по местным предметам, Солнцу.
3. Фиксация параметров в листок ориентировщика. Анализ полученных данных

**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)

Анализ рельефа Ленинградской области, полезных ископаемых, водных артерий

Практические работы на местности: (4 часа)

1. Ознакомление с природными объектами Ленинградской области.
2. Ознакомление с водными объектами Ленинградской области

## 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. Определение охраняемых животных и растений Ленинградской области (на гербарном материале, по фотографиям и открыткам).

Практические работы на местности: (4 часа)

1. Ознакомление с природой Ленинградской области.

2. Ознакомление с крупными реками Ленинградской области

Рекомендуемый список крупных рек Ленинградской области:

Вуокса, Нева, Луга, Оредеж, Ижора, Тосна. Волхов, Сясь, Паша, Свирь.

## 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, растяжение кровотока.

Оказание первой помощи при потертостях, мозолях, ссадинах, ушибах, растяжениях. 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, количество человек, оказывающих помощь. Изготовление носилок.

Практические работы на местности: (2 часа)

1. Изготовление носилок с помощью штормовок, рюкзаков. Транспортировка пострадавшего.

## 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.

Подбор упражнений в зависимости от условий предстоящего похода.

Упражнения для развития выносливости: бег – гладкий, кросс, с картой; ходьба на лыжах.

Упражнения на развитие быстроты: бег на дистанции 30, 60 метров; челночный бег; эстафеты с применением спортивного ориентирования. Упражнения на развитие ловкости: прыжки, кувырки, спортивные игры, упражнения на равновесие, слалом между деревьями. Упражнения на развитие силы и силовой выносливости: отжимания, поднятие туловища из положения лежа; приседания на одной и двух ногах; прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Тренировочные кросс-походы на местности.

Тренировочные кросс-походы на местности с картой.

Тренировочные кросс-походы по пересеченной местности.

Эстафета с применением спортивного ориентирования.

Тренировочные кросс-походы с использованием страховки на сложных участках маршрута.

Тренировочные кросс-походы по топографическим картам.

Тренировочные кросс-походы по заболоченной местности.

Тренировочные кросс-походы с использованием специального снаряжения.

### Профориентационное занятие (2 часа)

Теория: (1 час)

Мир профессий. Правила игр на знакомство с профессиями, которые обучающимся знакомы (по направлению программы)

Практика в помещении: (1 час)

Игры на знакомство с профессиями: «Разные профессии?», «Что лишнее?», «Все профессии нужны, все профессии важны!»

### **Планируемые результаты первого года обучения**

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

#### **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
4. Познакомятся с государственными символами РФ
- 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.

#### **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.

#### **Воспитательные:**

- 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)

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

Рабочая программа  
по дополнительной общеразвивающей программе  
«Юные туристы»

Возраст учащихся – 10 -13 лет

Второй год обучения

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

## **Особенности образовательного процесса 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).

Практические занятия на местности (выезды) проводятся 9 раз в год по 8 часов по утвержденному графику (при участии 2 педагога)

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

Срок освоения 2 года обучения программы: 216 часов

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа (теория и практика в помещении и выходы на местность), практические занятия (выезды) по графику.

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

### 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. Познакомить с историей развития государственной символики,
5. Углубить знания об историческом, природном, культурном наследии в ходе подготовки к нестационарным мероприятиям,
6. Расширить знакомство со способами оказания первой помощи,
7. Познакомить с профессиями по направлению туризма и спорта для самоопределения и самореализации личности ребенка.

#### **Развивающие:**

1. Развить интерес обучающихся к поисково-исследовательской деятельности средствами туризма,
2. Развить творческую и познавательную активность учащихся в процессе освоения изучаемого краеведческого материала,
3. Развить потребность в здоровом образе жизни и ответственное отношение к собственному здоровью средствами специальных физических упражнений.

#### **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)

### Содержание программы второго года обучения

#### **Раздел 1. Туристская подготовка (91 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, слетов. Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем (костром), действия при обнаружении незатушенных костров (сильного задымления) в лесу. Составление плана работы кружка на год. Основные цели задачи данного этапа обучения. Подведение итогов летних путешествий. Обработка собранных материалов. Творческие отчеты и зарисовки.

Практические работы в помещении: (2 часа)

1. Обработка собранных краеведческих материалов: составление коллекций, гербарного материала, описаний. Оформление мини-отчета о походе.

## 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. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, топоры и пилы, чехлы к ним. Состав ремонтного набора в зависимости от вида похода. Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпенштоки.

Практические работы в помещении: (1 час)

Комплектование общественного снаряжения для похода.

## 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 беслесной зоне, в горах. Установка палаток в различных условиях. Заготовка растопки и дров, предохранение их от намокания. Разведение 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.

Практические занятия в природной среде - выезды: (8 часов)

1. Заготовка растопки и дров, предохранение их от намокания. Разведение костра

2. Приготовление пищи в полевых условиях на костре

## 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 в многодневном походе.

Составление раскладки и списка продуктов на многодневный поход.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, свежих ягод и грибов, рыбы, дикорастущих растений.

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

Практические работы в помещении: (1 час)

1. Составление меню и списка продуктов на многодневный поход.

Практические занятия на местности - выходы: (4 часа)

1. Выбор места для костра и его обустройство.

2. Завхоз по питанию туристской группы и его обязанности. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства.

Тема 5. Туристские должности в группе

Теория: (1 час)

Заместитель командира по питанию - завхоз. Составление меню и списка продуктов. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Штурман. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Краевед. Ведение краеведческих наблюдений. Другие краеведческие должности: метеоролог, гидролог, эколог. Санитар. Подбор медаптечки. Оказание первой доврачебной помощи. Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Фотограф. Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Тема 6. Подготовка к путешествию

Теория: (1 час)

Некатегорийные и категорийные походы. Документация для проведения некатегорийного и категорийного похода. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Изучение района похода: изучение отчетов о походах, карт, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Оформление маршрутных документов. Подготовка снаряжения. Смотр готовности группы к походу.

Практические работы в помещении: (1 час)

1. Распределение обязанностей между участниками похода.

Практические занятия на местности - выходы: (4 часа)

1. Смотр готовности группы к походу.

2. Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток. Снятие палатки и ее упаковка для транспортировки.

Практические занятия в природной среде - выезды: (8 часов)

1. Изготовление простейших укрытий от дождя, ветра в лесу, у реки из подручных средств (шалаш, навес, ветрозащитная стенка)

2. Движение на местности по карте и при помощи карты и компаса

Тема 7. Техника и тактика в туристских походах

Теория: (1 час)

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов и аварийных выходов. Дневки. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов его преодоления. 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.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины). 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 (маршрут 1)
4. Движение группы по камням и болоту (маршрут 2)
5. Движение группы по травянистому и песчаному склону с альпенштоком (маршрут 1)
6. Движение группы по травянистому и песчаному склону с альпенштоком (маршрут 2)
7. Использование страховочных систем при преодолении препятствий (маршрут 1)
8. Использование страховочных систем при преодолении препятствий (маршрут 2)

Практические занятия в природной среде - выезды: (16 часов)

1. Постановка дистанции, мини-соревнования между командами.
2. Участие в личных зачетах по прохождению дистанции.

Тема 8. Правила соревнований по спортивному туризму и ориентированию.

Подготовка и участие в туристских соревнованиях.

Практические работы в помещении: (1 час)

1. Разбор условий проведения 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.

Практические занятия в природной среде - выезды: (8 часов)

1. Участие в туристских соревнованиях.

## **Топография и ориентирование (42 часа)**

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. 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 и при помощи компаса.

Практические занятия в природной среде - выезды: (8 часов)

1. Ориентирование в лесных массивах. Формирование навыка ориентирования в границах полигона (между дорог, тропинок, просек)
2. Прохождение маршрута по ориентированию по легенде

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, внес масштабные, линейные, площадные. Изображение рельефа на спортивной карте. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Ориентирование при использовании спортивных карт, определение точки своего стояния и выбор пути движения. 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 азимутам. Ориентирование по рельефу.

## Тема 3. Компас

Теория: (1 час)

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Прямой и обратный азимут. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Взятие азимута на предмет. Движение через промежуточные ориентиры.

Практические работы в помещении: (1 час)

Построение на бумаге заданных азимутов. Измерение азимутов на карте.

## Тема 4. Измерение расстояний

Теория: (1 час)

Способы измерения расстояния на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояний, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Практические работы в помещении: (1 час)

Измерение расстояний по карте

## Тема 5. Способы ориентирования

Теория: (1 час)

Ориентирование в походе с помощью топографической карты. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, на воде.

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 по генеральному азимуту. 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.

Практические занятия в природной среде (выезды): (8 часов)

1. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути при движении во время ориентирования.
2. Изготовление носилок и транспортировка пострадавшего.

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.

### **Краеведение (36 часов)**

Тема.1. Туристские возможности родного края. Краеведческие наблюдения

Теория: (1 час)

История развития государственной символики.

Практика в помещении: (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 в природной среде (выезды): (8 часов)

1. Ознакомление (поход выходного дня) с достопримечательностями Ленинградской области.

Практические занятия на местности - выходы: (8 часов)

- Краеведческие наблюдения на маршруте 1  
 Краеведческие наблюдения на маршруте 2  
 Краеведческие наблюдения на маршруте 3  
 Краеведческие наблюдения на маршруте 4

Практические занятия в природной среде - выезды: (8 часов)

1. Личный и групповой дневник, фотографирование и зарисовки в походе.

### **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 и категорийного 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.

2. Оказание помощи условно пострадавшему.

#### Тема 4. Приемы транспортировки пострадавшего

Практика: в помещении: (1 час)

Предупреждение травматизма. Раны. Обработка ран, наложение жгута, способы бинтования ран. Первая помощь при кровотечениях и переломах, ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударах. Имобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие – обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки: на руках, при помощи наплечных лямок, на импровизированных носилках. Изготовление носилок и транспортировка пострадавшего.

Практические занятия на местности - выходы: (4 часа)

1. Первая помощь при переломах конечностей.

2. Имобилизация, транспортировка пострадавшего.

### **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)

Гимнастические упражнения.

Элементы акробатики.

Комплексы общеразвивающих упражнений.

Специальные упражнения на выносливость.

Упражнение для развития ловкости.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища и ног.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения со скакалкой.

Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками

Подвижные игры, легкая атлетика.

Подвижные игры на развитие ловкости, силы и выносливости.

Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д.

Спортивные игры: баскетбол

Спортивные игры: волейбол

Спортивные игры: футбол

### Тема 3. Контрольное тестирование

Практические занятия в помещении: (2 часа)

Проведение контрольных тестов для определения уровня физической подготовки учащихся.

### **Проориентационное занятие (2 часа)**

Теория: (1 час)

Беседы на темы: «Углубленное погружение в профессию по направлению программы: педагог, тренер, врач, экскурсовод, спортсмен и другие »,

Практика: (1 час)

«Игры и упражнения на развитие навыков общения», упражнение: «вопрос-ответ» - диалог с педагогом «Могут ли, полученные в ходе обучения знания и умения, пригодятся людям этих профессий?»

### **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. Воспитают лидерские качества, выработают организаторские способности при подготовке и организации походов,
3. Воспитают коммуникативную культуру в походно-экспедиционной практике путем распределения ролей и обязанностей,
4. Воспитают чувство патриотизма и любви к своей малой Родине

#### **Метапредметные:**

1. Разовьют интерес и мотивацию обучающихся к поисково-исследовательской деятельности средствами туризма,
2. Разовьют творческую и познавательную активность в процессе освоения изучаемого краеведческого материала,
3. Разовьют потребность в здоровом образе жизни и ответственное отношение к собственному здоровью.

#### **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 знания по способам оказания первой помощи,
6. Познакомятся с профессиями по направлению туризма и спорта для самоопределения и самореализации личности ребенка.

Календарно – тематический план  
дополнительная общеразвивающая программа  
«Юные туристы», 1 год обучения, гр.№  
2023/2024 учебный год

№ раздела/темы	Наименование тем занятий	Всего	Количество часов		Число, месяц занятия
			Теория	Практика	
1 1.1	Техника безопасности в туристских путешествия. Виды туризма	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	Установка и снятие бивака	2		2	
1.3.5	Разведение костра. Заготовка дров	2		2	
1.3.6	Техника безопасности при заготовке дров и обращении с огнем.	2		2	
1.3.7	Установка палаток	2		2	
1.3.8	Правила поведения в палатке.	2		2	
1.3.9	Уборка места лагеря перед уходом группы	2		2	
1.4.	Питание в туристском походе Значение правильного питания. Приготовление пищи на костре.	2	1		
	ОФП			1	
1.4.1.	Составление меню и списка продуктов для похода	2		1	
	ОФП		1		
1.4.2	Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках	2		2	
1.4.3	Приготовление пищи в походных условиях	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 должностям при проведении похода выходного дня	2		2	



	(дежурные)				
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 пересеченной местности	2		2	
1.6.3	Движение группы по лесу, кустарнику, через завалы	2		2	
1.6.4	Движение группы по заболоченной местности.	2		2	
1.7.	Подготовка к путешествию. Требования, предъявляемые к участникам походов	2	1		
	ОФП			1	
1.7.1	Подготовка личного и группового снаряжения	2		1	
	ОФП			1	
1.7.2.	ОФП	2		2	
2.1	Топографическая карта. Понятие и значение топографии. Условные знаки	2	1		
2.1.1	ОФП			1	
2.1.2	Топографические знаки: рельеф, растительность, воды, искусственные объекты	2		2	
2.1.3	ОФП	2		2	
2.1.4	Распознавание топографических знаков на местности	2		2	
2.2	Спортивная карта Условные знаки спортивных карт	2	1		
	ОФП			1	
2.2.1	Условные знаки спортивных карт	2		2	
2.2.2	ОФП	2		2	
2.2.3	Работа со спортивной картой. Определение по карте масштаба местности. Работа с курвиметром и работа с азимутом	2		2	
2.2.4	Определение обозначений на карте	2		2	
2.2.5	Установление объектов на местности в соответствии со спортивными картами	2		2	
2.2.6	Ориентирование с помощью спортивной карты	2		2	
2.3.	Компас, работа с ним Правила пользования компасом	2	1		
2.3.1	ОФП			1	
2.3.2	Определение основных и промежуточных направлений с помощью компаса.	2		1	
2.3.3	ОФП			1	
2.4	Способы ориентирования Ориентирование с помощью карты в походе	2	1		
2.4.1	ОФП			1	
2.4.2	Упражнение по отбору основных	2		1	
2.4.3.	контрольных ориентиров на карте по				

	заданному маршруту				
	ОФП			1	
2.4.4	Отработка навыков по ориентированию со специальными приборами	2		2	
2.4.5	Определение сторон горизонта по местным предметам	2		2	
2.4.6	Фиксация параметров в листок ориентировщика	2		2	
3	Изучение государственных символов РФ: флаг, герб, гимн. Символы России: народные, государственные.	2	1		
	Игровая практика			1	
3.1. 3.1.1	Положение Ленинградской области на географической карте. Рельеф, реки, озера, полезные ископаемые родного края.	2	1		
	Анализ рельефа Лен. области, полезных ископаемых, водных артерий			1	
3.1.2	Ознакомление с географическими объектами Ленинградской области	2		2	
3.1.4	Ознакомление с географическими объектами ООПТ	2		2	
3.2 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	Ознакомление с природой Ленинградской области	2		2	
3.2.4	Ознакомление с водными объектами Ленинградской области	2		2	
4.1 4.1.1	Личная гигиена Понятие о гигиене. Гигиена одежды и обуви	2	1		
	ОФП			1	
4.2 4.2.1	Походная аптечка Состав медицинской аптечки для похода	2	1		
	ОФП			1	
4.2.2 4.2.3	Комплектация аптечки похода выходного дня	2		1	
	ОФП			1	
4.3 4.3.1	Основные приемы оказания первой помощи. Походный травматизм. Общее понятие травмы и виды травм	2	1		
	ОФП			1	
4.3.2 4.3.3	Наложение повязок	2		1	
	ОФП			1	
4.4 4.4.1	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1		
	Способы транспортировки пострадавшего. ОФП			1	

4.4.2	Изготовление носилок с помощью штормовок, рюкзаков. Транспортировка пострадавшего	2		2	
5.1. 5.2	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья. Врачебный контроль и самоконтроль ОФП	2	1		
5.3	Проведение контрольных тестов для определения уровня физической подготовки обучающихся	2		2	
5.4.1	Специальная физическая подготовка Тренировочные кросс-походы на местности	2		2	
5.4.2	Тренировочные кросс-походы на местности с картой	2		2	
5.4.3	Тренировочные кросс-походы по пересеченной местности	2		2	
5.4.4	Эстафета с применением спортивного ориентирования	2		2	
5.4.5	Тренировочные кросс-походы с использованием страховки на сложных участках маршрута	2		2	
5.4.6	Тренировочные кросс-походы по топографическим картам	2		2	
5.4.7	Тренировочные кросс-походы по заболоченной местности	2		2	
5.4.8	Тренировочные кросс-походы с использованием специального снаряжения	2		2	
6.	Мир профессий. Правила игр на знакомство с профессиями, которые знакомы обучающимся. (по направлению программы)	2	1		
	Игры на знакомство с профессиями: «Разные профессии?», «Что лишнее?», «Все профессии нужны, все профессии важны!»			1	
<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>22</b>	<b>122</b>		

Календарно – тематический план  
дополнительная общеразвивающая программа  
«Юные туристы», 2 год обучения, гр. №  
2023/2024 учебный год

№ раздела/ темы	Наименование тем занятий	Всего	Количество часов			Число, месяц занятия
			Теория	Практика	Практика на местности	
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	Обработка собранных краеведческих материалов: составление коллекций, гербарного материала, описаний.	2		2		
1.2.1	Снаряжение туриста. Требование к туристскому снаряжению: прочность, легкость.	2	1			
	ОФП			1		
1.2.2	Комплектование общественного снаряжения для похода	2		1		
	ОФП		1			
1.3.1	Туристский быт. Требования к месту бивака. Установка палаток в различных условиях.	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		
1.3.5	Заготовка растопки и дров, предохранение их от намокания. Разведение костров. Приготовление пищи в полевых условиях на костре	8			8	
1.4.1	Питание в туристском походе. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.	2	1			
	ОФП			1		
1.4.2	Составление меню и списка продуктов на многодневный поход.	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 группе Подготовка снаряжения к походу. Распределение Другие краеведческие должности. ОФП	2	1	1		
1.6	Подготовка к путешествию Изучение района похода Оформление маршрутных документов. ОФП	2	1	1		
1.6.1	Распределение обязанностей между участниками похода ОФП	2		1 1		
1.6.2	Смотр готовности группы к походу.	2		2		
1.6.3	Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток. Снятие палатки и ее упаковка для транспортировки.	2		2		
1.6.4	Изготовление простейших укрытий от дождя, ветра в лесу, у реки из подручных средств (шалаш, навес, ветрозащитная стенка). Движение на местности по карте и при помощи компаса.	8			8	
1.7	Техника и тактика в туристском походе. Изучение, разведка сложных участков маршрута. ОФП	2	1	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 по кочкам (маршрут 1)	2		2		
1.7.5	Движение группы по камням и по кочкам (маршрут 2)	2		2		
1.7.6	Движение группы по травянистому и песчаному склону с альпенштоком (маршрут 1).	2		2		
1.7.7	Движение группы по травянистому и песчаному склону с альпенштоком (маршрут 2).	2		2		
1.7.8	Использование страховочных систем при преодолении препятствий (маршрут 1).	2		2		

1.7.9	Использование страховочных систем при преодолении препятствий (маршрут 2).	2		2		
1.7.10	Постановка дистанции, мини-соревнования между командами.	8			8	
1.7.11	Участие в личных зачетах по прохождению дистанции	8			8	
1.8	Туристские слеты и соревнования Подготовка и участие в туристских соревнованиях. Разбор условий проведения 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		
1.8.6	Участие в туристских соревнованиях.	8			8	
Всего по разделу «туристская подготовка»- 91 час, ОФП- 13 часов						
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 и при помощи компаса.	2		2		
2.1.5	Ориентирование в лесных массивах. Прохождение маршрута по ориентированию по легенде.	8			8	
2.2	Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты	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 азимутам. Ориентирование по рельефу.	2		2		
2.3	Компас. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта	2	1			
	ОФП			1		

2.3.1	Построение на бумаге заданных азимутов. Измерение азимутов на карте	2		1		
	ОФП			1		
2.4	Измерение расстояний Способы измерения расстояния на карте и на местности.	2	1			
	ОФП			1		
2.4.1	Измерение расстояний по карте	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		
2.5.6	Соревнования по ориентированию. Определение «тормозящих» объектов на пути при движении во время ориентирования. Изготовление носилок и транспортировка пострадавшего	8			8	
Всего по разделу «топография и ориентирование»- 42 часа, ОФП- 10 часов						
3.1	История развития государственной символики		1			
	Практика: опрос письменный: Государственные символы: Российская империя, СССР, РФ	2		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		
3.1.7	Ознакомление (поход выходного дня) с достопримечательностями Ленинградской области.	8			8	
3.1.8	ОФП	2		2		
3.2.1	Краеведческие наблюдения на маршруте1.	2		2		
3.2.2	Краеведческие наблюдения на маршруте2.	2		2		
3.2.3	Краеведческие наблюдения на маршруте 3	2		2		
3.2.4	Краеведческие наблюдения на маршруте 4	2		2		
3.2.5	Личный и групповой дневник, фотографирование и зарисовки в походе.	8			8	
Всего по разделу «краеведение»- 36 часов, ОФП- 4 часа						
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 и категорийного 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. Оказание помощи условно пострадавшему	2		1		
	ОФП			1		
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего. Предупреждение травматизма. Раны. Обработка 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		
5.3	Контрольное тестирование Проведение контрольных тестов для определения уровня физической подготовки учащихся	2		2		
Всего по разделу «общая физическая подготовка»- 3 часа, ОФП- 1 час						
6.1	Профорориентационное занятие. Углубленное погружение в профессию по направлению программы: педагог, тренер, спортивный врач, экскурсовод и др.	2	1			
	Игровой практикум «Могут ли полученные в ходе обучения знания и навыки пригодиться людям этих профессий?»			1		
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>19</b>	<b>125</b>	<b>72</b>	